

お茶の水女子大学

STUDY ABROAD ANNUAL REPORT 2019

# 海外交換留学派遣生 留学報告書 2019



国際教育センター

Center for International Education

## 2019 年度長期交換留学報告書の刊行にあたって

国際教育センター長 棚橋 訓

お茶の水女子大学が実施した 2019 年度長期交換留学派遣プログラムに参加し、2019 年 8 月から 2020 年 9 月にかけての期間に、日本を旅立ち、そして大きな成果を挙げて無事に日本に帰国した、のべ 24 名の貴重な体験の一部始終が、この留学報告書には収められています。

個々の報告内容は、留学先大学の概要、留学前の事前準備、授業から日常生活全般にわたる留学中の出来事、留学を経て思い至った将来の進路、そして、後輩への微に入り細を穿つアドヴァイス(出発前の準備、授業、宿泊先、食事、学生交流、お金の話、その他もろもろ)と極めて盛沢山の内容となっていて、さながら留学のためのハンドブックあるいはガイドブックといった観を呈するものにもなっています。また、客観的な調査記録風から、淡々とした紀行文風、珍道中風、あるいは、日記風と、学生個々の個性が個々の報告の書きぶりに滲み出ていて、歴史的・政治的・経済的・社会的・民族的・慣習的に多様な留学先の世界と、そこでの多様かつ固有の留学体験が、一層の輝きをもってプレゼンテーションされています。

この報告書を手にとられた方には、是非とも、こうした学生たちの一文一文に丹念にお目通しいただき、学生たち個々の経験と成長の過程に思いを馳せていただければと切に願う次第です。

学生たちの個々の報告ではあまり前面化してはいませんが、学事年度の終わりが見えてきた 2020 年 1 月以降、日本を含む国際社会は新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症(COVID-19)のパンデミック化の脅威に巻き込まれていきました。この文章を認めている現在も、日本社会はその終息を予測することすら困難な緊急事態宣言下にあります。それゆえ、冒頭の部分で「大きな成果を挙げて無事に日本に帰国した」という言葉を漏らしたのかもしれない。

最近、別の似たような機会に「こうした世界の現状を前にしたとき、国境を越えて、異なる世界に飛び込み、そこに腰を据え、さまざまな人に出会い、さまざまな体験を通して学ぶことが<できること>の尊さと素晴らしさに、私は、改めて気づき、噛みしめている」という言葉を記しましたが、この報告書に収められた留学体験記は、いつか訪れると信じる COVID-19 パンデミック終息後の世界に学びをめぐる希望と期待と可能性を繋ぐうえで、とても大事な一助を成すものだと理解しています。棚橋は大袈裟に過ぎると仰る方がいるかもしれません。しかしながら、刊行前の提出原稿に目を落としたとき、私は確かにそう思いました。

国際交流担当の理事・副学長である佐々木泰子先生、前センター長の森山新先生はじめ、当該派遣プログラムの実施にご尽力を惜しまなかった松田デレク先生、鈴木芽衣さん、長塚尚子さん、崔進栄さん、国際本部員・国際教育センター員の先生方、国際課のみなさま、関係各位には、末筆ながら、この場を借りて改めて 2019 年度長期交換留学派遣プログラムを滞りなく完了できたことに深謝申し上げる次第です。

2021 年 3 月吉日

CONTENTS  
交換留学生 留学報告書 2019

2019 年度交換留学派遣生 .....	2
交換留学プロセス .....	3
留学先・協定校・提携校一覧 .....	4
2019 年度交換留学派遣生 留学報告書&後輩へのアドバイス .....	5

## 2019年度 大学間交流協定に基づく派遣学生

### 2019年度交換留学派遣生

セントメアリーズ大学(アメリカ)	森下瑠里花	半期:2019年8月～2019年12月
ミルズカレッジ(アメリカ)	沢井南	通年:2019年8月～2020年5月
オルブライト大学(アメリカ)	小野ほのか	通年:2019年9月～2020年5月
プリマス大学(イギリス)	駄場真依子	半期:2019年9月～2020年1月
ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院(イギリス)	度会真実	半期:2019年9月～2019年12月
ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院(イギリス)	卯月伶奈	半期:2019年9月～2019年12月
ノルウェー科学技術大学(ノルウェー)	卯月伶奈	半期:2020年1月～2020年6月
マンチェスター大学(イギリス)	酒井麻佑子	通年:2019年8月～2020年7月
バリアドリッド大学(スペイン)	野原海	通年:2019年9月～2020年7月
コレッジオ・ヌオーヴォ(イタリア)	武井文香	半期:2019年9月～2020年2月
ケルン大学(ドイツ)	伊藤彩乃	半期:2019年10月～2020年2月
ケルン大学(ドイツ)	赤坂奈亜子	通年:2019年10月～2020年9月
タンペレ大学(フィンランド)	池田 百合香	半期:2019年8月～2019年12月
タンペレ大学(フィンランド)	立石桐子	半期:2019年8月～2019年12月
タンペレ大学(フィンランド)	高谷実穂	通年:2019年8月～2020年5月
リュブリャナ大学(スロベニア)	松中円来	通年:2019年10月～2020年7月
ワルシャワ大学(ポーランド)	武井明日美	通年:2019年10月～2020年6月
ウィーン工科大学(オーストリア)	須藤朱理	通年:2019年9月～2020年8月
パリ・デイドロ大学(フランス)	根建真衣子	通年:2019年9月～2020年6月
ニューサウスウェールズ大学(オーストラリア)	本田歩	半期:2019年8月～2019年12月
梨花女子大学(韓国)	榎本結衣	半期:2019年9月～2019年12月
タマサート大学(タイ)	関根なつ美	半期:2019年8月～2019年12月
国立台湾大学(台湾)	宮武陽子	通年:2019年8月～2020年7月
国立台湾大学(台湾)	工藤李紗	通年:2019年8月～2020年7月

## 交換留学プロセス

### STEP1 学内選考への応募

4月中旬 海外留学説明会…交換留学を含むお茶の水女子大学からの留学について、一般的な説明を行います。

7月～10月 協定校派遣学生募集要項配布……国際課で募集要項を配布します。

10月 海外留学説明会…交換留学に関する最新情報や申請書類の作成方法について説明します。

10月下旬 応募締切…申請書類（\*1）を国際課へ提出します。\*1 交換留学の申請書類＜提出物＞

申請書、志望校一覧、留学計画書、指導教員の推薦書、誓約書、学部以上の全課程にかかる成績証明書、健康診断書、語学試験結果の写し

※英語能力を証明する試験結果を必ず提出すること

### STEP2 学内選考

11月上旬……第1次選考（書類審査）

11月中旬……第2次選考（面接、外国語口頭試問）

12月下旬～1月上旬……結果発表

#### 選考基準

- ・学業成績（学部以上の本学在籍時の general GPA により評価する）
- ・外国語能力（派遣先大学にて講義、演習および研究指導を受けるのに必要な語学力を有していること）
- ・派遣先大学が要求する語学基準を満たしていること。
- ・留学の目的および計画が明確であること。
- ・明確かつ具体的な理由により派遣先大学を選定していること。
- ・留学後の進路・就職に対する計画・意識が明瞭であること。
- ・国際交流活動への意欲や経験があること。
- ・本学の代表としての適性・資質が備わっていること。
- ・派遣国および派遣先大学での学業および生活に必要な適応性があること。

### STEP3 留学まで

2月～5月……派遣先大学への留学申請手続き

4月～6月……事前研修

7月以降 ……留学開始（各大学の新学期に準ずる）



## 飽くなき好奇心で刺激的な毎日をーセントメアリーズ大学留学

文教育学部人間社会科学科 2 年

1810436 森下瑠里花

### ①留学先大学の簡単な概要

インディアナ州ノートルダムに位置する Saint Mary's College は、1500 人ほどの学生が在籍する小さなリベラルアーツの女子大です。学ぶ分野は文系から理系まで様々揃っています。お茶大のように Gender や Dance の専攻、お茶大にはない Theatre や Nursing、Accounting もあります。施設は充実していて、夜には学生証をかざさないと建物に入れなかったり、警備の方が巡回したり、セキュリティもしっかりしています。

また、隣に大規模な共学のノートルダム大学があつて、授業の一部やクラブ活動を共有しています。女性の社会進出が叫ばれる中、伸び伸びと過ごせるコンフォートゾーンと、殻から飛び出すラーニングゾーンがあることは、セントメアリーズの学生にとって良い環境だと思いました。さらにノートルダム大学は、勉学に役立つ図書館や博物館、観戦が楽しい全米クラスのアメフトやバスケット、アイスホッケースタジアム等があるので、大学生活の充実という点でも、かなり恩恵を受けられます。

### ②留学準備に関して

留学をしても 4 年間でお茶大を卒業できるように、計画的に専門科目の履修をしました。入学前に取得した TOEIC860 点で、卒業に必要な英語の単位は認定されたり、附属高校から高大連携特別入試で入学し、高校生の時から専門分野の入門の内容の学習をしたりしていたので、無理なく十分な単位数を取得できました。

また、資格試験 IELTS のスコアメイキングや日常会話のレベルアップ、英語で行われる講義に慣れることを目的として、英語学習に力を入れました。お茶大のリソースのおかげで、英語に触れられる機会がたくさんありました。具体的には、Language Study Commons で教材を借りて学習したり、昼休みの English Café に参加してディスカッションをしたり、アメリカ人の招聘教授による大学院の演習を聴講したり、Summer Program のボランティアになって、ドイツからの留学生と東京巡りをしたりしました。

### ③留学中のことに関して

キャンパスにいる日本人は私 1 人のみだったので、英語で生きていく術を磨

くことができました。指導熱心な教授陣や優しい友達のおかげで、留学生活全般を無事に楽しく充実して終えることができました。GPAは3.91（最大値は4）で、Dean's List（学業優秀学生の表彰）に載りました。授業は、アメリカの人種やジェンダー、メディア、サステナビリティ、物語を書くもの、哲学対話、女性のキャリア、ハープレッスンやダンスワークショップも受講しました。ダンスの授業では、中世の王国のクリスマスディナーを模した食事会で踊るために、練習しました。また、NPO法人の農場でインターンをしたり、Halloweenのお祭りでボランティアをしたりして、地域の人びととも交流できました。そして、私はキャンパス内の寮で暮らしていましたが、休暇期間は友人のお家にステイしてアメリカの家庭生活も体験できました。このように、授業や遊びだけでなく、ボランティア活動も熱心に取り組み、現地の大学の留学担当者からは「一学期の交換留学にもかかわらず、四年間在籍する学生より、セントメアリーズとノートルダム、そしてサウスベンド（近隣の街）を堪能できている。活発に様々な取り組みをして素晴らしい。こんなに行動力のある留学生は見たことがない。」とおっしゃっていただきました。

サウスベンドは、かつて全米の死にゆく街の一つでしたが、30代の若い市長ピート・ブティージェッジによって復活を遂げたと言われています。留学中、彼は民主党大統領候補選に出馬し、話題になっていました。私は、街の変化やピートに関する取材を行いました。街の再生の裏には、市長の手腕だけでなく、近隣住民や大学の絶大な貢献もあったことがわかりました。

#### ④留学後の進路について

留学がきっかけで、帰国後に国連広報センターでインターンシップをして、東大で特別研究生を始めることになりました。私は8月から12月までの1学期の交換留学だったので、翌年4月にお茶大が始まるまで、3か月の休みがありました。その期間を活用して、留年しないと参加できないと思っていた、国連でのフルタイムのインターンができ、自分のキャリアを考える機会になりました。また、留学先で教授とお話した時に、学部卒で就職したい自分の気持ちを再確認した一方で、メディアが社会に及ぼす影響についての自分の興味を追求するために大学院進学を考えるようになりました。そこでインターネットで調べたところ、学部生でも在学できる東大院情報学環教育部に出会い、特別研究生として帰国翌年の4月より通っています。お茶大とのダブルスクールを頑張っています。今後も、留学で培った行動力、英語力、興味関心のアンテナを活かして、自分らしい進路を歩んでいきたいと考えています。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

ビザ申請にかかる時間を確保しておくこと。私の場合、授業のない平日を利用してビザ申請のために大使館に行った。もしお茶大の授業を入れ過ぎていたら、授業を休まなければ申請に行けなかったと思う。前もって計画的に授業を履修して、留学前は時間に余裕があった方が良いと感じる。

### 留学先の授業について

リベラルアーツカレッジということもあり、自由に授業を履修できた。日本で大まかに時間割を決めてから現地に向かったが、初回授業に出たり、教授と面談したり、過去の受講生に話を聞いたりして、最終決定した。1授業あたりの受講者数は少なくても3人、多くても30人くらいで、受講生同士顔見知りになれる良い距離感だった。実地研修があつてキャンパス外に出かける授業は車が必要だったけれども、クラスメイトが快く乗せてくれたので助かった。授業中は、事前に読んできた文献を踏まえてディスカッションをする時間が長く、非常にインタラクティブで楽しかった。

### 宿泊先について

キャンパス内の建物にはフリーWi-Fiがあつた。寮は自分で希望を出して選ぶことができた。私は、洗濯機は寮の地下に20機くらい、トイレやシャワーはフロアで共同の2人部屋に住んだ。トイレやシャワーは、清掃の方が綺麗にしてくださっていた。自分の部屋は、寮のデスクに掃除機を借りて、ルームメイトと分担して掃除していた。ちなみに出国前の私は、現地の学生にInstagramを通じてどの寮がおすすめか聞いて、とても参考になった。

### 食事について

利用回数無制限のミールプランを契約した。留学生1年目と新入生は、最も値段の高いプランを契約しなければならないので（学校に不慣れなので、食事はしっかり確保してほしいという方針らしい）、同じ金額で、無制限プランか制限プラン（無制限より売店で使えるチャージ金が増える）を選ぶ必要があり、無制限にした。食堂で、食べ放題、ドリンクバー飲み放題だった。基本的に一日三食食べていたが、友人とポテトやピザ、クッキー等をつまみながら勉強し、結果的に一日四食食べていることもあつた。

### 現地学生との交流について

自分が外交的な性格ということもあり、たくさん交流できた。現地の学生とは、同じ授業、同じ寮、食堂で相席、SNS、友達の友達など、知り合う切り口は様々あった。キャンパスでたった一人の日本人学生で目立ちやすく、また少人数の大学なので、学期が終わるころには、キャンパスの半分以上と顔見知りになったような気がする。地域の方々とは、大学経由で参加できるボランティア活動や授業、アメフトの試合で、関わる機会がたくさんある。

### 経済面について

クレジットカードで基本決済するようにして、現金は\$500くらい持っていったがほぼ使い切った。カードについては、小さなお店だとAMEXが使えないことがあったので、VISAも持っていて安心だった。現金については、日本で両替すると\$100札を受け取ることがあるが、現地で使いづらいので、細かいお札を用意すると安心だと思う。私は利用しなかったが、大学内に小さな銀行があるので、日本からの送金を受け取ることも可能だった。

### その他

私は、成田空港からシカゴオヘア空港へ直行便で向かい、シカゴからバスに乗って、ノートルダムに向かった。これが一般的な大学への向かい方だった。大学の近くにサウスベンド空港があるけれども、国内線のみ就航している小さな空港だ。シカゴから国内線に乗るよりも、バスの方が安くて便利だった。サウスベンド空港は、授業の一環でニューヨークに行った時に利用した。

## Mills College への交換留学を経て

文教育学部 言語文化学科 2年

1810235 沢井南

### ①留学先大学の簡単な概要

#### 【学生について】

総数 1,122 名。うち学部生は 713 名、海外国籍の正規学生は 20 名弱(院生含む)、交換留学生は 3 名。

他の大学から Mills へ単位交換で来ている、いわゆる交換留学生は私(日本)、香港、韓国の協定校からで、日本人、そして通年で留学に来た生徒は学内で私 1 人でした。(他の交換留学生の子たちは前期で帰っちゃったけど、また後期に別の交換留学生の子が来ているので、交換留学生が私 1 人になることはありませんでした) 交換留学生同士は、人数が少ないし境遇が全く同じなので、とても仲良くなります。同じ寮に住んでいたこともあって、生活に関する相談やら何やらいつも一緒でした。

このように留学生がとても少ないので、授業に出ればもちろん留学生は私 1 人です。あと交換留学というシステムを知っている人がそもそも学内で少ないので、授業をとる時も、寮での生活も、留学生だからといって特別扱いは全くありません。むしろ Asian American の学生も多いので、自分からアピールしないと交換留学生だと認識してもらえず、私は授業の最初に強調していました。(語学面での不利をみんなに認知してもらうため) 現地の学生と全く変わらない待遇で授業を履修し、レポートを書き、ディスカッションに参加し、発表を行うことはとても体力が必要でしたが、お客様扱いされない分、現地の親友もできたし、普通の生活を送ることができて、楽しいのと実力 UP の一石二鳥だったと思います。

#### 【ロケーション】

アメリカ合衆国カリフォルニア州オークランド。西海岸。気候が非常に良い！乾燥が激しいですが、常に日本の春と秋の気候で常に雲一つない快晴が気持ちいいです。サンフランシスコまでバスで 1 時間くらい。バスの定期代が授業料に含まれていたのサンフランシスコまでは通いやすかったし、買い物や観光をしていました。ただ寮生活なので、普段買い物が必要なシチュエーションはありません。服やお菓子を買に行く程度です。

#### 【学べる分野】

リベラル アーツ カレッジなので、文系(美術含む)から理系まで、ほぼ全ての分野が学べます。私は英文学をメインに、歴史、Book Art、体育、農業、ジャーナリズムとかも履修していました。

授業の人数もかなり小規模で、お茶大と似ています。私がとっていた授業の中では最大で30名くらいの規模。少ないと5名くらい。授業ではディスカッションがメインです。ただ2年生で主専攻(Major)と副専攻(Minor)を選ぶこともあり、みんな(特に1年生は)積極的に専門外の授業もとっています。よほど専門的な授業でなければ、割と周りのクラスメイトも(その分野に関しては)ほぼ初心者って感じ。私も出来るだけIntroの授業をとるようにしていたので、周りも専門的な知識がない、専攻が違う人が多かったです。

## ②留学準備に関して

語学面は、ギリギリまでイギリスへの留学と悩んでいたこともあり IELTS で基準を満たしました。あとはビザ(J-1)の準備、寮生活に向けての準備。家具家電や生活用品は現地のスーパーに買いに行けます。私は留学前にそれを知らなくて、必要なものを事前に大学へ国際郵送しましたが、面倒だしお金かかるので現地で揃えた方が良いと思います。

## ③留学中のことに関して

基本的に授業の予習(予習の重要度が日本の授業よりも高い)・復習で普段は忙しいですが、時間があれば友人とサンフランシスコへ観光したり、誕生日にバークレーで外食や買い物をしたり、とても楽しかったです。

## ④留学後の進路について

留年や休学はせず、3年の後期からお茶大の授業に参加しています。卒業後は就職予定ですが、就活や夏のインターンも帰国してから十分に間に合いました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

言わずもがなですが、語学力の向上や専攻したい分野に関する知識、アメリカの政治や人種に関する理解を深めることが1番大切です。必要な生活用品などを買いに行けるように、大学の周りのスーパーや治安、観光スポットなど、大学周辺についての知識があると安心です。空港に到着してから大学への移動手段の確保や、大学内の地図、食堂や郵便のシステムなども確認して、寮生活が到着してからどのような生活になるのか、具体的なイメージ出来るといいです。

### 留学先の授業について

グループワークが多いので、積極的に発言しましょう。レポートの書き方に迷ったら、Writing Centerを活用すると、ブレストも一緒にやってくれます。また課題が辛い時は教授やアドバイザーに進んで相談したり、クラスメイトとも積極的にコミュニケーションをとって分からないところを教えてもらいましょう。交換留学生であることを伝えれば、みんな理解してくれますし優しくサポートしてくれるので、恥ずかしがって何も話さない方がきついです。

### 宿泊先について

学内WiFiがあるので、基本的にそれを使います。私が住んでいたWhite Hallは、1人部屋が2つと2人部屋が1つ、このセットで一つのユニットになっています。このユニットごとにバスルーム（トイレ、シャワー、洗面台）があって、計4人で共用で使います。ただ寮内では、どのユニットのバスルームも誰でも使っていることになっていて、自分のユニットのバスルームが使用中だと、別のところでシャワーを浴びたりしました。私のところは浴槽付きでしたが、基本的にシャワーのみです。バスルームの綺麗さは、ユニットによって違います。私のところは隣部屋の人がとても汚く使うので、それでよくトラブルになりました。また部屋の壁がとても薄く、隣部屋の声が全て聞こえるので、うるさすぎてそれもトラブルになりました。ユニット内でのコミュニケーションは希薄で、メンバーの運によってかなり左右されます。私は割と最悪でした。

洗濯機は寮に1部屋のLaundry Roomがあつて、洗濯機と乾燥機が4台ずつあり、いつでも好きな時に使っています。私はタオルなどは乾燥機を使いましたが、洋服は部屋干ししてました。習慣がないらしく、天日干し出来る環境はなかったです。

また寮によってルールや部屋の構造が全く違うので、あくまで White Hall の話です。学部生は 5 つの寮から選べます。

### 食事について

寮生は食堂での食事が基本で、週に 10 食または 15 食のプランで選べます。ただ留学生は 15 食が規定だったと思います。食堂は朝・昼・夜空いているので、いつ使っても大丈夫、という感じでした。私は朝ごはんを食べない時もあるし、スーパーで買った果物や(あとで書きますが)カフェのコーヒーで済ませることもあったので、1 週間の食事は食堂で十分足りました。また 15 食正確に数えているのかも不明で、一応学生カードをスキャンするのですが、15 食をオーバーしても大丈夫なのでは…? というゆるさでした。ただ食堂が空いている時間は朝昼夜で決まっていて、閉まるのが早いこと、また食事があまり美味しくないことを除けば、快適でした。

食堂の他にカフェがあり、ここではコーヒーや紅茶などの飲み物、軽食(マカロンが美味しい)、大学のグッズやカップラーメン、歯磨き粉なども(緊急時以外はカフェでは買いませんでしたが)売っています。食堂のプランに入っている人は、(15 食プランだと)250 ドル分の Mills Point というポイントが規定で付与されています。この Mills Point はカフェでの食事や飲み物、大学グッズの購入の時に使えて、1 ポイント=1 ドルです。学期が変わるとポイントが精算され、新しく 250 ポイント追加となるので、学期内で 250 ポイント全て使い切らないともったいないです。ポイントがかなりあるので、カフェでの買い物では自分の現金を使いませんでしたし、朝の授業前によくコーヒーを買ってそのまま授業に行ったり、朝やお昼をカフェで食べたりすることもありました。大学グッズなどのお土産も、ポイントで買った方がお得です。

### 現地学生との交流について

交換留学生が少ないのでお客様扱いをされない分、現地の学生と全く同じ待遇で授業を受けるので、常に現地の学生との交流があります。グループワークや分からないことを聞くうちに、仲良くなった子もいます。また大学内でのイベントも盛んで、Asian American のイベントや外国籍を持つ学生同士の交流イベントなどに参加していました。友達と沢山話すうちに、ホームシックも薄れたのでよかったです。また履修していた授業の教授のご紹介で、近所に住んでいる日系アメリカ人の方と知り合いになり、お家に遊びに行ったこともあります。自分から動けば、コミュニティーの輪は無限大に広がる環境だと思います。また近所の UC Berkley と Mills を繋ぐ無料シャトルバスもあるので、よ

く UC Berkley に遊びに行っていました。

### 経済面について

西海岸は総じて物価が高く、航空券をはじめ大学へ支払う費用(寮費や食事プランの代金)も結構かかります。ただ食事はプランがあるし、寮生活なので普段はお金を使う機会があまりありません。最初の方にシャンプー、洗剤やハンガー、タオル、教科書(Amazon で購入)などの生活必需品を買うための費用がかかる程度で、あとはお小遣いのような感じで観光したり、お土産を買ったり、服を買ったりする時もありましたが、節約を心がけてました。またアジアマーケットが近くにあり、そこで日本のお菓子を買えますし、(輸入している分 100 円ではありませんが)ダイソーもあるので、生活用品を揃えたり、スーパーで果物を買っていました。また大学へ支払う費用の中にバスの定期代も含まれているので、近所のスーパーに買い出しに行く際の移動費はかかりませんでした。

### その他

基本的に留学先では、まず積極的にやってみること、これに尽きると思います。留学生が少ないですし、日本語は全く通じないし使う機会がないと思ってもらって大丈夫です。ただ現地の学生と全く同じ生活や買い物をする機会は、最初は大変ですが有意義だと思うので、分からないことがあったら周りの人に迷わず尋ねることを忘れないでください。

## 交換留学報告書

文教育学部 言語文化学科 3年

1710228 小野ほのか

### ①留学先大学の簡単な概要

アメリカ・ペンシルベニア州にあるオルブライト大学に留学していました。授業は少人数で、私は音楽と演劇を専攻していました。もちろん他にも生物やビジネスなど、芸術系でない科目も充実しています。音楽練習室やチャペルもあり、施設も充実しています。

### ②留学準備に関して

TOEFL ibt の勉強を留学開始より一年と少し前からやっていました。あとは、留学開始が冬で寒いとのことだったので、コートやブーツなど防寒具をきちんと選んで買いました。また、寮にマットレス以外の寝具がないので毛布や枕など、自分で持っていくようにしてください。私は何も知らず現地でするようになりました。

### ③留学中のことに関して

ディスカッションの授業を多めで、またクワイヤやレッスンもやっていたので平日は課題と授業でとにかく忙しかったです。でも金曜の夜には留学生のコミュニティで料理を作って食べたり、ゲームをしたり、誕生日パーティーを開いたり、楽しい時間を過ごします。あとは、ニューヨークまでのバスが近所から出ていたので一度日帰り旅行に行きました。ブロードウェイミュージカルを鑑賞し、貴重な経験になりました。

コロナで後半はオンライン授業になりました。こちらも慣れるまで大変でしたがいい経験になったと思います。

### ④留学後の進路について

私の場合、五年で卒業になるので、留学から帰って来た今年度インターンに参加したり、企業の説明会に参加したり、就活を始めています。教職課程も履修しているので民間企業以外にも選択肢はありますが、どの道に進んでも留学経験は生かすことができると思います。英語力はもちろんですが、何より慣れない土地で言語も母国語ではない環境で、壁にぶつかっても解決策を考え、行動に移したことは今後社会人になっても自分の支えになると思います。

### 1 枚目

留学生のコミュニティーで近場のアイススケートリンクに遊びに行きました。週末はこのように遊びに行くこともたくさんあります。日曜の午後あたりからまた課題に戻りますが。

### 2 枚目

ブロードウェイミュージカルを観に行った時の一枚です。韓国人のルームメイトと楽しい時間を過ごせました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

パスポートや貴重品の管理はもちろん、現地や空港で体調を崩さないように健康管理には気をつけていた方が良いと思います。私の場合、大学に提出する予防接種の証明書が必要だったので、そのような場合は計画的に受けるようにしておきましょう。

### 留学先の授業について

音楽理論やアメリカのポップ・ミュージックについて、またブロードウェイミュージカルの歴史や即興劇についてなどの授業を受けていました。クワイヤにも参加し、週二回の練習は良いストレス解消になりました。授業では現地の学生がとにかく主張が激しかったので、大変でしたが、なんでも良いので積極的に発言するようにするとだんだんと自分のペースがつかめてきました。

### 宿泊先について

寮に基本はいました。留学生のコミュニティーで一件家を借りていたのですが、コロナでルームメイトがいなくなってからは部屋に一人で寝泊まりするのが不安だったので、その家に泊まらせてもらっていました。ネット環境は基本問題ありませんでした。トイレやシャワーは寮の一緒の階にいる人と共同で使うので、前に使った人によっては汚いこともありました。

### 食事について

私は週 14 回のミールプランを申し込んでいたので、朝と夜はダイニングホールに行って食事をしていました。昼は授業や課題が忙しいこともあり、日本から持ってきたチンしてできるご飯やお湯を注いでできる味噌汁など、軽く済ませることが多かったです。

### 現地学生との交流について

日本人の正規留学生の方も 5 人いました。とても心強かったです。留学生のコミュニティーの中では香港からの留学生がたくさんいたので、彼らともとても仲良くなりました。授業で一緒のクラスメイトや教授と授業の行き帰りなどによく話をして、ネイティブの方とたくさん交流するようにしていました。

### 経済面について

学費は免除され、他に JASSO の奨学金が月八万支給されていました。何かスー

パーや売店で買う場合は基本クレジットカードです。ウーバーなどに乗る時は現金で払っていたので現金も多すぎず少なすぎず持っていた方が良いと思います。

### その他

オルブライト大学に留学する方はマットレス以外の寝具を必ず持っていくようにしましょう。寮にマットレス以外の寝具は何もありません。私は何も知らずに行ったので現地で一度買いましたが、それだと寒すぎて眠れず、また買うことになりました。慣れている寝具があるのに越したことはないです。

## プリマス大学への交換留学

生活科学部 人間生活学科 2年 1830422 駄場 真依子

### ①留学先大学の簡単な概要

<町>プリマスはイギリスの南西にある小さな港町で、日本人はほぼいません。徒歩圏内に大学や寮、お店などがあるので、普段の生活で交通費はかかりませんでした。

<大学>学生数：約 30000 人

芸術・人類学・経済系の学部、科学・工学系の学部、医学系の学部の3つに分かれており、その中にさらに細かく学科やコースが分かれています。私は美術史専攻でしたが、他にもグラフィックデザインや3Dデザイン、演劇などのコースがあり、芸術分野が充実しています。学科内で幅広く学ぶお茶大と違って一つの分野に特化したコースが多く、専門分野の知識を深めることができました。

### ②留学準備に関して

帰国後すぐに学科に戻りたかったので、学科の先生に帰国後の進路について相談しました。変換器やクレジットカードの用意、スマホをSIMフリーするなど、細かい準備は直前に行いました。

### ③留学中のことに関して

<授業について>

日本の授業との違いを一番感じたのは予習の多さです。授業までに読む本や資料の多さには驚きました。授業中に学生がテンポよく発言していくのも新鮮でした。発言が求められる授業や、学生の発言主導で進んでいく授業も多かったです。私はその場で考えて瞬時に発言する英語力がなく、最初はかなり苦戦しました。しかし、このままではただの聴講になってしまう思い、授業で発言するために資料を読み込み、事前に提示されている問いの答えを全て考えてから授業に臨むようにしました。予習や課題のために毎日大学の図書館で勉強していましたが、留学生以外でも勉強している学生がとても多いので、それが辛くなることはありませんでした。現地の学生でも夜遅くまで勉強している姿を見ると、留学生というハンデを埋めるために自分も頑張ろう！と思えますし、友達と励まし合いながら勉強したのも今ではいい思い出です。

<食事について>

【日本食】日本食が恋しくなった時には中国人が経営している食料品店へ行く  
と調味料系はだいたい手に入ります。普通のスーパーでも大きめの店舗であれば  
醤油や料理酒、味噌、みりん、豆腐、うどんなどは買えました。イギリスは食  
べ物がまずいと言われることがあります。日本食が美味しすぎるだけです(笑)  
自分で作れば味も自分次第なのであまり問題はありませし、市販のものは食  
べ慣れないと美味しくないと感じる場合もありますが、それも含めて異文化体  
験だと思いうようにしました。持って行ってよかったものは、お湯で作れる味噌  
汁、乾燥ワカメ、粉末タイプの出汁です。

【イギリスの食べ物】フィッシュ&チップスが有名ですが、毎日は食べません。  
現地の友達も多くて月に1回ほどしか食べないそうで、私は滞在中3回ほどし  
か食べませんでした。牛乳やチーズなどの乳製品とパンやクッキーなどは豊富  
かつ美味しかったです。イギリスのスーパーは野菜の種類が少なめで、日本で馴  
染みのある大根や長ネギ、蓮根、タケノコなどは基本的に売っていません。その  
代わり、ジャガイモやにんじん、玉ねぎは沢山ありますし、パプリカやズッキー  
ニなどが日本よりも安く手に入るので、そういった野菜で作れるレシピを事前  
に調べておくのもいいかもしれません。

【その他】イギリスでは18歳からお酒を飲むことができますが、25歳以下だと  
購入時に身分証の提示を求められることがあります。その場合18歳以上でも身  
分証を見せないと購入できません。お酒の他にも、包丁やキッチンばさみを購入  
する際に身分証の提示が求められるお店がありました。

<他の学生との交流>

プリマス大学では毎週お昼休みに留学生向けの Language Cafe という交流会が  
あり、他の学生や地域の人と交流することができました。寮や学科の友達だけで  
は物足りないという人は学内のイベントに参加すると、たくさんの人と交流す  
ることができます。私は寮のフラットメイトとはそこまで仲良くなれませんが、  
イベントやサークルで出会った友達と仲良くなりました。年末には留學生の  
友達と旅行に行ったりもしました。イベントで知り合った友達のクラスメ  
イトと意気投合して今でも連絡を取り合っていたりなど、いつどんな出会いが  
あるかわからないものです。慣れない環境では大学の授業についていくだけ  
でも大変ですが、留学期間をより充実したものにするために少しでも多くのコ  
ミュニティーに所属しておくといいと思います。

④留学後の進路について

3年前期から復帰し、4年での卒業を目指して必要な単位数を満たせるよう  
日々励んでいます。

⑤最後に

留学中は勉強面から生活面まで様々な問題が発生し、たくさんの人に助けられました。入寮日には部屋のトイレが流れない事件が発生し、寮のスタッフに連絡して修理を呼んでもらうということもありました。海外では普通の生活さえもサバイバル精神が必要になりますが、それも含めて楽しんでしまえば、案外何でも乗り越えられます。これから留学に行く人はワクワクとドキドキどちらも感じているかと思いますが、留学という貴重な経験ができる喜びを噛み締めて、ぜひ留学生生活をより良いものにしてください！私の経験が少しでも皆さんの参考になれば幸いです。



① 本場？のフィッシュ&チップス ②プリマスで一番眺めのいい丘 ③プリマス大学のキャンパス

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

交換留学でイギリスに半年以上滞在する場合には必ず事前にビザの発行が必要です。申請の際に沢山の書類が必要な上に、発行までに何ヶ月もかかる可能性があるため、できるだけ早めの申請が必要です。(私は半年以下の留学だったため、長期滞在用のビザを事前に取り必要がなく、空港で入国の際に手続きをしてビザを発行してもらうことができました)

### 留学先の授業について

日本での授業との違いを一番感じたのは予習の多さです。一回の授業までに読んでくる必要がある本や資料の多さには驚きました。私の授業は出席は成績に関係しませんでした。出席しないと授業についていけなくなるので熱でも出ない限り出席した方がいいと思います。提出物が成績の100%を占めている授業がほとんどでしたが、発言がもとめられたり、学生の発言主導で進む授業が多いです。

### 宿泊先について

イギリスでは寮が主流です。寮の予約はできるだけ早いほうがいいです。イギリスの寮にはフロアの中にフラットという括りがあり、4~8人ほどで同じキッチンを使います(同じフラットの友達をフラットメイトといいます)。キッチンが広めなので、そこで集まって話したり、ご飯をたべたり、軽いパーティをしたりなど、他の学生と交流することができます。大学の寮は比較的安いですが、大学の近くにあることが多いのでおすすめです。寮を選ぶ際には、①料金、②キャンパスの近さ、③細かい部屋の条件(フラット内の部屋数やバストイレが共用か否かなど)を考慮して、できるだけ早く希望の部屋に申し込むことをおすすめします。

### 食事について

寮に食事はついていませんでした。お昼はサンドウィッチを作って持っていか、学内のカフェテリアなどで食べていました。夕飯は共用のキッチンで作っていました。イギリスは物価が高いイメージがありますが、自炊すれば食費はかなり抑えられます。

### 現地学生との交流について

学生寮に入れば、同じフラットや同じ建物の学生と仲良くなる機会が多くあり

ます。週末に買い物へ行ったり、遊んだり、ご飯を食べたりして仲良くなれます。大学のイベントなどに参加すると、より幅広く交流することができるので、学生イベントや留学生向けのイベント情報をチェックして積極的に参加することをおすすめします。慣れない環境では大学の授業についていくだけでも大変ですが、留学期間をより充実したものにするために少しでも多くのコミュニティーに所属しておくといいと思います。

### 経済面について

イギリスでは現金が使えるお店もありますが、カードの方が圧倒的に便利です。小さめの商店のようなお店でごくたまに10ポンド以下は現金払いのみというようなこともありました。カードが使えない店はほとんどありません。私が参加していたダンスサークルの会費さえもネットでの支払いだったためクレジットカードを利用して支払いをしていました。また、イギリスの大学寮では共用の洗濯機を使うのですが、洗濯機を使用する際に専用のアプリにお金をチャージする必要がありました。そういった支払いをスムーズにするためにもクレジットカードを二枚くらい作っておくといいと思います。現金が十分あれば1枚でもいいですが、ひと月の支払い限度額を超えてしまった場合に翌月までそのカードが使えなくなってしまうため、2枚作っておくと安心です。友達と割り勘する時などは現金が必要になるので現金も必ず持っていきましょう。1年以上滞在する場合には銀行口座を作っておくととても便利です。

### その他

入学初日のオリエンテーションで大学生活に関するアドバイスや注意点を聞くことができると思います。どの大学にもお茶大でいう国際教育センターのような場所が必ずあり、何かあればそこへ相談すると大抵の問題を解決してくれるので、1人で悩まず気軽に相談するようにするといいと思います。

## ロンドンでの留学を終えて

生活科学部 人間・環境科学科 2年 1830224 度会 真実

### ①留学先大学の簡単な概要

★ロンドン大学 アジア・アフリカ学院 (SOAS) ELAS

コースの内容は、クラス分けされた英語＋アカデミック教科（事前に選択。社会科学、人文科学等）＋選択教科（芸術、メディア、IELTS 対策等）になり、週に 15～19 時間の授業が入ります。クラスは各科目基本的に 10 人以下の少数で構成され、ディスカッションをしたり、自分から意見や考えを積極的に発信したりすることが大切になります。学期末には 2500 字のエッセイを提出します。議題は自分が選択したアカデミック科目に関するもので、1 ヶ月くらいかけて取り組みました。英語で英語の文献を探し、英語で論文を書く... 大変でしたが、先生方がしっかりサポートして下さいました。

### ②留学準備に関して

私は初海外だった上に留学に行った先輩がおらず、右も左も分からない状態でネットで情報収集していましたが、結局直前大騒ぎだったのでぜひ私の失敗を参考にして頂きたいです。留学決定後に早めにやらねばならないことは割とスッキリしています。

① とっとと住む場所を契約する・・・必ず大学寮に入れる訳ではなく意外と争奪戦。大学寮は安いし近いし大いにお勧めしたいのですが、急いでください。7 ヶ月契約か 1 年契約、のように期間が決まっているため、場合によっては日割りで家賃を出してくれるところの方が良いかもしれません。

② とっとと航空券を取る・・・私は 2 週間前に取ったので馬鹿高かったです。反省しています。

③ 留学先で使える金融カードの用意・・・イギリスはカード文化です。VISA が使えるカードがあればほぼ全てが解決します。なければ早めに用意しましょう。複数枚あると安心です。

④ 留学期間によってビザを取る（ただし 6 ヶ月以内の留学の場合この工程は不要）・・・私は Tier4 ビザという 6 か月以内の学生用ビザだったので、入国の際学校からの入学証明書とパスポートを見せれば大丈夫でした。実際日本人は

信頼があるのでそれで済んでしまう場合が多いようですが、本来はもう少し入国の時見せるべきものがあるので、調べてみて下さい。

⑤保険に入る（こちらは大学から指示があるので安心して下さい。）

直前は、荷物と心の準備をします。ググると出てくる持ち物リストを参考にするのがおすすめです。携帯電話を現地で使えるようにするための作業も必要になります。一番シンプルなのは、契約している携帯会社に SIM フリーにしてもらい、ネットか現地で SIM カードを買って入国後挿入することです。オススメの SIM は giffgaff で、安い上にネット上で使用期間を更新できます。

③留学中のことに関して

学年始め（9月）の1週間は授業がなく、様々な新歓が行われていました。ソサエティ（サークル）だけでなく、ボランティアの新歓や、パーティーが開かれたりします。私はバレーソサエティや、ジャパンソサエティで友達がたくさんできました。そのほかにも沢山のイベントがあり、学内は本当に多国籍なので、沢山の国の友達ができました。また、イギリスはそこまで食べ物が不味くありません笑。スーパーが充実しており、自炊なら生活費は日本より安く済ませることもできます。日本食スーパーもあります。飲食店では日本食（焼肉やラーメンに至るまで多数）、中華、イタリアン、何でも食べられますが、日本に比べると高いです。オックスフォードストリートのようなショッピングエリアに行けば物はなんでも揃うので、持ち物は最小限でいいでしょう。（ただしシャーペンの芯は本当はない）。住まいに関しては、友達の多くが大学の寮に入っておりよく遊びに行っていました。とても快適で、共有スペースでパーティーを開いたりトランプをしたりして、現地の友達との仲を深めることができました。私は学校から少し遠いハウスシェアルームに住んでいて地下鉄かバスで通っていましたが、山手線のような感覚で運行していて交通の便はとても良かったです。娯楽は本当に困りません。大学が大英博物館の真隣にある上、博物館も美術館も殆ど無料です。週末には歴史的建造物を巡って見たり、ハリーポッターで有名なオックスフォードに行ったり、夜行バスを使い片道2000円程でフランスやベルギーに行ったりもしました。

④留学後の進路について

私は理系なので、大学卒業後は日本で院進を考えています。卒業後は何らかの形で海外に関わる仕事をしたいと思っており、現在のところ国家公務員を目指しています。海外に関わっているのか？というところですが、最大2年間海外

留学をさせてもらえるので魅力的だと思っています。実際 SOAS にも官僚の方がいらっしやっていました。



(↑左から、SOAS 内の様子、オペラ座の怪人鑑賞、オックスフォードストリート)

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

- ① 住む場所を早めに契約する・・・必ず大学寮に入れる訳ではなく意外と争奪戦。大学寮は安いし近いし大いにお勧めしたいですが、急いでください。7ヶ月契約か1年契約、のように期間が決まっているため、場合によっては日割りの家賃を出してくれるところの方が良いかもしれません。
- ② 航空券を早めにとる・・・私は2週間前に取ったので馬鹿高かったです。反省しています。
- ③ 留学先で使える金融カードの用意・・・イギリスはカード文化です。VISAが使えるカードがあればほぼ全てが解決します。なければ早めに用意しましょう。複数枚あると安心です。
- ④ 留学期間によってビザを取る（ただし6ヶ月以内の留学の場合この工程は不要）・・・私はTier4ビザという6か月以内の学生用ビザだったので、入国の際学校からの入学証明書とパスポートを見せれば大丈夫でした。実際日本人は信頼があるのでそれで済んでしまう場合が多いようですが、本来はもう少し入国の時見せるべきものがあるので、調べてみて下さい。
- ⑤ 保険に入る・・・こちらは大学から指示があるので安心して下さい。
- ⑥ 直前は荷物と心の準備・・・ググると出てくる持ち物リストを参考にするのがおすすめです。携帯電話を現地で使えるようにするための作業も必要になります。一番シンプルなのは、契約している携帯会社にSIMフリーにしてもらい、ネットか現地でSIMカードを買って入国後挿入することです。オススメのSIMはgiffgaffで、安い上にネット上で使用期間を更新できます。

### 留学先の授業について

コースの内容は、クラス分けされた英語＋アカデミック教科（事前に選択。社会科学、人文科学等）＋選択教科（芸術、メディア、IELTS対策等）になり、週に15～19時間の授業が入ります。クラスは各科目基本的に10人以下の少数で構成され、ディスカッションをしたり、自分から意見や考えを積極的に発信したりすることが大切になります。学期末には2500字のエッセイを提出します。議題は自分が選択したアカデミック科目に関するもので、1ヶ月くらいかけて取り組みました。英語で英語の文献を探し、英語で論文を書く...大変でしたが、先生方がしっかりサポートして下さいました。

### 宿泊先について

私は学校から少し遠いハウスシェアルームに住んでいました。キッチン、

洗濯機が共用で、シャワーとトイレは部屋についている部屋とそうでない部屋があり私はついていない部屋にしたので、3人の住民で共用でしたが、とても綺麗でした。

キッチンが広く、ガーデンもあり、空調やネット環境も問題なく、掃除もハウスの業者が全てやってくれたのでとても快適でした。

学校から少し遠かったのだけが玉に瑕でしたが、地下鉄かバスは山手線のような感覚で運行していて交通の便はとても良かったです。地下鉄は人が多くて空気があまり良くない代わりにすごく速く、バスはほとんどが二階建てでいつでも座れてロンドンの景色を楽しめて、どこまで乗っても1.5ポンドと安い、というのが特徴です。

### 食事について

イギリスはそこまで食べ物が不味くありません笑。スーパーが充実しており、自炊なら生活費は日本より安く済ませることもできます。私は近くにテスコという、ロンドンにはびこっているスーパーの巨大バージョン（コストコのようなイメージ）があったので、そこでの買い物と自炊を楽しんでいました。乳製品やパンは日本より美味しいです。野菜はあまり美味しくないなので、火を通して食べていました。日本食スーパーもあり、そんなに高くなかったので最後の方はそこでよく買い物をして日本の味を思い出していました。

飲食店では日本食（焼肉やラーメンに至るまで多数）、中華、イタリアン、何でも食べられますが、日本に比べると高いですが、味は美味しいです。

また、SOAS内ではFood For Allというボランティア団体が毎日無料でビーガンのランチを提供してくれていて、私はそれを愛用していました！人によって好みはあるようですが、カレーやリゾットをメインに、ケーキやスナックなどのおやつもくれたのでありがたかったです。

### 現地学生との交流について

学年始め（9月）の1週間は授業がなく、様々な新歓が行われていました。ソサエティ（サークル）だけでなく、ボランティアの新歓や、パーティーが開かれたりします。私はバレーソサエティや、ジャパンソサエティで友達がたくさんできました。そのほかにも沢山のイベントがあり、学内は本当に多国籍なので、沢山の国の友達ことができました。友達の多くが大学の寮に入っておりよく遊びに行っていました。とても快適で、共有スペースでパーティーを開いたりトランプをしたりして、現地の友達との仲を深めることができました。遊園地に行ったり映画に行ったりもして、楽しかったです！

SOAS は日本語学科が発展しているので、そこでできた友達が今度は次の年日本に留学にくる、と言った感じで、それが嬉しかったです。(今年はコロナで潰れてしまいましたが、)

### 経済面について

私は学校から申し込ませていただいた奨学金を利用して、生活費はそれで概ね賅っていました。

生活費は食費＋交通費＋その他生活用品で、月 10 万あれば十分だと思います。また自炊をすればもっと安く抑えられます。

プラスアルファでお買い物をしたり、旅行や観光をしたりしたい場合はその分出費は増えるので、そこは人によりけりです。私は毎月週末どこかの国に旅行して、イギリス観光もしっかりして、出費は月 13 万くらいでした。

そこに往復航空券が約 10 万、家賃月あたり約 10 万、保険やビザで 3~4 万円で、留学全体にかかる費用かなと思います。

また、現地は本当にカード文化なので、換金は空港で数万する程度でいいと思います。スリが多く何人もの友達がお財布を取られていたので、保証がしっかりしているカードであること、現金は最低限にすること、財布は絶対に取られない位置に入れること（リュックやショルダーバッグではなく、胸に密着型のポーチ？をお勧めします）を心がけてください。

### その他

娯楽は本当に困りません。大学が大英博物館の真隣にある上、博物館も美術館も殆ど無料です。週末には歴史的建造物を巡って見たり、ハリーポッターで有名なオックスフォードに行ったり、夜行バスを使い片道 2000 円程でフランスやベルギーに行ったりもしました。

## イギリス留学を終えて

文教育学部 言語文化学科 2年 1810206 卯月伶奈

### 1 留学先大学の簡単な概要

ロンドン大学東洋アフリカ研究学院 (SOAS) の ELAS (English Language and Academic Studies) というコースに 1 学期間通いました。ELAS はもともとイギリスの大学や大学院へ進学したい人のために開かれている準備コースで、語学に特化した授業だけでなく人文科学・社会科学・ビジネスに関する講義が用意されています。2 学期以上続けて通う学生は、一定の語学レベルに達すると SOAS で開講されている授業を履修・聴講することもできます。

### 2 留学準備に関して

1 年生の 10 月に志望理由書を提出し、学内選考を受けました。この際 1 年生は入学直後に受験した TOEFL ITP の結果を提出することが認められています。しかし、出願前に派遣先に提出する語学試験 (IELTS, TOEFL iBT) を受け、基準を超えたスコアを取っておくことを強くお勧めします。

### 3 留学中のことに関して

平日は授業がぎっしり詰まっていて、土日はその課題に取り組んだり友人とイギリス国内や近隣諸国に旅行したりと充実した日々を過ごしていました。私のいた学期は例年以上に ELAS の日本人留学生率が高かったため、課外活動としてジャパンソサイエティ (日本語を習う学生と交流するサークル) に所属したり、日本語の授業でボランティアをしたりして様々な学生と交流する機会を持つようにしました。また、関心のあったアフガニスタンソサイエティで開かれていたイベントや、国際関係について考える学外の勉強会に参加したこともありました。3 ヶ月のみの滞在だったため、大学の寮ではなくキャンパスから 15 分ほどのお宅にホームステイさせていただいていました。(その際は大学 HP に紹介されていたホームステイ斡旋業者を介してお願いしました。) クリスマスには現地の伝統的なお祝いを体験することができ、一生忘れられない思い出となりました。

### 4 留学後の進路について

海外の学生が時間を惜しんで勉強に励んでいる姿を見て、「自分も頑張らないと！」と触発されました。また、様々なバックグラウンドを持つ方との交流を通して、自分のキャリアプランについて見つめ直すきっかけを得られました。



## ノルウェー留学を終えて

文教育学部 言語文化学科 2年 1810206 卯月 伶奈

### 1 留学先大学の簡単な概要

ノルウェー科学技術大学（通称 NTNU）は、数万人の生徒数を誇るお茶大とは対照的な大規模大学でした。メインキャンパスには、まるで『ハリー・ポッター』シリーズに登場するお城のような雰囲気のある素敵な建物があります。世界各国から毎学期 500 人以上の留学生がやってくる NTNU では、大学側が様々なイベントを企画し、コミュニティー作りなどを積極的にサポートしてくれました。実際私も新学期オリエンテーションを通じて多くの友人と出会えました。大学名の通り理系の学生が多い印象ですが、文系学生・留学生もいるのでご安心ください。

### 2 留学準備に関して

NTNU から入学許可が下りたのが 2019 年 10 月ということもあり、2020 年 1 月からの派遣に向けて短期間で集中的に準備をしました。資金証明として半期あたり 6 万クロネ（約 70 万円）を国際送金したり、2 ヶ月ほどかけてビザの申請をしたりする必要があるため計画的に進めました。

### 3 留学中のことに関して

ジェンダーやエネルギー政治に関する学部の授業 4 つ（全て英語で開講されているもの）を履修していました。1 回の授業あたり数本の論文を読み込んでおく必要があります、予習・復習がかなり大変でした。授業以外の時間にもジェンダーに関するセミナーに参加するなど積極的に行動していました。北欧と聞くと冬の寒さについて心配になりますが、ノルウェーは北海道と同じくらいの気温・天候でありきちんと防寒をすれば大丈夫でした。新型コロナウイルスが世界的に流行する前には世界遺産に登録されている街・ローロスに様々な国から来ている留学生仲間で旅行したこともあり、トナカイに会うこともできました。コロナの影響により、本来のカリキュラムからの大幅な変更や帰国するまでに様々な困難がありました。突如大変な状況に陥ってしまいましたが、同じ寮に住んでいたフラットメイトの存在が大きな支えとなり、乗り越えることができました。

### 4 留学後の進路について

留学を通して、授業内外で様々な学びを得ることができました。人生観を変える出会いに恵まれたことに感謝し、今後も精進を続けていきたいと思えます。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

2カ国に留学する場合、海外からビザの申請をすることになり大変でした。事前に手続きについては確認しておいたほうが良いと思います。また、準備は何事も早めに行ったほうが良いです。派遣先大学からの連絡はかなり遅いので、何度もしつこいくらいにこちらから連絡を取ることをお勧めします。

### 留学先の授業について

教室を飛び出し現場に赴く授業が多い印象でした。日本とは違い、授業中は生徒が主体となり、たくさん発言することを求められました。

### 宿泊先について

イギリスではホームステイをしました。(派遣先大学が紹介してくれたホームステイ斡旋会社を利用しました。) 欧州のホームステイは「寝る場所を提供する」という感じで、料理・家事は自分で行うなどホストファミリーと一緒に行動する機会は少なかったです。途中部屋の電気が暗く、交渉して明るいものに変えてもらいました。(ヨーロッパでは薄暗い中で生活するのが普通のようにですが、慣れることができませんでした。) 何か困ったことがあったらとりあえず相談することをお勧めします。

ノルウェーでは4人で1フラットの寮に滞在しました。共有スペースにキッチン・トイレ・バス(シャワー)があり、自由に使うことができました。到着後自室の暖房が壊れているというハプニングがありましたが、快適に過ごすことができました。家具付きの寮を選びましょう。(家具無しと書かれている物件の場合、本当に布団すらありません。)

### 食事について

基本全て自炊です。日本の食材も手に入りますが、割高でした。

### 現地学生との交流について

ソサイエティやサークルに入ればいくらでも仲良くなれます。地域の方と関わる機会はなかなか少ないですが、イベントなどに積極的に参加すれば可能性はあります。

### 経済面について

イギリスでは大学に近いZONE1のお宅にお邪魔したため、ホームステイ代が3

ヶ月で 40 万円ほどかかりました。その他生活費が月 10 万円くらいかかりました。

ノルウェーは学生寮に入ったため家賃が毎月 5 万円ほどかかりました。物価がかなり高かったですが節約を心がけていたため、生活費は月 5 万円くらいに収まりました。

この他保険や航空券代などがかかります。臨時の出費もあり得るので、多めに見積もった方が吉です。(私の場合は、コロナの影響で何度も航空券を買い直す必要がありました。)

### その他

わからないことがあれば、先輩に相談するのが良いです。気軽に聞いてください。

## マンチェスター大学交換留学を経て

文教育学部言語文化学科グローバル文化学環 3年

1710241 酒井麻佑子

### ①留学先大学の簡単な概要

マンチェスター大学はイギリスの北部に位置する、イギリス最大の大学の一つです。約 40000 万人の学生（約 30000 人が EU 及び英国から、残りの約 10000 人がその他世界各国から）が集います。様々な地域から学生が集まっているため、非常に国際色豊かであり、まさに人種のるつぼであると感じました。

学部及び学ぶことができる分野は非常に多いですが、私の場合は人文系の学問分野から授業を履修することになっていました。人文系の学部をみても、Education, Human Anthropology, Psychology, History など多岐にわたっているため、自分の専門や関心に合わせて多様な授業を受講することが可能だと思います。

キャンパスは非常に広く、様々な施設や機能が備わっています。図書館は午前 2 時頃まで、コンピュータが備え付けられている自習用の建物は 24 時間利用可能なので、テスト前に勉強に集中したいときは非常にありがたいです。カフェや食堂も多く、毎日異なる食べ物を食べてみるのも一つの楽しみになると思います。

### ②留学準備に関して

1 年生の頃から留学を考え始めていた私は、必修の英語の授業に加えて、他の英語の授業やサマープログラムを履修し、英語力の向上に努めました。また、1 年生の夏頃から IELTS の勉強を始め、複数回受けた後、6.5 を取得しました。留学にいてもお茶大での単位取得に漏れが出ないように、1 年生の頃から計画的に授業を履修していました。留学先や期間、卒業を 1 年遅らせるかどうかの決定や保険、ビザ申請などについては自分で調べながら情報収集しつつ、センターの方々や経験者に相談しながら進めました。

### ③留学中のことに関して

約 9 ヶ月（現地での生活は 6 ヶ月）の貴重な留学期間を、余命のように認識し、毎日何をしたいのか、何を学んだのか、何を感じたのか考えながら生活していました。やってみたいと思ったものに積極的に取り組んだことによって、心の底から「楽しい」と思えた時間が最も多かった数ヶ月となりました。

勿論楽しかったことばかりではありません。自分の英語力の低さを痛感し、授業になかなかついていくことができず、意気消沈したこともありました。また、他国からの学生との距離感に悩んだこともありました。留学というものにプレッシャーを感じすぎていたために、留学から何を学ぶことができるのか不安になり大泣きしたこともあります

しかし、向こうで得たかけがえのない友人・先生からの励ましやサポートのおかげで、少しずつ自分らしさを取り戻すことができました。自分のことからやってみようという思いから、日本語教室のボランティアに挑戦したり、ポイ捨てされたゴミを毎日袋一杯分拾ってみたり、コーラスクラブに入ってみたり、自分から色々な人に話しかけてみたりしました。「楽しい」「興味がある」という自分の気持ちに素直になったことによって、楽しさや夢中になる感覚を忘れることなく、様々なことに取り組むことができたと思います。

留学期間中、これまでにないほど1日1日を大切に過ごし、様々なことを得た経験から、これから先の大学生活や社会人生活も、私の気持ちや意識次第で、より中身の濃いものになっていくのだと思えるようになりました。交換留学という機会は私にとって大きな転機となりましたが、その転機は環境が与えてくれるのではなく、その環境を自分がどのような意識でいかに活かすことができるかにかかっていると実感しました。

#### ④留学後の進路について

留学をしたことにより、私は卒業を1年遅らせる道を選びました。今はまだ進路について悩んでいますが、この留学を通して、改めて人との交流や新しいことを吸収することの面白みを実感したので、将来は交流を提供するような活動に関わっていきたいと思っています。また、日本語教室のボランティアを通して、日本語教育にも興味をもったので、帰国後はお茶大で日本語教育の授業も受け始めました。将来、何らかの形で生かしていきたいと思っています。留学経験を自分の強みに変えて、これからも自分らしく頑張っていきたいです。



寮の夕食

Japanese Food Sale の開催に携わりからあげと焼きうどんを売りました

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

ビザの申請の際には英語で書かれた申し込み要項を理解し、適切な資料を集めることが大変だった。ビザがおりるまでは、何か不備がないか、ずっと不安でいっぱいだった。留学に行っていた友人の話の聞いたり、インターネットで情報を集めたりして、確認しながら進めたが、申し込み要項の内容は毎年変わる可能性があるため、経験者やネットの情報を鵜呑みにしすぎず、最終的には自分で資料を読んで確認する必要があると思う。

### 留学先の授業について

交換留学生は3~4種類の授業を履修。それぞれの授業が2時間のLectureと1時間のTutorial（ディスカッション）で構成されている。毎回の授業の予習として課されるリーディング量が非常に多い。私の場合、一週間で20ページほどの英語の文献を3~6つ読まなければいけなかった。特に最初は授業内容の理解が追いつかず、ディスカッションも他の学生の熱量・知識量に圧倒され大変な思いをしたが、頼ったり助け合ったり出来る友人を見つけておくと、少しは安心して授業に挑むことができると思う。

### 宿泊先について

大学から徒歩15分ほどのところにある大学の寮を使用していた。私の使用していた寮は、朝夜ご飯付（長期休みはなし）、トイレ・シャワー・キッチン・洗濯機共用であった。ベッド、机、洋服ダンス、洗面台などは各部屋に設置されていた。共用部分は比較的きれいで大きなストレスになることはなかった。インターネットには無料でつなぐことができ、ネット環境も良好であった。マンチェスター大学は複数の大学寮を運営しているが、場所によっては治安が悪い、大学から遠い場合もあるため、大学寮の立地や周辺の治安については情報収集することをおすすめする。

### 食事について

寮では平日朝7:30~9:15、夜5:30~7:30、休日ランチ11:30~13:15、夜17:30~18:30食事が提供された。朝及びランチはいわゆるブリテッシュブレックファスト他、夜は数種類から1つずつ選ぶ主食・主菜とサラダバーが基本的なメニューであるが、時々ケーキやアイスクリームなどのデザートも提供される。ベジタリアン及びビーガン用のメニューも用意されている。

### 現地学生との交流について

様々なイベントやクラブ活動、ボランティア活動があるため、積極的に参加すれば交流は広がっていく。また、向こうの学生は非常にフレンドリーな人が多いため、浅い関係（1～数回話したことのあるくらいの関係）にある知り合いや友人が増えた。私の場合、多くの人と交流したいという思いが強かったため毎週2回開かれる International Society の交流会に足繁く通った。ボランティアとして日本語教室を運営したり、大学の日本語の授業に参加したりして、日本に興味をもっている学生達との交流の機会ももった。寮で食事をする際に毎日顔を合わせた友人達とのグループも1つのコミュニティであった。

### 経済面について

留学準備費用及び寮費にお金がかかった。飛行機代、ビザ代、保険代合わせて40万円弱、寮費は保証金含め90万円弱かかった。現地での生活では、食事付の寮であったため、食費はほとんど必要なく、日用品や娯楽費、学習用品などにお金を使用していた。1ポンド=120～140円くらいの時期であったため、日本で買い物するときの感覚よりも少々高めに感じはした。現地では基本的にクレジットカードを使用していた。JASSOからの奨学金を頂いていた。

### その他

ありきたりなことになりますが、国際教育センターや過去の留学経験者などから話を聞いて沢山情報を収集することをおすすめします。留学までの授業履修計画や英語の試験勉強、選考準備、ビザ取得、渡航準備、現地での生活についてなど、疑問に思ったことはどんどん調べてください。一方で情報量が過多になってしまうと逆に困惑してしまうと思うので、取捨選択をすることや正確な情報を取得することを心がけてください。

## スペイン：バリャドリッド大学に留学して

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 1940134 野原海

### 留学先大学の簡単な概要

- 名称：バリャドリッド大学
- 創立：1241年
- キャンパス：バリャドリッド、パレンシア、ソリア、セゴビア
- 学生数：約23,000人（全キャンパスで）
- 学べる分野：科学/経済学/経営学/法学/教育学・社会労働/哲学・文学/医学（バリャドリッド）、労働科学（パレンシア）、翻訳・通訳（ソリア）、社会科学・司法・コミュニケーション科学（セゴビア）
- 複数の図書館、大学付属の語学学校、学生寮あり

### ① 留学準備に関して

●ビザ：スペインに半年以上留学する際に必要な「長期学生ビザ」を申請するのが一仕事だった。保険の証書や航空券に始まり、警視庁や大学の医務室に向く必要があるような、1日では揃えられない書類が多かった。また、申請に際しては在日スペイン大使館に直接行く必要があった。私の準備開始が遅過ぎたと反省したが、大使館の公式ホームページに載っているPDFの情報が最新でなかったり、バリャドリッド大学から入学許可証が届くのが遅かったりというハプニングも重なり、ビザを受け取りに行ったのは渡航の2日前だった。この時もらえるのは仮ビザなので、渡航後にも地元の警察署に行かねばならない。スペインに長期留学する際の準備で一番のネックと言って過言ではないと思った。

●住む場所：大学の寮を申請したものの、寮からの返信が遅かったこと（最終的に空きがなかったこと）から、大学に連絡をとってホームステイ先を打診してもらい、同時に自分でも idelista というアプリを使って部屋を探した。idelista は大学があてがってくれたアドバイザーの学生さんが勧めてくれたもので、一人住まいでもシェアハウスでも条件を絞って検索することができる優れたものだった。結果として、そのサイトで探した部屋の大家と WhatsApp という SNS で連絡をとり、到着初日に実際に部屋を見て確かめて契約をした（大学もかなり速やかにホームステイ先を紹介してくれた。ただその時にはすでに部屋を決めていたため、丁重に辞退した）。現地に着いてから家を決める学生もそれなりにいたが、私個人としては事前に決めておいてよかったと思っている。私は大家と良好な関係を築くことができたが、これは慎重な下調べは前提

として、運による部分が大きい。

## ② 留学中のことに関して

●始まりさえ乗り越えてしまえばなんとでもなる：渡航して初めにやったのは、地元の警察署に行って仮ビザを正式なビザに更新する手続きをすること、留学先の学生証を受け取ること、そして履修申請だった（大学から留学生がやるべきことを並べてある親切な書類がもらえるのでそれに従えばよかった）。ただ、基本的にどこの職員さんにも街の人にも英語が通じないので、「わからない！」と思ったらとにかく助けを求めた方がいい（すごく親切な人が多かった）。私は自分のルームシェアメイトのスペイン人の学生に本当にお世話になった。ここで「誰かに何かを尋ねる」「助けを借りる」ことのハードルをほとんどゼロにできたことで、その後の生活がかなり楽になったように思う。

●語学学校と大学の講義：大学付属の語学学校での数カ月は人生で一番楽しい学校生活だった。1クラス多くても20人程度で、クラスに日本人は私だけだったが、アジア系の学生は多く、その他にも様々な文化が入り乱れていた。言語だけでなく食文化や自然環境、行政区分、政治についてもかなり丁寧に教わった。授業自体は集中していないとおいていかれる密度があり、毎日どんどん言えることが増えて楽しかった。みんなで近郊の町に遠足に行ったり先生の誕生会を企画したりといった行事もあって、修了時には寂しくて泣いてしまいそうになった。滞在の後半は大学の講義に出席した。スペイン人の中に一人きりの場面が多く、かなり緊張した（非常に親切な子が多かった）。日本で受けてみたかったような美術史の本場の講義を受けられたので非常に嬉しかったが、新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響で途中で切り上げて帰らざるを得なかったのは残念だった。

●暮らし 初めての一人暮らしだったが、大きな問題は何もなかった。友人と集まって日本料理を作ってみたり、カフェやバルに行ったり、映画館や大型のショッピングセンターに出かけたりした。マドリードにも土日で十分に出かけられる距離でありがたかった。日本語を学んでいる学生や趣味の話が合う友人を見つけられたことも、非常に充実した日々を送ることができた大きな要因であると思う。

## ③ 留学後の進路について

新型コロナウイルス感染症のパンデミックを受けて2020年3月に帰国、そこから就活をして来年度以降は企業に就職することになった。現在は修士論文執筆のために調査をしている。就活では留学のことについて（スペインは珍し

いらしく) よく尋ねられた。今回のスペイン滞在が本当に楽しかったので、将来、またいつかスペインで暮らす機会があればと願っている。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

スペインに半年以上の留学をするなら、ビザの準備はできるだけ早めに始めた方がいいです。直接警視庁や大学の医務室に出向いて用意する必要のある、1日では準備できない書類がたくさんあります。また、在日スペイン大使館現地ではしか申請と受け取りができませんので、最低でも二回は出向く必要があります。さらに大使館のホームページに乗っている情報が必ずしも最新とは限りません。電話もメールもあまりつながらないので、どうしてもわからないことがあったら朝イチで大使館に出向いて直接聞いた方がいいかもしれません（また、日本でもらえるビザは仮のもので、スペイン到着後に現地の警察署に行って更新手続きをする必要がありますが、こっちの方がよほど楽でした）。後は銀行のキャッシュカードに海外での引き出しに対応する機能をつけておくことをお勧めします。また、スーツケースに余裕があるなら、緩衝材がわりにに生理用品を詰めておく（特に向こうには夜用の大きいものが少ない印象があったので）気になる人は安心だと思います。しかし全体として、向こうの生理用品やら生活用品で特に困ったことはありませんでした。スペインは食べ物も美味しいし、着るもののサイズ展開も豊富だし、季節に合わせた安い衣服もたくさん売っているので、本当に安心して良いと思います。語学はできるに越したことはないです。フランス・ドイツ・オランダ等とは比べ物にならないほど英語が通じません。

### 留学先の授業について

語学学校の授業は充実しています。私のコースでは語学と文化を教えてくださいました。また、語学学校の主催で近郊の街に遠足に行ったり（先生による解説付き）、街のバルに連れて行ってくれたりする企画がありました。先生方もいい人ばかりで、クラスメイトともとても仲良くなりました。

大学の講義も充実していました。スペイン語の美術史の用語を翻訳する英語の授業などは大変ためになりましたし、スペイン現地でバロック美術の講義を受けられたのが嬉しかったです。講義は1コマ60分で、1つの講義が週に3コマ～4コマあります。課題は講義によりますが、毎日出るものもありました。テストで成績がつく講義と、調べ物をしてそのポスターを制作し、それを発表して成績がつくものがありました。私のクラスでは留学生が私しかいなかった（アジア系も私しかいなかった）ので若干心細くはありますが、もしスペイン語に自信がなくても大人に比べて学生さんはずっとうまく英語を話しますし、とにかく仲良くなって WhatsApp を交換してなんでも訊くといいと思います。

結構はつきり先生方に「何言ってるかわかんない」みたいなことを言われることがあります。心を折らずに強気に、とにかく大きな声で繰り返せば通じま

### 宿泊先について

idealista というアプリでシェアルームを探し、現地で契約しました。運よく新しい物件を探すことができ、大家さんもととても良い方でした。キッチンとリビングが共用で、女子4人の共同生活でした。個室はそんなに大きくありませんが、ベッドと収納、テーブル、さらに個々の部屋にトイレと洗面台とシャワーがついていました。個室に水場がついている部屋はあまり多くないですし、場所も街の中央でスーパーに徒歩1分で、二週に一回の清掃つきで、Wi-Fi もきっちり動くものがあつたので、賃料もそれなりに高めではありましたが大満足の部屋でした。ただ、週末は割と夜深くまで騒がしい地区ではありました。また、シャワーの調子が悪くてうまく流れないとか、ドアの立て付けが悪いとか、そういう問題はいくつか発生しましたが、その都度大家さんが直してくれました。冷蔵庫は共用でしたが特に大きな問題はありませんでした。キッチンに食洗機と洗濯乾燥機がついていて楽でした。大家さんと友好的な関係を築けるかどうかは細やかなコミュニケーションと、あとは運としか言いようがないので、もしお金の話などでうまくいかなかったとしても気に病まないで、友達に相談したりして解決して行ってください。

### 食事について

水道の水で十分に飲めると私は思いましたが（シェアメイトであるスペイン人とフランス人は普通に飲んでいました）、周りの友人にはペットボトルで買い置きしている人もいました。私はほとんど毎日自炊しており、基本的に何1つ困りませんでした（私はあまりこだわりがない方かもしれませんが）。その辺のスーパーで醤油などは売っています。寿司も売っています（日本食に関しては味は店を選ぶ必要があります）。一人暮らしだと特に、スペインは自炊するより外食の方が安い可能性もあります。バリャドリッドでは2ユーロあれば朝ご飯やお昼ご飯が食べられる感覚でした。ひとり10ユーロもあれば夜はバルを3軒はしごできます。そしてこれは何回でも言いますが、基本的に何を食べてもとても美味しいです。缶詰のオリーブすら、経験のない美味さでハマって毎日食べていました。たまに中華系の焼き麺屋に行くと、胡麻油の香りに故郷を感じます。

## 現地学生との交流について

日本語を学んでいる学生が相当数います（語学学校に日本語コースがあり、また日本の漫画やアニメはほぼノータイムでスペインに輸入されています）。その日本語コースにお邪魔して、スペイン語を教えてもらって仲良くなったり、自分の語学学校の友達も誘い合わせて映画館に行ったり、日本食を作って振る舞ったり、Netflixを見ながらホームパーティしたりと、楽しいことがたくさんありました。留学生交流の学生団体もあって、それにいくらか会費を払って登録すると、イベントの誘いがきたり、安く旅行に行けたりします。また、私はむしろ日本人よりも（そもそも母数も少ないですし）中国や台湾、タイ、ベトナムからきた学生さんと仲良くなるが多かったです。当初、アジア人同士で固まることへの抵抗感のようなものがあったのですが、例えばイタリアやフランスから来た留学生は圧倒的に数が多く、彼らのコミュニティが存在しており、そんなことを気にして孤立するより、ずっとずっと楽しいし、また日本にいたら出会うことのなかった人たちと親交を深めていることに変わりはないと気づいて、非常に楽になりました。また、シェアメイトはフランス人留学生がひとり、スペイン人の学生が二人で、年代も同じだったので、リビングでたまに落ち合ったときや、時間のある時には文化や政治に関していろんな話をしました。私がとても遠くから（言葉もよくわからないのに）来ていることを気遣っていろんなことを手伝ってくれました。街の人は一見無表情に見えてものすごく親切な人が多かったです。困っていると必ず助けがどこからか現れます。ありがたや。

## 経済面について

基本的に、現金がなくても生活できます。バリャドリッド内のほとんどの店で日本のクレジットカード（やデビットカード）が使えますし（VIZA か MasterCard）、私は途中から iPhone の Apple Pay に切り替えましたが、全く問題なく暮らせました。ただ、履修申請時の税金（か何か）の支払いや、友達と遊びに行った時など、細かい場面で現金が必要になるので、大体 10 万円くらいをユーロに直して持って行きました。また、スペインの銀行で口座を作るのを勧めます。口座を作ってカードを手に入れば、携帯電話のトップアップや特急列車の支払いをネットでの引き落としにできます。大学と協力関係にある Santander という銀行が学内にあり、私はそこで口座を開きました（日本のパスポートと入学証明書があれば問題なく作れます）。ATM ではお金を引き出すことはできても預け入れることはできないので、銀行で現金を渡します。また、日本のクレジットカードで大型の買い物をすると（例えば、パソコンが

壊れて買い直したり、緊急帰国時の航空券などを買うとなると) 限度額やセーフティの問題でカードが一時的に止められることがあるので、銀行のキャッシュカードに海外での使用に対応しているデビット機能をつけておくことをお勧めします (こちらは割といけます)。アプリも入れておいた方がいいです。

## その他

携帯電話について。4週間 10 ギガバイト 10 ユーロの SIM カードを買って、毎月 10 ユーロを払ってトップアップ (チャージ) して使っていました。家にも大学にも Wi-Fi があるので全く使いきれませんでした。通信費がすごく安いです。電波もちゃんと届きます。さらに EU 圏どこに行っても繋がる仕様だったので、例えば休みの間にフランスやドイツに旅行しても、携帯電話の SIM を変える必要がありませんでした。

国際郵便について。手紙や葉書を送る分には問題ありませんが、日本から小包を送られる場合は要注意です。関税がかかります。スペインの国際郵便事情は正直悪いです。手続きが本当に面倒くさいので、できれば小包の類は丁重にお断りした方がいいです。親切で送ってくれた送り主に、送ったものの名称と値段、個数を事細かに尋ねる羽目になります。

「差別」について。今回の新型コロナウイルス感染症のパンデミックを受けて、当初中国が流行の中心であったこともあり、アジア勢は多少の緊張感を伴って生活をすることになりました。「コロナウイルス!」と呼び掛けられたり、あからさまに避けられたりといったことはやはり起きましたが、それはコロナウイルスの問題ではなく、個々人の中に普段隠れている (無意識な) 差別意識が発露したにすぎないのだらうと思います。一番身近な友人たちからは一切そういったことはなかったのは救いでした。バリャドリッドは大都市ではなく、アジア人は全体の比として少ないです。遠くから来た (幼く見える) 学生ということで優しくしてもらえることがたくさんありますが、アジアの中の文化圏の区別がほとんどついていない人もかなり多いのではないかと思います (日本人も韓国人も中国語で挨拶されることがかなりあります)。一方で、私もフランス人とスペイン人の区別がとっさにつくかといえつきません。当然のことなのですが、こういった場面に遭遇し、世界の解像度が上がって、自分の持つ文化的な背景や、価値観を見直す機会があるのも、留学の醍醐味だと思います。

## 留学報告書

生活科学部人間生活学科 4 年 1630435 武井文香

### ① 留学先大学の簡単な概要

私は、イタリアのコレーッジョ・ヌオーヴォ (Collegio Nuovo) との交換留学協定を利用し、半年間イタリアでの留学を経験した。コレーッジョ・ヌオーヴォとはパヴィア大学公認の女子寮の名称であり、コレーッジョ・ヌオーヴォに滞在しながら、パヴィア大学に通学して授業を受講していた。

パヴィア大学は 1361 年に設立された、イタリア国内でも有数の非常に歴史のある大学である。規模の大きい総合大学であるため、理系から文系まで幅広い分野の学部がある。在学生の数は 2 万人を超え、留学生の数も多い。

パヴィア大学の所在地であるパヴィアという町は、古い歴史を持ちながら現在は大学を中心に栄えている場所である。町中には多くの学生が住んでおり、交流も盛んであるため友達を作るのは難しくない。また、町のランドマークである大きな聖堂や修道院は非常に美しく、イタリアの壮大な歴史文化の一部を感じることができる。治安も良くて町の雰囲気は比較的落ち着いているため、勉強と私生活の両面から充実した学生生活を送ることができる。

大学から留学生に向けて用意された豊富なプログラムも魅力的である。留学生同士の交流や、イタリアの国内旅行や歴史文化の勉強を手厚く援助してくれる。

### ② 留学準備に関して

コレーッジョ・ヌオーヴォとの交換留学協定は語学のボーダーが比較的ゆるく、語学面での準備には大きな苦労は要さなかった。しかし留学中は、様々な場面で自分の英語とイタリア語の力不足を感じたため、十分な準備をするに越したことはない。基礎的なイタリア語を身につけてから渡航しようと、週に一回イタリア語のレッスンを受講していたことは、留学後多少役に立ったように感じる。また、イタリアと日本両国の地理や歴史、興味のある観光名所などについて基礎的な知識をつけておくと、現地の学生との話題の種となる上に、留学がより楽しく充実したものになる。

私は事前に計画的に準備することが苦手であり、ビザの発行や航空券の購入、保険の加入は、直前に手探り状態で焦って行うことになってしまった。何が必要でどのような手順で行うのか、きちんと把握して余裕を持って準備すべきであったと反省している。

### ③ 留学中のことに関して

前述したように、私は女子寮であるコレージュ・ヌオーヴォに滞在しながら、パヴィア大学に通学して授業を受講していた。

コレージュ・ヌオーヴォには100人前後の学生が住んでいたが、留学生は私の他におらず、全員が現地のイタリア人の学生であった。学生とスタッフはとてもフレンドリーであり、家族のように接してくれた。休日に一緒にパーティーや街に出たり、テレビを一緒に見たりなど、充実した寮生活を送ることができた。また、夏季と冬季の休業期間以外は基本的に一日三食支給され、美味しくバランスの良い食事をとることができる。ハロウィンやクリスマスなどのイベントでは寮内で豪華なディナーとともに、ドレスアップしてパーティーを楽しんだ。年末年始は2週間ほど寮が完全に閉められてしまうので、その間は隣接するアパートの部屋を借りてスーパーの食材で自炊をしたり、ジェノヴァやローマに旅行に出かけていた。

大学ではイタリアの政治経済に関するディスカッション形式の授業と、イタリア語の授業を受講していた。英語開講の文系科目の授業は予想よりも少なく、受講する授業の選択は非常に悩んだ。英語でのディスカッションやプレゼンテーション、レポートの作成は、英語に苦手意識があった私にとって非常に不安の多い挑戦であった。しかし、先生や周りの学生も優しく、手探りで文献を読んだり授業レジュメで予習復習を繰り返しているうちに、徐々に理解が深まり、終盤は落ち着いて授業についていけるようになった。大きな自信につながる経験になった。

休日には、ミラノやコモ、ローマ、フィレンツェ、ヴェネツィアなど、様々な都市に長距離電車で出向き、観光を楽しんだ。古代ローマ帝国時代やキリスト教文化、ルネサンスの世界を肌で感じ、自分の専攻にも繋がる多くの発見や学びを得た。

帰国予定日の数日前からイタリアではコロナウィルスの感染者数が増加し、帰国の際は交通機関のストライキやアジア人に対する冷ややかな視線などが危惧されたが、特に大きな問題はなく予定通りに帰国することが出来た。

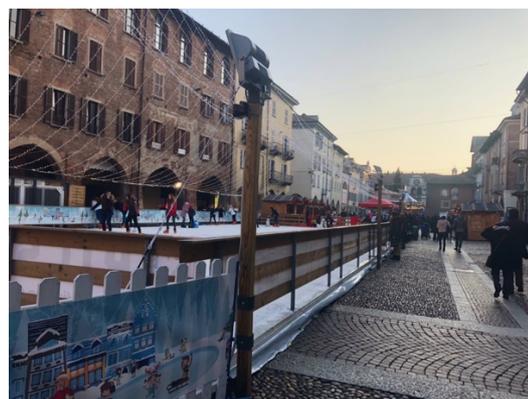
全体を通して、思い通りにならなかったことや苦勞したこと、準備不足を反省したことも多々あったが、それら全てが人生における貴重な経験となった。

### ④ 留学後の進路について

私は、来年度からお茶の水女子大学の修士課程に進学する予定である。渡航前には、就職や進学など多様な選択肢の中で悩み、不安を抱えていた。しか

し、留学を通してイタリアの様々な歴史や文化に触れる中で、自分の専攻である生活文化学の領域の中で、より知識を深め、研究したいテーマが沢山あるように感じられたため、迷いを捨てて進学を決断することが出来た。

留学中に触れた日本国外の人々の価値観や生活、身につけた語学力は、進学後の研究や、今後の人生にも必ず生かすことが出来ると感じている。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

語学や授業や生活のことに関して、過剰に不安になって消極的な選択をしてしまうのは勿体ないので、前向きで挑戦的な気持ちでいるといいと思います。

(普段心配性な方はとくに…)

大概のことはなんとかなると思います！

クレジットカード、デビットカードは持っておいた方がいいです！また、航空券とビザは早めに用意することをお勧めします。

### 留学先の授業について

基本的に英語開講の授業しか受講できないので、意外と文系科目の授業の選択肢が少ないと感じました。

私はイタリアの政治経済に関するディスカッション形式の大学院の授業を受講していました。専攻外な上に大学院の授業とあり、とても不安を感じていましたが、現地の学生も先生もとても優しく、予習復習をきちんとこなせば付いていけました。

イタリア語の授業は有料ですが、充実した内容な上に留学生の友達も作れるのでとてもオススメです！

### 宿泊先について

基本的に1人部屋です。wifiは全部屋に完備されています。YouTubeの動画閲覧などは問題なく出来ますが、LINE通話は出来ませんでした。

トイレやシャワーも各部屋にあります。綺麗で使いやすく、何も問題ありません。ただ、暖房設備が物足りないため、冬場はとても寒いです。毛布や掛け布団が必要になると思います。

洗濯機は予約制で共用です。有料な上、予約も取りづらいのでわたしは週に1度だけにしていました。

### 食事について

夏季休業期間と冬季休業期間以外は朝昼夜、毎日三食提供されます。どれもとても美味しく、シェフも気さくでとても楽しく食事できます。

### 現地学生との交流について

寮には留学生が1人もおらず、わたし以外は全員現地のイタリア人の学生でした。とてもフレンドリーで親切な子が多いので、街に遊びに行ったり一緒にテ

レビを見たりして楽しんでいました。大学では留学生の交流の為にさまざまなプログラムが企画されており、そこに顔を出していれば沢山の友達ができます。地域の方々もとてもフレンドリーで、バスでよく一緒になるお婆さんと仲良くなりました。

### 経済面について

寮費は奨学金で賄うことができました。生活費は日本にいるときとあまり変わらない(むしろ携帯代金などは格安)なので、実質的に特別な負担となったのは航空券だけでした。また、私は休みの日にイタリア国内の色々な地域に電車で旅行していたので、その際の交通費はかかりました。

しかし、何かがあった時の為に、すぐに出せる口座に常に 20 万円程を準備していました。

### その他

イタリアは古い歴史と伝統があり、美しい景観があり、日本と異なる文化を持ったとても面白い国です。人々も陽気で優しく、留学中は楽しいことがほとんどでした。しかし治安やインフラの雑さなど、日本に比べて安全面で不安があるのは確かでした。楽しみつつも、何かが起こったときに自分の身を守るように常に注意しておく必要があると思います。

## 人生初の海外留学～2019年9月から2020年3月、ケルン大学～

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻1年 1940129 伊藤彩乃

### ① 留学先大学の簡単な概要

ケルン大学は1388年設立のヨーロッパ最古の大学の一つで、学生数は約5万人とドイツ国内で最大規模となっています。留学生も多く、CGSPという交換留学生向けのコース（英語で実施）が開講されていたり、経済学の修士課程は授業が全て英語で行われていたりします。ケルン大の留学生に加え、ビジネスでの駐在者や移民の方など、ケルンには様々なバックグラウンドを持った人々が集まっており、街全体も外国人に寛容な雰囲気があります。また、ケルン日本文化会館や東亜美術館など、日本に関する建物も多く存在します。ケルン大学には日本語学科があり、学期の初めには日本人留学生のためのパーティーを実施してくださいました。

人数が多いため学生寮に中々入れないのが玉に瑕ですが、学食や図書館、国際課の対応など、キャンパスの設備も充実しており、私は初めての留学先としてケルン大学を選んで本当によかったと思っています。

### ② 留学準備に関して

ドイツ語は1年間文法を学び、渡航前の半年間は市民講座で会話のコースを受けました。しかし、実際に現地に行っても最初はなかなか話せませんでした。教科書的な勉強と並行して、覚えたことを会話でアウトプットする練習をもっとしておけばよかったと思っています。ドイツ人の多くは英語を話すことができますが、年配の方だと通じない場合があります。また、拙くてもドイツ語で伝えた方が対応が良くなることもありました。

寮について、私は学生寮を申請したものの一向に返事が来ず、渡航前に現地の物件サイトを使って自分で探しました。ケルンは空き部屋を探すことが難しく、またドイツ語が流暢ではなくドイツでの生活経験が無いとなるとメールを送ってもほとんど返事が来ませんでした。それでも根気よく家探しを続け、最終的に渡航1週間前に家を決めることができました。ケルンに留学される方は、留学が内定した時点でケルン大学の寮を申請すること、また物件サイトで探す場合は渡航3ヶ月前ほどから探し始めることをお勧めします。

持ち物については、大抵のものは現地で買えるので最小限で大丈夫です。冬のコートは、風と雨を通さないスキーウェアみたいなものが良いと思います。

ケルンには日本人留学生も多く、ネット上にも体験談が多く載っています。ネ

ットや友達を通じてケルンに行ったことがある人やケルン在住の人と知り合いになると、有益な情報がもらえると思います。私も渡航前に友人の紹介で現地に住むドイツ人と知り合いになり、様々な場面で助けてもらいました。

### ③ 留学中のことに関して

私は修士課程で美術史（ドイツ美術）を専攻しており、現地で資料収集、作品鑑賞を行って研究に活かしたいと思い留学を決断しました。

ケルン大学では主にドイツ語の授業に力を入れ、その他に美術史の講義に出席したり日本語学科のクラスで語学面のサポートを行ったりしていました。こうした大学の講義とは別にケルン内外の美術館やギャラリーに足を運んで作品を見て、その中で美術またはデザインに関わる知り合いを徐々に増やし、会話を通してドイツ国内の文化芸術のあり方について学びました。

一番印象に残っているのは、オークションハウスでアルバイトをしたことです。ドイツで有名なオークションハウスのケルンオフィスで、お客様への接客とオークション会場の運営係としてアルバイトをしました。初日はオフィスで飛び交うドイツ語が全く分からずどうしようかと思いましたが、私と同じアルバイトの方が話す言葉を全てメモにとり、オウムのように反復することで段々と話せるようになりました。日を重ねるごとに従業員と仲良くなり、一緒にクリスマスマーケットに行ったのも良い思い出です。巻物や桐箱の扱いなど、日本で学んでいた学芸員課程での知識を生かすこともできました。このアルバイトは大学の友人に誘われたのですが、引き受けるか迷っていると、友人に「ドイツ語が話せないことを理由にしていたら、いつまで経っても何もできないよ」といわれハッとなりました。自分が得たい経験・知識に向かって貪欲な姿勢で挑むことの大切さを学びました。

### ④ 留学後の進路について

以前は修士課程を卒業したら美術館に就職したいと漠然と考えていましたが、留学を通してドイツの文化芸術に対する対応の手厚さを見て、美術館という一つの箱の中で活動するのではなく、もう少し広い場所で日本国内の文化芸術を主体的に考え改善できるような仕事をしたいと思うようになりました。卒業後は民間団体に就職し、文化芸術と私たちの生活のより良いあり方を模索していきたいと思っています。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

- ・入学許可書などの大切な書類を、すぐに出せるように管理しておくこと（入国審査でも出せるように）
- ・日本での携帯番号でしかできないことを済ませておくこと（ex. オンラインバンキングのアプリをスマホに入れた際のPINコード認証）
- ・初日の滞在先（到着初日から寮に住む予定だったのに、寮の事務所が臨時休業／手違いで寮が用意されてなかった、という例を聞きました。ホテルか友人の家に泊まると良いと思います）
- ・現地のSIMカードを手に入れるまでの通信環境（ドイツは街のwifiが弱めです。旅行用のものなどがあると安心）
- ・体調管理（行けばなんとかなるので、ストレスを溜めすぎないことも大事です）

### 留学先の授業について

ケルン大学では、留学生はドイツ語で専門的な授業を受けるコースか、CGSP という交換留学生向けに英語で開講するコースのどちらかを選ぶことができます。CGSP では政治・経済・法学を中心としたテーマが展開され、様々な国からの交換留学生、そしてケルン大学の学生と共にディスカッションを多く含む講義を受けることができます。

上記のコースとは別に、大学付属の語学学校の授業も受けました。CGSP 所属の学生は、9月のプレセメスター（1ヶ月短期集中）と10月のセメスター期間（10月から1月にかけて授業）の両方を受けることができました。最初にオンライン上でクラス分けテストが行われ、点数ごとに各レベルのクラスに振り分けられます。

### 宿泊先について

ケルン大学は学生数が多く、学生寮に入りたくてもなかなか入れない場合が多々あります。私は学生寮に申し込んだもの一向に返事が来なかったため、渡航前に現地の物件サイトで家を探し、学生寮ではなく普通のマンションの一部屋でドイツ人学生と2人と暮らしました。

学生寮の場合、申し込み時にある程度部屋の希望は伝えられますが、そのあとは大学側によって自動的に部屋が振り分けられ、変更などは難しい印象でした。現地の物件サイト等で探す場合、ドイツ語が堪能であったりドイツの生活が長くない場合は入居の希望を伝えてもなかなか受け合ってもらえないことが

あるため、決まるまでに2～3ヶ月はかかると見込んだ方が良いでしょう。自分で家を探すことは大変でしたが、根気強く交渉する中で希望通りの家を選ぶことができました。私が住んだ家はキッチンとリビングを同居人と共有し、その他自室とバス・トイレは別でした（バス・トイレが2部屋ある家でした）。ドイツは日本と比べて水道代が高いので、寮以外に住む場合は水の使い方には注意が必要です（別途請求される場合があります）。

### 食事について

街の中にスーパーがたくさんあるので、自炊には困りませんでした。また学食も充実しており、セメスター中は昼・夜を毎食2～4€で食べることができます（セメスター外は昼のみ）。

ただ、外食は高めです。友達とご飯を食べるときは、ホームパーティーが一般的でした。

### 現地学生との交流について

留学生やビジネスでの駐在員、移民など、ケルンは様々なバックグラウンドの人が集まっている街であり、ドイツ国内の中でも寛容な雰囲気をまとったエリアだと感じました。大学付近では頻繁に交流イベントが行われたり、また日本人や日本にまつわる建物（ケルン日本文化会館や東亜美術館、その他日本文化を発信するギャラリーなど）も多く存在するため、現地の人との交流は比較的しやすいかと思います。私は大学の学生向けサイトを利用してタンデム（言語交換）パートナーを作り、ドイツ語を教えてもらいながら一緒に過ごすことで、現地の文化への理解を深めることができたように思います

### 経済面について

1ヶ月の生活費は、家賃が6万（学生寮だと3～4万）、保険が1万2千円、食費が2万程、生活雑貨が3千円、通信費（SIMカード）が1500円、娯楽費が5千円程で、月約10万円でした。渡航してすぐは、寮などの入居時に大家に預けるデポジット代や授業で使う教科書代、交通費などがかかります（交通費について：セメスター中は州内の公共交通機関が無料で利用できますが、9月に渡航すると9月はセメスター外なので交通費がかかります。私は9月だけ1ヶ月分の定期券74€を買いました）。

### その他

- ・渡航前から、ネットや知り合いを通じて現地に住んでいる友達を一人でも作

るのをお勧めします。私は初めての海外留学で右も左もわからない状況でしたが、渡航前にできたケルン在住の友達が渡航初日に空港に迎えに来てくれたり、買い物に付き合ってくれたりと親身になって支えてくれました。

・語学に関して、生活に慣れてくると生活に使う用語が決まってきたりなかなか語彙が増えなくなったりします。留学する＝語学が伸びる、ではなく、留学中という環境を生かしてどれだけ学びの機会を自分で掴みにいけるかが大切なのだと痛感しました。2～3ヶ月ほど経って生活に慣れてきたら、話したことのない人や行ったことのない場所に赴き、新しいつながりを積極的に作るよう意識するといいかもかもしれません。そうした働きかけに対して陽気に答えてくれるフレンドリーさが、ケルンにはあると思います。

## ケルン大学に留学して

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 1840156 赤坂奈亜子

### ①留学先大学の簡単な概要

ケルン大学（ドイツ・ケルン）

・学生数：およそ 50,000 人

・留学者数：およそ 4,000 人

・学部 6 つ：Faculty of Arts and Humanities, Faculty of Management and Social Sciences, Faculty of Human Sciences, Faculty of Law, Faculty of Medicine, Faculty of Mathematics and Natural Sciences

・施設：USB (University and City Library of Cologne)・・・テスト前はかなり混みますが、静かで勉強しやすいです。空いていなくても、キャンパス内の至る所に学習スペースがあり、勉強しやすいです。

：Canteens & Cafeterias・・・食堂はかなり充実しており、量もかなり多いです。ドイツ料理もよく登場したので、ご飯はいつも楽しみでした。授業の合間にコーヒーを買いに行く人が多かったです。冬になるとグリューワインも買うことができます。ベジ・ヴィーガン対応です。

・イベント：ケルン名物、カーニバルの日には、学校の前がパーティーしている学生で溢れかえります。野外で音楽もガンガンなっていて、全身でカーニバルを感じることができます。

### ②留学準備に関して

・寮・・・出国前は家探しが一番大変でした。Kölner Studierendenwerk が一貫して管理しているので、Kölner Studierendenwerk の web サイトで申し込みをする必要があります。申し込みをしたリスト順に部屋のオファーがくるようなので、なるべく早く申し込むことをお勧めします。私は 9/1 入居で申し込み、連絡がきたのは 8/27 でした。本来の入居は 9 月末だったので助かりましたが、もっと早く気がついていればと後悔しました。寮のオファーは直前にならないとこないのではないかという説もあるので、一ヶ月分多く家賃を払うつもりで早めの入居日を設定してもいいのかもしれませんが。寮以外だと、WG-GESUCHT というサイトで探すのがメジャーのようですが、貸し手も借り手の事前の内覧を希望するケースが多いので、なかなか難しかったです。

・銀行・・・銀行口座がないとビザがもらえません。閉鎖口座と呼ばれる口座を開く、または十分な資金があることを証明できればオンライン口座でも構わ

なかったので、私はN24と呼ばれるオンラインバンクを利用しました。周りの友達にも利用者が結構いました。カードが届くまでに1、2週間かかるので、早めに登録する必要があります。

・保険・・・現地でTKのような公的保険会社で契約するパターンと、care conceptのような民間保険会社で契約し、渡独後、公的保険会社で同じ内容をカバーしているという証明書をもろう、という2パターンがあります。私的保険会社だと出国前に準備でき、楽だと思ったのですが、渡独後の証明書をもろう際にトラブルが起きた（なぜかTKでは皆もらえず、AOKではもらえた）ので、結果公的保険会社の方が楽だったかもしれません。

### ③留学中のことに関して

・授業・・・少人数クラスだったので、質問しやすい雰囲気でした。授業は先生の方向性にかかなり依存しているので、なるべく多めに履修登録し、最初の週に全ての授業に実際に出てみて今後の予定を立てるのがオススメです。履修登録解除は学期中いつでもできます。ドイツ語の授業は皆フレンドリーでたくさんの友達ができました。授業内でクリスマスパーティーをしたり、出身国のお菓子をもち寄ったりと和気あいあいとした雰囲気でした。

・コミュニティ・・・ドイツ語クラスの友達はもちろん、日本語学科が日本出身の留学生向けにイベントをよく開催してくれるので、参加している限り、友達探しには苦労しませんでした。それらのイベントを逃すと、ドイツ人の友達はなかなかできにくいかもしれません。ケルンでは、月に1回、ボンやエッセンからも日本語を学びたい、またはドイツ語を学びたい人たちが集まってくるコミュニティがあるので、そこに顔を出すのもいいかもしれません。

・服装・・・寒いですが、暖房もよくきいているので、タンクトップを着ると高確立で暑くなります。脱ぎ着できるものの方が便利でした。現地ユニクロの値段は日本とあまり変わらないので駆け込めます。

・寮生活・・・掃除で揉めることもありましたが、一緒にパーティーすることもあり楽しかったです。カーニバル当日には皆で仮装し、出身国の音楽を一緒に聞いたり、料理をお互いに振る舞ったりしました。毎日会うので自然と姉妹のような関係になっていたように思います。私の寮は女子だけだったので、ガールズトークする日もありました。

### ④留学後の進路について

ドイツに一番大きな海外ブランチをもつ企業に就職の予定です。

〈写真：ケルン駅周辺〉



〈写真：オクトーバーフェスト〉



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

気温は低いですが、室内はかなり暖かくなるので、ヒートテックなどよりは、脱ぎ着できるものをたくさんもってきた方が便利かと思います。寮への申し込みはウェイティングリストに名前が載った順になるので、なるべく早くアプライした方がいいと思います。寮以外に住むとかなり家賃が高くなります。

### 留学先の授業について

ドイツ語のクラスは最初にクラス分けテストがあり、その結果に基づいて行われます。結果が出たら、対面でコース登録を行うのですが、早く行かないと自分のクラスが一杯になってしまうこともあるので、早めに登録に行く事が大切です。授業のクオリティやルールは先生によるのでなんとも言えません。

### 宿泊先について

私は寮に住んでいました。Wifi や洗濯機など完備です。寮にもよると思いますが、私が住んでいた Efferen の寮は、4人で1家のWGでした。洗濯機は徒歩1分先の他の寮の地下に4台あり、時間帯的に運が悪いと全部埋まっていることもありましたが、基本的にはスムーズに使えました。乾燥機は2台ありました。トイレは一般的なトイレ、シャワーも縦型のシャワールームをルームメイトとシェアしていました。私のWGは全員女性でしたが、男女混じっている部屋もあるようです。部屋の綺麗さはルームメイトの清潔感に依存しています。

### 食事について

全て自炊です。冷蔵庫は4人で1台でした。その他に常温保存の食品や調味料を入れる棚を1人1つだけあります。近くにスーパーがあったので、自炊は苦ではなかったです。アジアンスーパーでは日本の調味料も日本の3倍ほどの値段になりますが、購入できます。出汁等は軽いですし、ドイツに行く荷物に忍ばせておくとよいかもしれません。

### 現地学生との交流について

日本語を特段学んでいないア現地の学生はすでにグループが出来上がっているため、なかなか難しいですが、留学生の友人は簡単につくれます。日本語学科の学生とのウェルカムパーティーやハロウィンパーティーなども開催されていたので、タンデムパートナー探しには困らない環境だったと思います。ケルンは日本×ドイツの社会人/学生コミュニティもあり、月一回の定期的なミーテ

ィングが開催されていきました。スポーツクラブ(uni sport) などもあったので、参加すると友達の和が広がるかもしれません。

### 経済面について

外食が比較的高価になりますが、一般的な物価は安いです。私は奨学金を頂いていたので、生活に困ることはありませんでした。銀行はオンラインバンクのN24 を使用していましたが、かなりオススメです。

### その他

DB（ドイツ鉄道）をつかって旅行することが多い人は、Bahncard25 というものを年会費 40euro で購入すると、長距離電車が1年間 25%off になるので、良いかもしれません。電車のチケットの買い方・使い方は都市によって違っていてもやこしいので、DB のアプリでカードで買うとスムーズです。

# フィンランド タンペレ大学 交換留学 報告書

文教育学部 言語文化学科 3年 1710207 池田 百合香

## 1 留学先大学の簡単な概要

Tampere University (タンペレ大学)



学部

- Faculty of Information Technology and Communication Sciences (ITC)
- Faculty of Management and Business (MAB)
- Faculty of Education and Culture (EDU)
- Faculty of Medicine and Health Technology (MET)
- Faculty of Built Environment (BEN)
- Faculty of Engineering and Natural Sciences (ENS)
- Faculty of Social Sciences (SOC)

キャンパス

City center campus (主に文系) / Hervanta campus (主に理系) / Kauppi campus  
(主に医療系)

## 2 留学準備に関して

- 留学先で学びたいことや留学目的の再確認
- フィンランド語やフィンランド文化の勉強
- 諸手続き (在留許可の取得、寮の申し込み、支払いなど)

## 3 留学中のことに関して

授業全般

私が履修していた幼児教育の授業では多国籍なメンバーがおり、フィンランド教育を多角的な視点から捉えることを大切にしていました。そのため、ディスカッションも多々行われました。日本の状況や日本人としての意見を問われることが様々な状況でありましたが、これを通して、理解をさらに深めることができました。相手の意見を傾聴すること、自分の意見を伝えること、そしてそのための背景知識を持つておくことの重要性を実感しました。また、テストやエッセイ以外にも、ムードル上でのディスカッションやグループワーク、フィールドワークなど課題は多岐に亘りましたが、どれも自分を成長させてくれ

るものでした。留学の目的意識を明確に持っていたことで、時間も有効的に使えたと思います。

#### 課外活動

ここでは書ききれないため、特に印象的だったものを3つ記載します。

- ・AIESEC Tampere

海外インターンシップ生派遣事業の運営や体験プログラムを提供することを通じて、国際社会を牽引する人材や様々な社会課題の解決を目指す人材の輩出を目指す、AIESEC という学生団体に所属していました。

- ・Language and cultural group (Japanese) の運営

日本や日本文化を紹介するグループを友人と一緒に企画・運営していました。毎週1回、大学図書館の共有スペースで実施し、最終回には大学のキッチンを借りてメンバーと共に日本食作りに挑戦しました。

副専攻で日本語教育を履修しており、昨年度は韓国での教育実習も行なっていたため、

その経験も活かすことができました。

- ・旅行

フィンランド国内を始め、学期の休みとクリスマス休暇を利用して10カ国以上を旅行しました。新しい文化、芸術に触れることや、友人との再会もできたため非常に有意義な

時間を過ごせました。

#### 4 留学後の進路について

フィンランドで学んだことを活かし、卒業論文の執筆を行っています。

世界中から集う仲間と出会えたことや、実際に現地の幼稚園から高校までの授業を複数回見学させて頂く機会をいただけたことで、現場を知ることができたことは大変貴重な

経験でした。

最後に、私が留学をするにあたりサポートをして下さった全ての方に、この場を借りて

御礼申し上げます。ありがとうございました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

- ・諸手続きはとにかく早めに！
- ・住まいに関して

→寮や現地でのアパートは私が留学した際は以下の業者が斡旋してくれていました。(参考までに)

<https://toas.fi/en/>

申し込みの日時など詳しい内容はタンペレ大学からの留学許可を得てから案内が来ると思いますが、申し込みのサイトがオープンした直後はサーバーがダウンするくらい繋がりませんでした。それでも、ほぼ先着順で決まるので諦めずアクセスを続けました。

私はルームシェアに興味があった&タンペレに留学していた先輩の話を伺って Lukonkruuti と Lukonkierikka を希望しました。

City center キャンパスまではバスで 20 分くらい、Hervanta キャンパスまでも同じくバスで 10 分くらいです。

### 留学先の授業について

履修システムがお茶大とはかなり異なるので、説明会に参加して理解することが大切だと思います。

また、私の所属していた学部では、WhatsApp のグループがあり、そこで情報共有を行なっていました。アカウントを持っていると便利かもしれません。

履修するか迷った場合、抽選の授業も多く、必ずしも履修できるとは限らないためとりあえず登録をしていました。

### 宿泊先について

Lukonkruuti というアパートで 4 人でシェアをしていました。個室があり (ベット、本棚、クローゼット付)、キッチンやバスルームは共同の部屋でした。冷蔵庫は 4 台あるので、各々使用できました。留学生だけでなく、フィンランド人の利用も多い印象です。ルームメイトとは一緒にサウナ (建物の 1 階にあり、予約制で使えます) に行ったり、ご飯を作ったりしていました！

### 食事について

基本は、自炊です。

大学では 2.6€ でご飯が食べられるのでお昼は基本利用していました。

### 現地学生との交流について

ルームメイトがフィンランド人だったので、まずはそこでの交流がありました！

大学では、授業が一緒に仲良くなった友人やパートナー学生と一緒に出かけたり勉強したりしていました。

あとは、TOAS や ESN FINT が企画するイベントに参加してみるといいかもしれません！

### 経済面について

非常にクレジットカード社会なので、フィンランドにいる限り、現金はそれほど必要ありませんでした。

### その他

タンペレ大学に留学していた過去の日本人学生が置いて帰ったものを保管している場所がある（少なくとも私の時にはあった）ので、調理器具やカーテンなど必要であればお茶大で過去に留学した先輩に連絡を取ってみてください。

・日本から持って行ってよかったもの

→食料品、日用品（自分のこだわりがあるもの）、常備薬、日本に関連するもの（法被や折り紙など）

持って行った方がよかったもの

→シーツ、枕カバー、布団カバー（タンペレへの到着時間によって異なりますが、Lukonkruuti と Lukonkierikka の場合、ベットはありますがシーツ類はありません。そのため、現地到着後買いに行く時間があるか怪しい場合は荷物かもしれないですが持って行った方が安心かもしれません）

## 学びにあふれたフィンランド留学

文教育学部 人間社会科学科 2年 1810423 立石桐子

### ①留学先大学の簡単な概要

タンペレ大学は、フィンランドの首都ヘルシンキから長距離バスで北に2時間半ほどの街、タンペレにある総合大学です。タンペレは湖水地方に位置するため、いくつもの湖に囲まれていて自然豊かな穏やかな街ですが、街の中心部には鉄道の駅がある他デパートやショッピングモールがいくつもあり、網の目状にバスが通っているため利便性も十分です。

私が学んでいた教育学部の授業が開講されるキャンパスは街の中心部にありましたが、学ぶ分野によってキャンパスは異なります。キャンパス内には300円ほどで食べることができるビュッフェ形式のカフェテリアがいくつもあり、24時間利用可能な自習室を備えた図書館、毎日いくつものレッスンが開講されているジム、昼寝をしたりボードゲームを楽しんだりできる部屋などあらゆるものが揃っています。

大学で開講されている授業のほとんどがもちろんフィンランド語で行われますが、同じ内容でも留学生向けに英語で開講されているものや、留学生向けの内容で作られている授業もあります。スーパーでの買い物はほとんど英語表記がないため大変でしたが、フィンランドの人々は英語を流暢に話すため大学生活も日常の生活も非英語圏だからといって困ることはあまりありませんでした。

### ②留学準備に関して

留学先決定後も引き続き英語の学習に取り組むとともに、フィンランド語の勉強も参考書を購入し少しずつ始めました。留学中にはフィンランド語の授業も履修していたためスムーズに授業に入っていけてよかったと思います。また、フィンランドについて知るために事前にいくつか本を読み、学びたいことを少しでも明確にしておくようにしました。

その他、大学に提出する書類や学生ビザの取得、寮の申請など留学前は山ほどある手続きに四苦八苦しましたが、留学に行くということの責任の重さを実感するいい経験になりました。

### ③留学中のことに関して

サマースクールを含め約5ヶ月間という短い時間でしたが、学業のみならず大いに欲張った留學生活を送ることができました。

私は教育学部に留学をしていましたが、理論を学ぶとともに大学附属の小学

校から高校までを見学できる実習の授業にも参加し、多方面から教育を学びました。私はお茶大で教職課程を履修しているためフィンランドの先生や教育実習生がどのようなことを意識しながら授業を作っているのかなど、直接話を聞くことができたのはとても有意義でした。また、ゲームと教育を組み合わせた比較的新しい研究に関する発展した授業も履修し他の留学生の力も借りながら新しいゲームを提案するなど、お茶大での学びとはまた少し違った刺激的な学生生活を送りました。加えて、私が興味を持っていた持続可能な開発に関して学ぶためその授業が開講されているヘルシンキ大学の授業もオンラインで履修しました。フィンランド全土から参加できるその授業では日本の戦後の経済成長も扱われるなどとても興味深いものでした。

授業以外には、フィンランド国内外をたくさん訪れました。全く新しい文化に触れることが留学の目的の1つであったためとてもいい時間でした。フィンランド国内は10都市以上を巡り、現地で知り合った大学院生主催で開催された日本文化を伝えるイベントを手伝ったり、関心を持っていたフィンランドの公共図書館を巡ったりしました。北極圏で見たオーロラは感動のあまり今でも鮮明に思い出せます。タンペレでも友達と一緒にサウナに行ったり、フィンランド料理を教えてもらったり、アイスホッケーの試合を観戦したりと、フィンランドの文化にたくさん触れることができました。また、学期の間の長期休みには中国出身の友達と9日間かけて現地の人々の家に滞在しながら北欧を周遊し、留学ならではの異文化交流をしました。遠く離れた国で日本がどのように見られているのか、どのような違いがあつてどのような点が似ているのかなど多くの気づきを得られたとともに世界がとても身近なものになりました。

#### ④留学後の進路について

帰国後は引き続きお茶大で教職課程をとりながら教育学を学んでいます。日本の学校教育を俯瞰することを目的の1つに留学をしましたが、帰国後は教職課程の授業をそれまでとは違う視点を持ちながら履修するようになりました。また、進路を考える上で予期せぬ収穫だったのは様々な進路を経ている人と出会った点です。留学生の中には子育てをしながら学んでいる人や、就業経験のある人、子育てを終え孫がいる人もいて、旅行中に出会った人の中には様々な出会いを求めてあらゆる国を転々としながら仕事をしている人もいました。これらの出会いやフィンランドの学生との対話を通し学ぶことや働くことをもっと肩の力を抜いて捉えていいのだということに気づき、自分の進路を柔軟に考えられるようになりました。お茶大での専攻の勉強が始まったばかりでまだ進路のことを漠然としか考えられていない時期に留学に挑戦をしましたが、そこで得られたことは帰国後の学びや進路選択にとってもいい影響を与える

ことができていると思っています。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

- ・ビザの申請を早い時期から計画的に取り組むようにすること。

残高証明を英語で発行してもらったり、大使館での面談の予約をとったりすることに時間がかかる場合があるため、どのような工程があるのかを事前に把握する必要がある。

- ・持っていく荷物を揃え過ぎないようにすること。

学内の団体が調理器具や寝具を貸し出してくれていたり、街にはリサイクルショップが充実していたり、ルームメイトからもったり借りたりする場合があるため、持っていく荷物に関しては必要以上にお金や労力をかけなくてもいいと思った。

### 留学先の授業について

もちろんフィンランド語で開講されている授業の方が多いが、留学生向けに英語で開講されているものも十分にあった。その中でも現地の学生と共通する内容のものだけではなく、フィンランドについてあらゆる視点で学ぶことのできる講義や、現地の小学校から高校を訪問することができる実習など留学生の需要に合うような内容で開講されているものもあった。レベル感に関しては学部生向けの授業であれば追いつけないことはなかったが、必要に応じて教授に相談すると資料配布を早めてくれるなど快く配慮をしてくれる。

またフィンランド国内の大学で開講されている開発学に関する授業をオンラインで受講するプログラムもあり、タンペレ大学だけでは学べない内容にも触れることができる。他大学所属であっても教授はメールで柔軟に相談にのってくれたためレベルの高い講義にも安心して参加することができた。

### 宿泊先について

3人の学生でトイレ2つ・シャワー・キッチン（冷蔵庫・冷凍庫・オーブンあり）・地下倉庫を共用するアパートメントタイプに滞在。簡単なエクササイズができるほど十分な広さのある個人部屋は家具つきで鍵もかかるためプライバシーは保つことができる。寮全体で共用する洗濯機とサウナは事前にオンラインで予約をして使用する。

その他、キッチンはフロア全体で共有し、シャワー・トイレは専用というタイプや、2人や4人で住むアパートメントタイプなど立地も含めて幅広い形式がある。どこに住むかは留学前に TOAS という、タンペレで暮らす学生向けに住居を斡旋する会社に希望の寮（アパートメント）や条件を提出し、決定され

る。(申請が遅くなったり殺到した場合には希望が通らないこともある。)

### 食事について

アパートメントタイプであったため寮で提供される食事はない。基本的に自炊をしていたが、時々授業などに併せて大学のキャンパス内にあるビュッフェ形式のカフェテリアを利用した。(一食 300 円ほど。)

### 現地学生との交流について

留学生それぞれに現地の学生がつきフィンランドでの学生生活をサポートしてくれる他、現地の学生が留学生向けに1ヶ月に一度以上イベントを開催してくれるため交流の場は比較的多かったように感じた。授業で交流することはあまりなかったが、ごくたまに英語で開講される留学生向けの授業に参加する現地の学生もいたため機会は少なからずある。

地域の方々とは主にフィンランドならではの湖畔にある公衆サウナで交流があった。公衆サウナはいつ行っても現地の人で賑わっており、リラックスした雰囲気もあいまってよく話しかけられた。

### 経済面について

奨学金と貯金でやりくりをした。

北欧といえば物価の高いイメージだが、普段の生活で困るほどではなかったと私は感じた。もちろん外食となるととても高い印象だが、スーパーに行けば日本よりも安く手に入れることができる食品が多いように感じたため自炊にすれば十分に費用は抑えることができる。また、交通機関やレストランなどにおいては学割がきくことが多かったためとても生活がしやすかった。

### その他

留学に行って驚いたのはフィンランドにはマリメッコやフィンレイソン、ムーミンを求めて日本から来る観光客が思いの外多いこと、そして教育や福祉に関心を寄せてくる留学生も多くいたことだ。

さらに、アジアの食料品店や、食べ放題の安い寿司レストランも多くあったため日本食は手軽に食べることができた。加えて無印良品が首都ヘルシンキに開店するなど、遠く離れた国ではあるもののほどよく日本を感じることができたためそれらが留学生活の支えになった。

## フィンランドでの学び

生活科学部 人間生活学科 3年 1730443 高谷 実穂

### ①留学先大学の簡単な概要

一般的な情報（学生数、学べる分野、施設等）から今後留学を希望する学生にとって魅力的な情報も含めてもらえるとありがたいです！

私の留学先であるタンペレ大学(フィンランド)は、教育学部や社会科学部、医学部など、多くの学部学科を備えた総合大学です。私は教育学部で専攻である幼児教育を勉強していました。大学内の施設はとても充実しています。その中でも私がよく利用した3点をご紹介します。

#### ① 大学にジムがある。

大学のスポーツ組合に加入すると、大学のジムを好きなときに利用でき、組合が運営しているスポーツクラス(ダンスやヨガなど、自分の好きな種目を決まった曜日に習う)にも参加することができます。更衣室にはサウナがついているのもポイントです。

#### ② お昼寝ルームがある。

その名の通り、お昼寝するために部屋があります。たくさんの種類のクッションがあったり、ボードゲームが置いてあったりして、昼寝だけでなく好きなように過ごせる場所です。とてもリラックスできる場所でした。

#### ③ 学食が安い。

メインキャンパス内に学食が4つもあります。しかもタンペレ大学の学生は一律2.6ユーロでとても安いです。その上ビュッフェ形式なのでお腹いっぱい食べられます。

他にも自習室が多い、図書館が広い、学生組合から鍋やお皿などのキッチンセットを借りられる、など魅力的な点は様々です。

また、大学の授業は自分の所属学部に関係なく受講できるクラスも多いので、自分の専攻分野だけにとらわれずに学習の幅が広がります。

### ②留学準備に関して

留学準備では、ビザの申請を早めに行いました。留学の決定後すぐにパスポートの更新をし、加入する海外保険を決めました。私の出国日は7月末でしたが、出発前1か月半以上の余裕をみてビザを大使館に申請すると出発前にビザを受け取ることができました。

荷物の準備などはアパートに備え付けのものやレンタル可能なものなどを調

べてから準備をしました。私の場合、大抵のものは現地で買うか日本から送ってもらうと割り切って、リュックとあまり荷物がばんばんでないスーツケース一つで出発しました。結局冬服やインスタントの日本食などは親に後から送ってもらいました。

また、私は授業開始までにやらなきゃいけないことなどをリストアップして「いつまでにこの手続きを終わらせる」などの予定表も事前に準備しました。このおかげで留学が始まってから不必要に焦ることはあまりありませんでした。

### ③留学中のことに関して

タンペレ大学での勉強は予想の何倍もハードで、慣れない英語での授業という事もあり苦戦もしましたが、その分学びも多く楽しかったです。私の専攻は幼児教育なので、他の国の教育システムについてもディスカッションなどを通じて学べたこと、フィンランドの実際の保育園を観察できたことはすごく良い経験でした。

また、学習面以外では友人たちと夜にバーに行ったり、ラップランド(フィンランド北部)に行くツアーに参加したりして、とても充実していました。Facebookなどで探すと学生向けのイベントが大学内外問わずたくさん催されていました。せっかくの機会だから、とすべてに参加するのではなく、自分の体調や気持ちの調子に合わせてながら参加することで無理なく楽しめました。

留学当初は特に英語に自信がなくひどく落ち込むこともありましたが、徐々に慣れました。うまく英語が伝わらない時も伝えるのを諦めるのではなく、どうにかして伝えようとしたり、どう伝えたらいいか他の人に助けを求めたりと行動できるようになったのも成長だと感じています。そのうち人と楽しく話せるようになり、留学を終えた今でも留学中にできた友人たちとは連絡を取り合っています。

### ④留学後の進路について

私は1年間の留学だったため、1年遅く卒業することになります。お茶の水女子大学でさらに自分の専攻を深めていきます。大学院に進学するか、就職するかはいまだに決まっていません。しかし、この留学のおかげでもっと勉強したい、と学習意欲が湧いて大学院に興味が出ましたし、自分の知識や経験を社会に生かしたいをより就職後のビジョンがはっきりするようになりました。これまで日本国内でしか考えてこなかった様々な問題や自分自身の将来についても、ワールドワイドな規模で考えるようになりました。自分の視野が広がったと思うと同時に、留学を通して、将来がとても楽しみに思えるようになりました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

出発日から余裕をもってビザの申請をすること。特に6月下旬から7月は留学生たちの問い合わせなどで大使館が混むため、手続きに時間がかかるうえ、ビザの発行が出発に間に合わないこともある。

### 留学先の授業について

すべて英語で受講したが、最初のうちはついていくこともつらく、ボイスレコーダーで授業をレコーディングして家でそのレコーディングを聞きながら必ず復習していた。

主に専攻分野である幼児教育関連の授業を取っていたが、中でもフィンランドの保育園や小学校に実際に観察に行く授業は現地の教育現場を肌で感じられてとても刺激的だった。

### 宿泊先について

私の住んでいたアパートは3人の女子でルームシェアするタイプで、各自自室＋共用キッチン、共用バストイレがあった。インターネットは自分で有線をもってきてパソコンにつないでいて、wifiはなかった。洗濯機と乾燥機はアパートにあるものを専用サイトで日時予約して使用可能。日本人からするとバスタブが恋しくなるが、アパートにあるサウナを予約サイトで日時予約すれば使えるので積極的に利用していた。キッチンやバストイレなど、共用エリアはルームメイトと事前に決まり事(私物を置く場所や掃除当番など)を決めておく和生活しやすい。

割り当てられるアパートにもよるが、私のところは部屋にベッド(フレーム＋マットレスのみ)、机、いすしかなかったため、カーテンやまくら、シーツなどの購入が必要だった。

### 食事について

寮ではなくアパートだったので、毎食自炊だった。大学がある日は学食で昼食をとっていたが、タンペレ大学の学生は昼食が2.6ユーロ(ビュッフェスタイルでどれだけ取っても2.6ユーロ)だったためお財布にやさしかった。物価が高いと言われるフィンランドだがスーパーなどで買い物をしていて私はそこまで高いとは感じなかった。レストランなどを利用するとやはり高くつくが、学割を実施している店舗も多いので店員さんに確認するとよい。

### 現地学生との交流について

授業やイベントは留学生向けのものが多いため現地の学生(フィンランド人の学生)との交流はあまりなく、ほかの国からの留学生たちと仲良くなる機会の方が多かった。私の場合は、幸いにもフィンランド人の友達が数人できたが、これは日本語を勉強したり日本文化に興味がある人たちが集まるサークルに参加したおかげだった。こういったサークル活動などを Facebook などを探して積極的に飛び込んでみるとフィンランド人の友達も作りやすいと思う。

### 経済面について

月 8 万円のお茶大経由の給付型奨学金を利用し、現地でのアルバイトなどは一切行わなかった。家賃が光熱費や水道代など全て込みで一律月 370 ユーロほどだったのもあり、お金に困ることはなかった。フィンランドはキャッシュレス社会などで現金はほぼ持ち歩かず、カードを利用していた。デビットカードとクレジットカードを用途によって使い分けたり、家計簿をつけるようにしたりとお金の支出が自分で把握できる工夫をすることでお金の心配を減らすことができた。

### その他

フィンランド人は英語が達者なため、街中や大学でわからないことがあっても誰かしらに聞けば基本快く答えてくれる。ただしそれでも見ず知らずの人に聞くのが不安だったり、誰に相談すればいいのかわからないなどあれば、自分のチューターを頼るのが一番である。タンペレ大学は留学生一人につき一人以上のチューターをつけてくれるため、特に留学初期のうちはたくさん頼った。チューターが誘ってくれたイベントで友達を作ったりもしたし、安く買い物できるスーパーを教えてくれたのもチューターだった。

## リュブリャナ大学での留学を終えて

生活科学部 人間環境科学科 2年 1830217 松中 円来

### 1 留学先大学の簡単な概要

リュブリャナ大学はスロベニアで最初に設立され、一番大きな大学です。キャンパスも私が知る限りでは4つほどあり、基本は自分の所属する学部のキャンパスに通います。私が留学する時は、文学部のみの受け入れでした。しかし、お茶大でいう全学共通の授業もあり、担当の先生にメールを送り、許可がおりれば、文学部だけではなく幅広い分野の授業が履修できました。リュブリャナ大学には、スロベニアの大学の中で唯一日本語学科もあるので、日本に興味を持っている生徒も多く、日本文化サークルもありました。流暢な日本語を話せるスロベニアの生徒も在籍していたため、困った時は助けてもらっていました。現地には、日本人の先生もいるため、親身に相談にのってくれます。

### 2 留学準備に関して

私はお茶大で初めてリュブリャナ大学に留学したので学内に情報がありませんでした。他大学で留学した方と繋がり、あった方がいいものなど全部聞きました。留学した方に聞くのが一番いいと思います。一番持って行ってよかったものは、薬と体温計です。スロベニアでの母語はスロベニア語なので、薬などの説明も英語ではありません。いざという時には、日本の薬が安心できると思います。自炊することも考えるなら、日本の調味料や日本食も持っていくと良いです。現地ではとても高く、そもそも置いていないことが多いからです。留学していた時は、日本食が恋しかったです。あとは、ナプキンや化粧水も日本製のものが安心できると思います。

### 3 留学中のことに関して

平日は学校に通い、お昼は留学生と食べたり、週末は主にバスを使って周辺国へ旅行に行っていました。治安もよい国なので、夜に出歩いてもとくに大きな問題ありませんでした。リュブリャナ大学に留学してよかったと一番思うのは、金銭面的に学生に優しいということだと思います。学生は、ミールクーポンがあり、スロベニアの大体のお店で学生は安く食事することができます。具体的な例では、サブウェイでサンドイッチ、サラダ、フルーツなどがついて200円ほどでした。マクドナルドでは、基本的なセットメニューにサラダ、アイス、フルーツはついて240円ほどでした。自分で作るよりもサラダや、スープ、フルーツがついている外食をする方が安かったです。

そして、スロベニア政府の奨学金では、3万6千円の奨学金がもらえ、寮費、医療費が無料でした。とてもよかったです。基本的に生活費にはあまりお金がかからないので、Jassoなど他の奨学金も受給できると、親からの仕送りもなくとも十分生活できました。

寮で生活すると、もちろん全部が全部自由ではありません。一部屋に二人で生活し、朝起きてから寝るまで同じ生活です。トイレは男女共用でした。しかし、平日は清掃員の方が共用部分を清掃してくれていました。寮生活の中で私が良かったと思うことは、様々な国の留学生が生活していたことです。普段なら出会うことがなかったであろう、リトアニア、ブルガリア、ボスニア、クロアチア、マケドニアなど様々なヨーロッパの学生と交流できました。朝起きてから英語を使うという経験もめったにないことだと思いました。それぞれの国の背景やバルカン半島内の問題などを学びました。

スロベニアの母国語はスロベニア語です。しかし、スロベニア語が理解できず困ったことはほとんどありませんでした。スロベニア人は基本的に英語が本当に流暢に話せる方が多いです。表記がスロベニア語で何が書いてあるかよくわからないときは、周りの人に聞いたり、翻訳アプリを使えば問題はなかったです。スロベニアはとても小さな国ですが、人々も優しく、自然が溢れ本当に最初に留学した国がこの国でよかったと思います。英語にまだ不安を感じる方、ネイティブと対等に話せるか不安な方、最初留学がどんなものか経験してみたい方、リュブリユナ大学をお勧めします。

#### 4 留学後の進路について

実際に留学してみて、多くのことを学びました。現実もみましました。今までは、絶対に海外で働くと考えていたのですが少し考えが変わった部分もあります。私は、食文化や生活スタイル、インフラなど総合的に考えると日本で生活することが自分に合っていると感じました。日本で働きながら海外とつながる仕事や長期の海外移住ではなく海外出張や短期の海外生活の方が合っていると実際に留学を経験して感じました。これは実際に留学しないとわからなかったことだと思えますし、大きな発見でもあると思います。そして、私は何より英語という共通言語を使いたくさんの国の人と交流することが一番楽しいと改めて感じました。これからも様々な国に訪れ、多くの人と交流したいと思っています。



スロベニアの観光地 ブレッド湖



スロベニア市内

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

出発前に特に気をつけたことは、荷物の確認です。実際にその大学に留学した方に直接何を持っていくと良いか、便利かなどすべて聞きました。薬や体温計は日本から持って行きました。スロベニアの母語はスロベニア語なので、表記は全て英語でもありません。薬など英語で説明を受けても少し不安だと思うので日本のものが良いと思います。生理ナプキンは全部日本から持っていったので、現地のものを使用していませんが肌荒れなどを考えるといつも使っているものが安心です。化粧水も使う習慣がないのか薬局にいかないと置いてませんでした。持っていった方が良かったです。

### 留学先の授業について

文学部のキャンパスは大きく、学内や近くにカフェが多くてとても過ごしやすかったです。中心部と歩いて10分くらいだったので便利でした。お茶大でいう全学共通の授業もあり、担当の先生にメールを送り、許可がおりれば、文学部だけではなく幅広い分野の授業が履修できました。先生方も十分英語が話せますし、生徒も流暢に話せます。スピードも早かったです。授業で明らかに私が困っていると、先生も生徒も助けてくれました。とても優しくかったです。授業はあまり詰めすぎず、自分のペースで履修するのが一番良いと思います。日本学科のアシスタントになり、日本語を教えたり、手伝ったりしました。日本語教育の勉強にもなってとても貴重な経験をしました。

### 宿泊先について

リュブリャナ大学の寮は14棟くらいあります。一概にどの棟と決まっているわけではないですが、スロベニア政府の奨学金で無料で住める寮はなんとなく決まっています。寮は、けっこうストレスが溜まることも多かったです。しかし、私は寮費が無料だと思えると耐えることができました。部屋は二人で共用です。あまり広くない部屋に、机、ベッド、収納スペースが二つずつあります。小さな冷蔵庫も各部屋に置かれています。相部屋になるのは同性ですが、同じフロアに男性も生活しています。インターネットは問題なく使えました。女子用のトイレ、洗濯機は男女共用でした。シャワーは水量が強く問題なかったです。平日はハウスキーパーさんがいるので割と綺麗です。門限はありませんが、24時間寮生の誰かがドアの前の個室にいて、警備？してくれています。

### 食事について

寮では食事は提供されません。しかし学生は、ミールクーポンがあり、スロベニアの大体のお店で学生は安く食事することができます。具体的な例では、サブウェイでサンドイッチ、サラダ、フルーツなどがついて200円ほどでした。マクドナルドでは、基本的なセットメニューにサラダ、アイス、フルーツはついて240円ほどでした。自分で作るよりもサラダや、スープ、フルーツがついている外食をする方が安かったです。ミールクーポンは市内の多くのお店で利用でき、専用のアプリをいれて検索することもできます。

### 現地学生との交流について

現地の学生は優しい人が多かったです。私は日本語や韓国語などアジアの言語を勉強している生徒と仲が良く、よく遊んでいました。私がバス停で困っていた時も、スロベニア人の方が親身に教えてくれたことも印象に残っています。日本語学科には、流暢な日本語を話せるスロベニアの生徒も在籍していたため、困った時は助けてもらっていました。

### 経済面について

スロベニアは特に物価が高くもなく、安くもなく本当に日本と同じような感じでした。寮費が無料で、ミールクーポンもあるので生活費で大きくお金がかかることはなかったです。スロベニア政府の奨学金では、3万6千円の奨学金がもらえ、寮費、医療費が無料でした。Jassoなど他の奨学金も受給できると、親からの仕送りもなくても十分生活できました。週末の旅行ではお金がかかるので、そのためのお金があると良いと思います。

### その他

スロベニアは周辺国に囲まれ、物価も平均的であるため、多くの留学生がいました。リトアニア、ブルガリア、ボスニア、クロアチア、マケドニアなど様々なヨーロッパの学生と交流できました。英語圏の学生は少ないですが、日本では出会うことがなかった学生とたくさん出会いました。ほとんどの留学生は寮生活です。朝起きてから英語を使うという経験もめったにないことだと思いました。それぞれの国の背景やバルカン半島内の問題などを学びました。個人的には、最初に長期留学した国がスロベニアでよかったと思います。理由としては、高すぎない英語レベル、生活のしやすさ、親切な人々、旅行がしやすい、自然が多いなどです。留学期間は半年くらいがぴったりだと思います。

## ワルシャワ大学への交換留学を終えて

文教育学部人間社会科学科 3年 1710422 武井明日美

### ①留学先大学の簡単な概要

ワルシャワ大学は東ヨーロッパ・ポーランドの首都ワルシャワに位置する、1816年に創設された歴史ある大学です。2018年の文学賞受賞者であるオルガ・トカルチュク氏を含む6名のノーベル賞受賞者を輩出するなど、名門として知られています。留学生や大学院生含め5万人もの学生が24の多様な学部に分かれて勉強・研究をしています。

### ②留学準備に関して

留学準備として行ったことは主に語学成績証明の取得と必要な諸手続です。ワルシャワ大学への留学のためにはIELTSという英語試験の成績で、CEFR5.5以上を取得する必要がありました(2018年申請当時)。私は英語は苦手ではありませんでしたが、IELTSではReading, Writing, Listening, Speakingの4技能すべてを測られるため、1人で対策をするのはとても骨が折れました。お茶大ではIELTS対策の授業が開講されているので、ワルシャワ大学に限らずヨーロッパ留学を検討している方は早めに受講し、対策されると良いと思います。

諸手続については、お茶大からの派遣が決定した後、ワルシャワ大学への留学申請、奨学金の申請、パスポートの取得、ビザの申請、奨学金の申請、クレジットカードの作成…など、思っているよりやらなければいけないことが多かったです。留学直前の学期の授業をこなしながら、それぞれ締め切りが異なる多くの必要書類を作成するために、見逃しのないようなタスク管理をするように心がけていました。

留学先に持っていく物などの準備はあまりしていませんでした。ワルシャワは物価もそれほど高くなく、大きなショッピングセンターが生活圏内にあるため、常備薬や電子機器類など必要最低限の物のみを持って行き、衣服やかばんを含め必要なものがでてきたら現地調達をしていました。

### ③留学中のことに関して

ワルシャワ大学では心理学部に在籍していましたが、心理学以外にも応用言語学とポーランド語を勉強していました。ポーランドでは複数の学部・大学に在籍することは珍しくなく、応用言語学部の担当の先生にメールをし、授業を受けることができました。ポーランド語はまったくの初心者だったのですが、

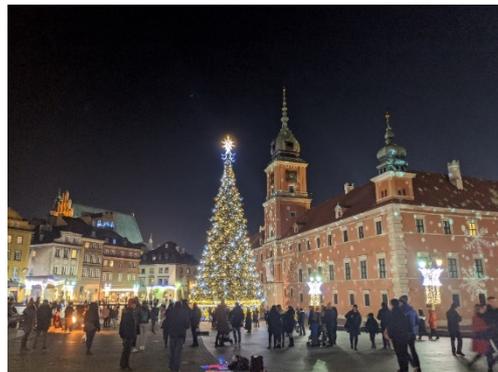
そのような学生がポーランド語を学べる英語開講の授業があり、それを受講していました。先生方は授業後の質問に丁寧に答えてくださるなど、親切な方が多かったです。

勉強以外の生活では、ワルシャワ大学で日本語を勉強している学生と交流することが多かったです。お互いに自分の言語を教え合ったり、授業のない日に遊びにでかけたりしていました。他にもワルシャワ大学は、体感ですが他のヨーロッパ諸国や中南米からの留学生が多く、彼らともよく交流していました。

また、大学近くには世界遺産に認定されたスタレ・ミアスト（旧市街）などの美しい町並みがあり、余暇にも事欠きません。

#### ④留学後の進路について

お茶大の修士課程に進学する予定です。この進路決定はワルシャワ大学での経験が大きいです。私は留学前、進学に興味はあったものの、生半可な気持ちで進学するよりは就職してキャリアを経験した方が良いのではないかと、といった悩みがありました。ですが留学をして、フィールドワークや多面的な勉強をし、自分の心理学への強い興味に気づきました。また、世界中の学生との交流の影響もあります。モチベーションの高い学生、自分とは異なる考え方をもった学生、様々な背景を持った学生と交流していくなかで、自分を見つめ直す機会にもなり、進学へ対する気持ちが肯定的になりました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

留学が決定しても、派遣先大学への申込、ビザの申請など、色々な手続きがあります。何を・いつまでに提出しなくてはならないか、自己管理できるようにしてください。

### 留学先の授業について

非英語圏への留学の場合、派遣先の大学の授業は英語で開講されていても、先生の話し方に独特なアクセントがあるなど、聞き取りづらい場合があります。予習・復習をしっかりとすることで授業内容がある程度予測でき、授業にもついていきやすくなると思います。

### 宿泊先について

自分の住んでいた寮は3人で1ユニット（台所、トイレ、シャワー）を共有していました。洗濯機は4台、乾燥機は2台にあり、1回200円ほどで洗濯できました。家賃は1ヶ月15,000円ほどでした。

### 食事について

寮で食事の提供はありませんでした。しかし自炊の設備が整っているだけでなく、近くの大きなショッピングセンターにフードコートもあったので、食生活には困りませんでした。

### 現地学生との交流について

現地大学などで日本語を勉強していたり、日本に興味があったりする現地の方々と日本人が交流できる集まりが月に2回ほどありました。そこで友人ができたのが、留学が充実していたと思える大きな要因の1つでした。

### 経済面について

物価は日本の1/3とも言われています。食料品や飲料はとても安い（例：菓子パンや水は安い物であれば1つ30円ほど）と感じましたが、外食費や衣料品は日本とほとんど変わらないと思います。

### その他

漠然と留学をしたい気持ちはあるけれど、どの大学を選べばいいか分からない・本当に留学できるかどうか分からない、など様々な悩みがあって決断がで

きない方も大勢いらっしゃると思います。そういった方はインターネットでも良いので留学に関する情報を探してみたり，お茶大の国際教育センターに相談してみたりされると良いと思います。一口に留学といっても長期・短期，英語圏・非英語圏など様々な選択肢があります。必ず，ぴったりの選択肢が見つかるはずです。

# 留学報告書

生活科学部 人間・環境科学科 4年

1630215 須藤朱理

## 1 留学先大学の簡単な概要

ウィーン工科大学は1815年に設立された国立大学。25,000名以上の学生が在籍しており、そのうち留学生は4,900名以上を占める。工学と自然科学の分野を中心に研究と教育が行われており、大学には数学/地球情報学部、物理学部、化学工学部、情報科学部、土木工学部、建築学部、機械/経営工学部、電気工学/情報技術学部の8学部がある。街中に大学施設が点在する都市型キャンパスで、ウィーン市の中心に程近い場所に位置している。オペラ座も近く、大学帰りに散策して帰るのも楽しい。JASECという日本人留学生のための支援センターがあるので、大学や日常生活のこと等を気軽に相談できる。

## 2 留学準備に関して

### 【語学】

大学のドイツ語授業の聴講と並行して、独学で勉強した。独語検定などでモチベーションを保ち、一通りの文法と単語を習得した。英語はPodcastやYouTubeを活用して聞き取りを重点的におこなった。

### 【学業】

学部4年の後期から1年間の留学だったため、卒業論文を留学先から提出する必要があった。そのため、日本でしなければならない研究準備は渡航前に行った。研究の流れや留学中に行う内容を明確にし、遠隔でも滞りなく研究が進められるよう、必要なデータを準備した。また、大学院での研究に向けて研究計画を練り、現地で収集したい研究資料をまとめた。

### 【手続き】

半年以上の滞在に必要な在留許可証（現地で取得）に必要な書類を準備した。無犯罪証明書は有効期限があるので、渡航約2週間前に取得した。

## 3 留学中のことに関して

### 【学業】

コロナ禍により途中帰国となったが、本来であれば冬季に卒業研究と並行して授業を受け、夏季には受講と大学院での研究資料収集を行う予定だった。9月中は月曜から木曜まで語学学校に通っていた。留学生が多く、大

学の授業が始まる前にそこで友人ができたことは大きかったように思う。10～11月は、日中は大学の授業を受けたり、卒業研究を行ったりしていた。週に2回夜に語学コースに参加し、語学向上と他学生とのコミュニケーションを図った。12月、1月は卒業論文が佳境を迎えていたため、特に研究に注力した。3月から授業と語学コースが再開したが、3月下旬に帰国となり、それ以降はオンライン授業となった。時差がある中でお茶大の研究室ゼミに出席していたので、留学中はいつも火曜の早朝5～7時（サマータイムにより変化有）に参加していた。

#### 【手続き】

許可証取得には、現地で銀行口座を開設して基準以上のお金を入金する必要がある。その際お金の流れを明確にする必要があるため、送金側の通帳の写しのPDFを送ってもらい、現地で翻訳してもらった。

#### 4 留学後の進路について

留学から帰国後に指導教員の異動が決まったため、留学先で学んだ内容とは異なる研究を現在行っている。しかし、留學生活の中で学んだウィーンの都市計画や生活者の視点等を、新たな分野でも生かしていきたい。なお、修士課程修了後は就職する予定である。



シェーンブルン宮殿



大学の目の前のカールス教会



ベルヴェデーレ宮殿内の天井画

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

半年以上留学される方は、在留許可証取得のための書類が一式そろっているか念入りに確認することが大事だと思います。また、空港に到着してから寮（もしくはホテル）までの経路の確保・確認をしておくといと思います（Wi-Fi環境外で迷子にならないように）。

### 留学先の授業について

大学院の授業は基本的に英語で開講されているものを受講していました。授業にもよりますが、事前に講義資料がアップされている授業は予習しておくことをお勧めします。また、授業によって履修登録期間が異なるので、9月のはじめ頃からこまめに確認しておく必要があると思います。私は語学学校に通っていたのですが、そこでできる友達は大学の授業で知り合う人よりも仲良くなりやすかったです。

### 宿泊先について

寮にWi-Fiがついていました。たまに繋がらなくなったりもしますが、基本的にはスムーズに繋がりました。洗濯機・乾燥機は寮内全員で共用、トイレ・シャワーは同室の人と2人で共用でした。どちらも問題なかったです。

### 食事について

食堂はなかったので、食事は自分で用意していました。

### 現地学生との交流について

週末にご飯会があって、そこで現地の学生と交流していました。近況を話しながらご飯を食べたり、ときには寿司パーティを開いたりもしました。また、グループワークの課題のために同じグループの学生の家で作業したりしました。

### 経済面について

クレジットカードを最低2枚、できれば3枚持っていくことをお勧めします。また、きちんと使えるかどうか日本で確認しておくことなおよいと思います。私はカードの暗証番号を間違えて覚えていたせいで、渡航して早々にカードが2枚使えなくなってしまったので、念には念を入れて確認しておくことをお勧めします。

## その他

基本的に治安は良いですが、観光スポット付近では注意したほうが良いと思います。

## 留学体験記

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 博士前期課程 1年  
1940114 根建真衣子

私は2019年の9月から約10ヶ月間パリ・ディドロ大学に交換留学し、外国語としてのフランス語教授法を学びました。コロナウイルスの影響もあり、当初の予定通りとはいかなかった留學生活でしたが、それでも多くの学びを得ることができたと思います。現地での学習や生活の様子について報告します。

### ①大学とその周辺の様子

パリ・ディドロ大学はパリ13区に位置しています。街並みはパリと言うよりは東京に近い感じで、ガラス張りの近代的なビルが並んでいます。近くには中華街もあり、フランス語と中国語の看板が混在している風景はなかなか他の地区にはないと思います。

大学では文系から理系まで幅広く学ぶことができ、日本語をはじめアジアの諸言語を学ぶ学科も設置されています。留学生は他の学科の授業でも、相談すれば履修することができます。近くにはフランス国立図書館や他大学もあるため、非常に勉強に集中しやすい環境だったと思います。在籍している学生の国籍も多様で、同じ専攻にはアジアから南米、ヨーロッパまで、様々な国籍の学生が所属していました。

### ②留学準備に関して

早い段階から準備を進めました。語学力に関しては、大学時代から資格試験を目標に勉強を続けていました。また、留学直前は本当に忙しくなるので、ビザ申請等の手続きは早めに済ませることをおすすめします。留学先で必要そうなものもリストアップしておき、直前に焦ることのないようにしました。

### ③留学中のことに関して

#### 【学習】

私はフランス語教師を養成する課程に所属していました。教案作成や採点について学ぶこともあり、かなり実践的な授業が多かったです。課題も多く出されるので、授業の予習復習に加えて文献を読んだり発表準備をしたりと、忙しい日々を過ごしましたが、その分得られることも多かったです。また、テストも論述形式のものがほとんどで、自分なりに考えて意見を持つことが求められ

ました。自分の言いたいことがきちんと伝わるか、一貫性のある文章が書けているかを意識しながら取り組みました。同じ専攻・学年の学生は30人ほどで、ほとんどの授業を一緒に受けているので、アットホームな雰囲気です。学ぶことができました。課題やテスト対策に追われて辛いこともありましたが、一緒に励まし合いながら乗り切ったことは良い思い出です。

### 【生活】

大学から徒歩圏内の寮に住んでいました。寮と言っても完全に個室で、必要な設備が揃っているのが快適に過ごすことができました。すぐ近くにはスーパーもあり、生活しやすかったです。ただ、共有スペースがないため他の寮生と知り合う機会がなかったことは少し残念です。

コロナウイルスが流行する前までは、週末を利用してよく散歩をしたり、友人と美術館巡りをしていました。パリには個性豊かな美術館が数多くあり、建築も素晴らしいので、時を忘れて楽しむことができます。鑑賞が終わった後は周りを散策するのも楽しみです。普段バスで通り過ぎているところも歩いてみると新しい発見があり、いくら歩いても飽きることはないです。

### 【コロナウイルスについて】

コロナウイルスの拡大を受けて、3月中旬から大学が休校になり、2ヶ月間の外出禁止が始まりました。日に日に感染者が増加していくのを見て、外出するのが怖くなり、スーパーに週一回買い物に行く以外はずっと寮にこもっていました。

外出禁止期間は大学もオンラインへと移行しました。グループ課題も引き続き出されたのですが、直接会うことができないため、進めるのが難しい部分もありました。さすがに長期間自分の部屋にいると気持ちも暗くなりましたが、家族や友人と連絡を取ることで何とか毎日を過ごしていました。5月に外出禁止が解除された後も引き続きウイルスに警戒しながらの生活でしたが、久しぶりに散歩ができただけでも気持ちが明るくなりました。行きたいところには思い立った時にすぐ行っておくべきだったと痛感しました。

### 【留学全体を振り返って】

留学前半は、ストライキはあったもののまだ普通に生活することができましたが、後期は1ヶ月しか通常の授業を受けることができず、やろうと思っていたことができなかったもどかしさもあります。ですが、この状況の中でできることをやるという気持ちで取り組みました。専攻分野の学びを深めるだけでなく、様々な国の友人ができ、大きな収穫を得ることができた10ヶ月でした。

#### ④留学後の進路について

留学で学んだことを活かして修士論文執筆を進めようと思います。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

留学直前は本当に忙しくなるので、ビザ申請や保険加入など、前もって準備を進めると良いと思います。また、到着後にすべき手続きも出発前に確認しておくとう安心です。

### 留学先の授業について

自分の所属学部の授業を二つ取る必要がありましたが、他学部の授業も相談すれば履修することができます。

### 宿泊先について

寮は完全に個室で、部屋の中にキッチン、シャワー、トイレがあります。私の住んでいた寮には洗濯機がなかったので近所のコインランドリーを利用していました。寮によっては、共同の洗濯機がついているところもあります。

### 食事について

寮の部屋にはキッチンがついていたので、いつも自炊していました。時々、大学の学食も利用しました。

### 現地学生との交流について

同じ専攻の学生の人数が少なめで、ほとんどの授業を一緒に受けていたので、自然と仲良くなりました。また、週に一度、日本語学科の学生との交流会にも参加していました。

### 経済面について

現金よりもカードを使うことが多かったです。現地で銀行口座を開設した際に作ったカードと、日本から持ってきたクレジットカードを使っていました。

### その他

周りの留学生からスリの被害に遭ったという話を聞いたことがあります。荷物には常に気をつけるべきです。

## 学生生活を彩る充実したシドニーでの留学生活

文教育学部 人間社会科学科 4年 1612406 本田歩

### ①留学先大学の簡単な概要

オーストラリアで2番目に優秀だと言われている総合大学のUNSWでは、ビジネス、法学、ジェンダー、工学、国際関係、デザイン、メディア、アボリジニの文化など様々なことを学ぶことができる。

施設に関しては、24時間空いており、8階ぐらいまである図書館が大変魅力的であった。そこでは、学習スペースやディスカッションのための部屋などが充実していて、使いやすかった。蔵書も大半のものはデジタル化されているため、ネット環境があればどこでも蔵書をダウンロードして読むことができる。勉学に打ち込むには最高の環境である。

授業は、レクチャーとチュートリアル（ディスカッション中心の少人数のクラス）から構成されており、授業は1ターム（3ヶ月弱）で3つとることが義務づけられていた。私は、日本でいう夏休みに開講されている1ヶ月の短期集中コースで授業を1つ、ターム3で授業を3つとった。週の授業時間は、約10時間と多くはなく、時間割に落とし込むとフリータイムが多々あるように見えるが、ターム中は常に課題に追われる日々であった。私はレポート課題中心の授業をとったこともあり、4ヶ月弱でおおよそ12000語を書いた。チュートリアル前には、最近のレクチャーで扱われた内容に関する論文をいくつか読む必要があり、それを怠ると、チュートリアルでは、ひたすら沈黙することになる。

### ②留学準備に関して

私は、大学3年の10月になってから、大学4年の夏から半年間留学に行くことと決意した。そのため、10月後半から翌年の1月までは、少しでも高いIELTSのスコアをとるために、1日1時間半以上の勉強は継続して行った。IELTSの単語の勉強を1ヶ月半ほど行った後、お茶の水女子大学のランゲージ・スタディ・コモンズに通い、テキストを借りて、リスニングなどの練習をした。リーディングとリスニングは、何度も過去問題を解いた。スピーキングについては、大学3年（3年次編入のため）から所属していた英語ディベート部で会話力を磨いた。ライティングは、IELTSの参考書を一冊行い、例文の英語を何度も書いて、文章の型など書き方を暗記した。1月に受けたIELTSでは、ぎりぎり overall 6.5 を獲得できたが、ライティングが足を引っ張

っていた。リーディングやリスニングのスコアは、日々英語に触れることで着実に上がっていくと思うので、この2つはできるだけ高い点数をとり、他の分野を補うようにすると良いと思う。

留学も奨学金の授与も無事に決まった5月前後は、留学に必要な書類の準備に追われていた。8月からの留学のために必要な、UNSWに出す書類（エッセイ含む）や、留学前にしなければならなかった授業の履修申請は、UNSWからお茶の水女子大学に留学をしていた友人に手伝ってもらった。

### ③留学中のことに関して

留学中は、女子専用のシェアハウスに住んだ。最大8名が住めるシェアハウスの人数規模は私にとって適切であり、誕生日会を開くなど、シェアメイトとは親しい関係になった。大学寮に住むと、毎月10万円以上（15万円払っている友人もいた）払うことになってしまうため、9万円ほどで住める場所をフラットメイトというサイトを使って探した。いくつかある大学寮には、食事がついているところもあるようだったが、私はシェアハウスで自炊をした。大学近くにあるAnzac Paradeは、アジアの料理やスーパーが集まる通りで、日本でなじみのある食材や調味料を入手することが簡単にできた。

また、適度に体を動かしたいと思い、お茶の水女子大学の空手部での経験を生かし、留学先では空手部に所属し、週に4時間空手の練習をした。英語が不慣れな私でも、体を動かすことがメインの空手サークルでは、英語話者に引け目を感じずに楽しむことができ、良い気分転換になった。授業では知り合えない学生と、体を動かしながら交流することができたため、課題との両立に難しさを感じることはあったが、有意義であった。

大学では、language exchangeという取り組みがあり、同じグループの仲間と日本語と英語を相互に教え合った。言語学習者のモチベーションと利便性向上のために、学びたい言語がある人と、その言語をネイティブとして話す人がグループになって定期的に集まる活動で、大学が運営している。メンバーとは週に1回ほど定期的に会い、エッセイの文法チェックや、英会話をしてもらい、大変助かった。それに加え、一緒にカラオケに行ったり、アイススケートに行ったりと外出も共に楽しんだ。

自炊、空手、勉強、language exchange、シェアメイトたちとの団らん、週末のおでかけなどで、4ヶ月半の留学生活はあっという間に過ぎていった。

### ④留学後の進路について

卒業後は、テレビ局の記者として働く予定だ。文化の異なる多様な人々とディ

スカッションをした留学先での経験を生かし、海外特派員として国際協調を促す報道に携わりたい。



↑シェアメイトたちとの外出



↑親しくなった人の誕生日祝い

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

空港についてから、滞在先にどう移動するのかを明確にしておくべきである。私は、公共交通機関があるにも関わらず、不必要にタクシーを使い、初日からお金を浪費してしまった。

### 留学先の授業について

授業は、レクチャーとチュートリアル（ディスカッション中心の少人数のクラス）から構成されており、授業は1ターム（3ヶ月弱）で3つとることが義務づけられていた。ターム中は常に課題に追われるため、課題の締め切りと注意事項をしっかりと頭に入れ、計画的に課題をこなす必要がある。私はレポート課題中心の授業をとったこともあり、4ヶ月弱でおおよそ12000語を書いた。チュートリアル前には、最近のレクチャーで扱われた内容に関する論文をいくつか読む必要がある。それを怠ると、チュートリアルでは授業についていけず、ひたすら沈黙することになりうる。

### 宿泊先について

大学寮に住むと、毎月10万円以上（15万円払っている友人もいた）払うことになってしまうため、9万円ほどで住める場所を「フラットメイト」というサイトを使って探した。フラットメイトでいくつかの物件に目星をつけ、家のオーナーとやりとりをして、内見をしてからシェアハウスを決めた。内見では、水回り、インターネット、キッチンの綺麗さ、掃除の当番がしっかり決まっているか、オーナーやシェアメイトの人柄などを吟味した。勿論、大学までの経路や治安などにも配慮して、私の場合8件内見をしてから、家を決めた。家を決めるまでは、airbnbで予約した場所で、1週間過ごした。家を決めるまでは精神的に疲れるが、値段、アットホームさ（物件によるが）、初期費用の安さ（キッチン用具などは寮だと個人負担の場合有り）から、私はシェアハウスにして良かったと思っている。

### 食事について

UNSWには、いくつか寮があり、食事が提供されるところもあるが、あまり美味しくないと聞いた。私の場合は、シェアハウスに滞在していたので、自炊した。朝はシリアルなど簡単なものを食べ、昼はカフェテリア（普通のレストランのような金額で700円以上はする）で食べ、夜はアジア的な料理を作った。

### 現地学生との交流について

language exchange やサークル活動に参加すると良い。受け身していると友達ができないことがあるため、特に留学初期は積極的に人と関われるイベントには出ることを勧める。だが、学校側で行っているパーティーなどの参加はハードルが高いことがあるため、無理をする必要は無い。どこでどのような出合いがあるかは分からないので、積極的に笑顔で人と関わっていくと良い。彼氏ができることもある（笑）

### 経済面について

家賃が9万円、食費が3万円、旅行代が毎月平均3万円と、毎月だいたい15万円はかかった。手軽に安く食事ができる場所があまりないため、食事代はかかると思った方が良い。家賃も、大学からの近さや施設の新しさなどを考慮すると9万円前後は毎月かかってしまう。

### その他

課題に追われることもあるが、時には、成績を気にしすぎずに旅行に行ってしまうことも大事だ。ケアンズやゴールドコーストなど、オーストラリアでは美しいビーチを楽しんでほしい。ちなみに、私はサイズの合っていない高校1年の時に買ってからしばらく使っていない水着を持って行ったため、恥ずかしい思いをしたため、適切な水着を持参して欲しい（笑）

## 梨花女子大学校に留学して

文教育学部 芸術・表現行動学科 4年 1610501 榎本結衣

### ①留学先大学の簡単な概要

女子大学としては世界最大規模で長い歴史を持ち、人文・社会科学をはじめ、自然科学、工学、医学、薬学などがあります。学部生・大学院生をあわせて約20,000人が学んでおり、世界各国から留学生が多く集まっており、韓国語で受ける授業だけでなく、英語で受ける授業も多いです。韓国語の授業は細かくレベル分けがされており、自分の実力にあったクラスを受講することができます。先生方も韓国語の先生としてだけではなく、人生の先生・先輩として相談に乗ってくださり、とても優しいです。

新村(신촌、シンチョン)地区に位置しているなので、新村はもちろん、学生がよく行く明洞や弘大も行きやすく、立地が良いです。大学周辺も大学路や観光地として色々なお店、施設があり、非常に過ごしやすいです。学内の施設も充実しており、正門近くにあるECC(Ewha Campus Complex)という施設には、食事処やカフェ、コンビニ、書店をはじめとした色々なお店が入っています。

また、留学生の寮も大学の敷地内にあるので、安心して過ごせます。寮の中にジムがあり、トレーニングやストレッチ、舞踊の実技の練習もできました。小さな売店も付いているので、少し値段は高めですが寮から出なくても食べ物や飲み物、文房具、洗剤など、簡単な買い物ができます。

### ②留学準備に関して

出発前の準備は、D-2ビザを取得する以外には特にしませんでした。日本から生理用品や薬を十分に持っていきました。

現地での準備としては入寮日の2日前に行き、必要なものをソウル駅のロッテマートやイデ駅のダイソーなどで調達しました。

韓国語の参考書や洋服を多めに持って行きましたが、現地で購入できるのであまり持っていかなくてもよかったなと思いました。(参考書は学内の書店で梨花女子大学校が出しているものを購入して勉強していました。)

### ③留学中のことに関して

ピースバディという制度があり、希望すれば現地の学生が留学生数名とバディを組むことができます。グループで一緒にお昼ご飯を食べたりしました。現地の学生が留学生の留学生生活を支えてくれますし、ほかの国の留学生と交流するこ

とができて楽しいのでオススメです。

携帯電話は外国人登録証を発行した後、本人認証が可能なSIMカードに契約を変更すると、ペダル（出前）やチケットの予約など、現地での生活がより楽にでき、とても充実しました。

帰国のために荷物をEMSで送りました。大学内に郵便局もあるので比較的簡単に送ることができました。私はワイヤレススピーカーを入れかけてとても焦りました…！送れないものを入れてしまうと荷物が戻ってきってしまうので、余裕を持って荷造りをしてしっかり確認すると安心だと思います。

私は専攻している舞踊を主に学びに留学へ行きました。大学での授業をはじめ、スタジオのレッスンに通ったり、他大学に公演を観に行ったりしました。本来希望していた大学に行くことはできませんでしたが、舞踊だけでなく韓国語をしっかりと勉強したり、他の留学生と交流したりするのはこの大学だからこそ可能だったのではないかなと思います。留学では思い描いていたことができなかつたり、思いがけず留学期間を短縮することになったりなど、予想外のこともたくさん起きるので、少しでも気になること、やってみたいことはすぐに挑戦していくと後悔が少ないと改めて思いました。現地の方々や大学の教授も優しい方がたくさんいるので、安心して飛び込んで行ってください！

#### ④留学後の進路について

インターネット広告を扱う企業に就職します。留学前は、本学大学院進学や韓国芸術総合学校舞踊院の大学院、ダンサー、就職という進路で迷っていました。ダンスを続けるとしてもやめるとしても韓国で舞踊を学ばなければ自分の人生を進められないと思っていたので、この留学を通して自分の進路についてもたくさん考える事ができました。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

余裕を持ってD-2ビザを取得しておけば大丈夫だと思います。私は8月末に出発予定で、8月頭に申請しに行きました。

### 留学先の授業について

韓国語で受ける授業と英語で受ける授業があります。韓国語で受ける授業は、現地の学生が受けるネイティブレベルの韓国語での講義になるので、知らない単語も多くテスト勉強は大変でしたが、その分韓国語も一緒に学ぶことができました。英語で受ける授業は留学生が多いかと思います。

留学生用の韓国語の授業はTOPIKの級などを参考に細かくレベルが分かれています。自分の実力も考慮しつつ、どのクラスを受講するか選択できます。1クラスの人数に制限があるため、希望したクラスに入れたい子も多くいました。履修登録で素早く登録したり、履修登録期間中に空きが出れば移るという形になります。非常に授業も分かりやすい授業で、韓国語を韓国語で勉強できるのがとても良かったです。先生も韓国語の先生としてだけでなく、留學生活や将来について相談に乗ってくださり、とても優しい方でした。

また、舞踊科の授業は留学生が私だけしかおらず、履修できるかも曖昧な部分がありましたが、教授や助手の方が親身になって対応してくださいました。残念ながら発表会には参加できませんでしたが、実技の授業もしっかり受けられて大変貴重な経験でした。

### 宿泊先について

大学の敷地内にある留学生寮に住んでいました。Wi-Fiはしっかりつながるのでインターネット環境の問題はありませんでした。私の部屋は2人部屋で部屋にトイレとシャワーも付いていましたが、同じフロアにも共同のトイレとシャワーがあったので非常に便利でした。洗濯室があり、安価で洗濯機・乾燥機が使用できます。またジムもあったので、運動やストレッチをしたり、舞踊の実技の練習をすることも可能でした。

築年数はそれなりに経ってはいそうですが、比較的綺麗かと思います！

### 食事について

寮ですが、食事は全て自分で用意します。外に食べに行ったり、フロアの小さなキッチン（流し、ウォーターサーバー、電子レンジ、トースターのみ）や調理室（コンロ有り）で料理することも可能です。また、小さな売店や自動販売

機もあり、食べ物や飲み物、お菓子等を購入することもできます。私はペダル（出前）もよく利用していました。ペダルで注文するには本人確認が可能なSIMカードの使用が必要な場合があったり、受け取りの際に韓国語で通話することが必要になるので、韓国語がある程度得意だと気兼ねなく頼めるかもしれません！

### 現地学生との交流について

ピースバディという制度があり、現地の学生が留学生数名とバディを組んで留学生生活を支援してくれます。積極的に面倒見の良い学生だと、みんなと一緒に昼食を食べたり遊びに連れて行ってしてくれます。

他の現地の学生とはあまり仲良くなる機会がないので、積極的に交流していくといいと思います！

### 経済面について

初めは少し多めに現金で持って行きました。LINE Pay を使用して送金してもらったのですがうまく利用できず、western union で送金してもらい、銀行で受け取りをしました。韓国ではクレジットカードをよく使用するので、限度額によってはクレジットカードを活用するのも良いかと思います。

### その他

生理用品や薬は十分に持っていくと安心かと思います。

韓国語がある程度できるようになっておくと、とても気が楽でした。

現地の方も優しい方も多いので、十分に安全を確保しながらも、特に大きな問題なく過ごせるかと思います。

## タイ留学

生活科学部 人間生活学科 2年 1830419 関根 なつ美

### ① 留学先大学の簡単な概要

タマサート大学は幾つかのキャンパスがあります。主なキャンパスは、バンコクの王宮のすぐ側にある観光地に囲まれたタープラチャンキャンパス、バンコク郊外に位置し広大な敷地と施設を持つランシットキャンパスです。この二つのキャンパスはキャンパス同士をバンが行き来していて40分くらいで移動できます。私はランシットキャンパスのリベラルアーツ学部 Business English Communication というコースで学びました。どの学年向けの授業も履修できました。キャンパスには、授業を行う建物の他に、図書館、24時間使える自習センター、多くの食堂やカフェ、売店、スーパー、学生は無料で使えるプールやジム、保健センター、病院など施設が非常に充実しています。ランシットキャンパスは非常に広いので、離れた施設に行きたいときは、キャンパス内をいくつかのコースで走っているバスで移動します。

### ② 留学準備に関して

現地の授業についていくために英語力を上げることが大切だと思います。また、留学先の授業では英語によるプレゼンテーションの機会も多かったのも、私の場合はお茶大ではACTを継続して履修し英語でのプレゼンにあまり抵抗がなかったというのがよかったなと思っています。

### ③ 留学中のことに関して

私が所属したコースは全ての授業が英語で行われる授業だったため、先生も現地の学生も授業中はすべて英語で話してくれました。グループプレゼンがたくさんあり、そこで現地の友達ができました。おそらく、タイに留学するのを迷っている方が心配に思うのが言語についてだと思うのですが、大学の周りやバンコクでは若い人に英語が通じます。そのほかだと正直、英語はあまり通じません。ただ、タイの人は驚くくらい親切な方が多く、私も買い物や交通機関でタイ語がわからず困っていると何度も助けられたり、拙いタイ語やジェスチャーを使うと嫌な顔せず理解しようとしてくれる方が多く、伝えようとする気持ちがあれば生活するに困ることはそこまでないと感じました。むしろコミュニケーションの良い経験になったと感じています。

タマサート大学は主に授業一コマが180分で、私は週に4つの授業をとって

いました。一日当たり1つか2つの授業でしたが、聞き取れなかったところや自分にとって新しいことが多く、毎回の授業の復習に時間をかけました。大学内の図書館や自習センター、アパートの共用スペースなどで夜まで勉強していました。プレゼンの前などはよく追い込まれていて周りとのレベルの差を感じて苦しかったですが、本番にほかの人の発表を見ると自分には足りないものを知ったり、英語力以外にも惹きつけられる部分を発見したりできる貴重な機会でした。発表の回を重ねるごとに以前より色々なことに気を使えるようになったり、自分なりの成長を感じられたりしたのは嬉しかったです。

勉強に飽きると、よく一人で泳ぎに行っていました。大学のプールは学生証を見せると無料で使えるので通っていました。週末は現地で出会った日本人の友達といわゆる観光地に出掛けたり、大学で仲良くなったタイ人の友達に色々な所へ連れて行ってもらったりしました。タイ語が使えないと行きにくいような場所にも行くことができるととても楽しかったです。また、ツーリズムの授業で知った所へ実際に行ってみたりすると授業で取り上げられていたことと繋がる発見があって面白かったです。

#### ④ 留学後の進路について

私は2年生後期での半年の留学でした。3年生の前期からまたお茶大で授業を受け、現在は同じ学年の人たちと同じスケジュールで就活をしています。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

VISAは手続きをあまり急いでくれないので自分で早めに動き出すのが良いと思います。私は現地の滞在先が決まらなるとVISAを申請できないと思い、なかなか寮やアパートが見つからないことに焦っていましたが、現地で出会った日本の学生によると留学先の大学の住所を書けば通るそうなので、滞在先が決まらなくても先にVISAを申請してしまうとよいのかなと思います。私はメールの返信がきたアパートに決めてしまいましたが、現地に行ってからアパートを探して契約している留学生も見かけました。部屋の空き状況やメールの返信等がまめではないところが多いので臨機応変に対応するのが大切かなと思います。また、予防接種は間をあけて何度かしなくてはいけないものもあるので早めにしたほうがいいです。

### 留学先の授業について

私が所属したコースではすべて英語で行われました。先生は英語圏の方も多く、現地の学生の英語のレベルも高くて刺激的でした。授業で留学生は自分1人か、2人くらいでした。ディスカッションやプレゼンテーションの機会が多く、現地の学生と混ざって行いました。授業外では復習のほかに発表準備などに多く時間を使いました。

### 宿泊先について

私が住んでいたのは一般的なアパートで、大学の近くなので大学生が多く住んでいました。毎日決まった時間に大学へのバンと大学からのバンが出ていました。出発前にメールの返信が来たアパートがそこしかなかったので決めてしまいましたが、現地の価格では高めということもあり、部屋や施設はとてもきれいでここにしてお良かったと思いました。トイレやシャワーは部屋についていてキッチンはありません。タイでは屋台でご飯を買ったり食べたりすることがほとんどです。洗濯機は各棟の1階にあり、一回当たり30バーツでした。小さなジムやプールがほとんどのアパートについています。

### 食事について

私は寮ではなかったので、大学の学食や周りの屋台やレストランで食事をしていました。大学内には食堂がたくさんあり、40バーツ程度で食べられます。また、大学内のマーケットが開かれる日はそこの屋台で食べ歩きしていました。学生向けアパートが集まっているエリアでは夕方ごろになるとたくさんの店が

並び、キャンパス内と同じような値段で食べることができます。大学とその周りは他の街中よりも全体的に値段が安いという印象です。

### 現地学生との交流について

授業中にディスカッションやプレゼンテーションの機会が多かったのでそこで現地の学生と仲良くなりました。授業後に一緒にご飯を食べたり、行きたいところに連れて行ってくれたりしました。フレンドリーな人が多く、自分が何をやってみたい、行ってみたいと言うと快く教えてくれたり連れて行ってくれたりしました。

また、タマサート大学には日本語学科があり日本語を勉強している学生もいて、学生が自主的に開いた交流会のようなものに参加したりしました。私はそこで日本語の宿題を手伝ったり、逆に日常に使えるタイ語を教えてもらったりしました。その他にも、大学が主催する催しには積極的に参加しました。タイの料理がふるまわれたり、現地の学生と知り合ったりできて楽しかったです。

### 経済面について

私の滞在したのは家賃が高めのアパートで、一か月の家賃が10000バーツでした。もちろん周りにはもっと安いアパートもたくさんあります。部屋のきれいさやついている施設(プールやジム、共用スペース)などで変わってきます。大学のまわりでは食事も比較的安くとることができます。一方、バンコクのショッピングセンターや観光地ではほとんどの物が日本とあまり物価が変わらないのではないかと思います。

### その他

タイは、タイ語ができないからと留学先候補に入れていない方も多いのではないかと思います。私は留学するのに穴場なのではないかと思っています。大学やコースによっては英語のネイティブの先生も多く、レベルの高い学生と共に授業を受けることができます。英語圏とは違った刺激を受けながら学ぶことができると思います。

## 台湾大学留学記

大学院理学専攻情報科学コース 1年 1940659 宮武陽子

### ①留学先大学の簡単な概要

台湾の首都の台北市内にある国内トップの大学で、台湾各地から多くの学生が入学します。留学生も多く、総学生数は3万人以上にのぼる巨大な学校です。総合大学なので学部も芸術系以外は広く網羅されています。

キャンパスは市街のすぐ近くにあり、広いです。台湾（特に台北）はYouBikeというレンタル自転車が発達していて随所にレンタルステーションがあるので、キャンパス内も自転車移動している学生が多いです。あと自分の自転車で通学する学生はもちろん、原付で通学している学生も多いです。

交換留学生の場合、授業は学期ごとに最低2科目取らないといけませんが、特に取る授業に決まりはなく、学科の授業じゃなくても大丈夫（なはず）です。私は挫折しましたが(笑)、台湾語の授業とか台湾ならではのものもあって面白いです。また数人でグループワークをする授業が多いイメージで、私が取った授業では1学期かけてUnityで自由にゲームを作ったり、またはアイデア出しから始めて1学期で4ページの論文を書き上げたり、かなりアクティブなものが多かったです。

大学内にはフードコートのようなところが数カ所あり、キャンパス内飲食店の総数は恐らく20件くらい？で、マック、KFC、パンケーキ屋、自助餐（中華式バイキング）、韓国料理、カフェ、タピオカ屋(?)等、色々あります。

### ②留学準備に関して

トビタテの奨学金をいただいていたので、トビタテの説明会に留学開始の1年ほど前に参加し、そこから準備が始まりました。2018年10月にトビタテ応募、2019年3月～4月に台湾大学の交換留学に応募しました。

個人的には書類等の手続きは忘れなければ大丈夫だと思いますが、中国語の勉強と自分の研究の準備がいつまで経っても十分だと思えず不安でした。しかし結果として行ってみたら研究室では良くも悪くも自分が思っていたほど期待されておらず、吹っ切れて研究も中国語の勉強も一から始めるつもりで頑張れました。特に語学は現地に行くとモチベーションも上がるし毎日リスニングすることになるのでかなり伸びると思います。英語圏以外で初めからペラペラに話せる留学生は逆に珍しいと思うので、あまり語学力には悩みすぎず、ましてやそれを理由に留学を諦めたりすることはしなくてよいと思います。もちろん言

葉が通じない分はじめは精神的につらいものがありますが、時間が経つと生活や周りの人に慣れてくるので自然と改善されてくるものだと思います。

### ③留学中のことに関して

基本的に平日は午前中～夜まで学校で研究室にいるか授業に出て、休日は一人で観光に出かけたり友達とバドミントンをしたりもしくは休日でも研究室に行ったりしていました。寮はキッチンが無かった（あったけど13階建の建物の一階にだけ小さいキッチンがある）ので食事は外食で、夜はほぼ毎日研究室の皆で学校の外に食べに行っていました。

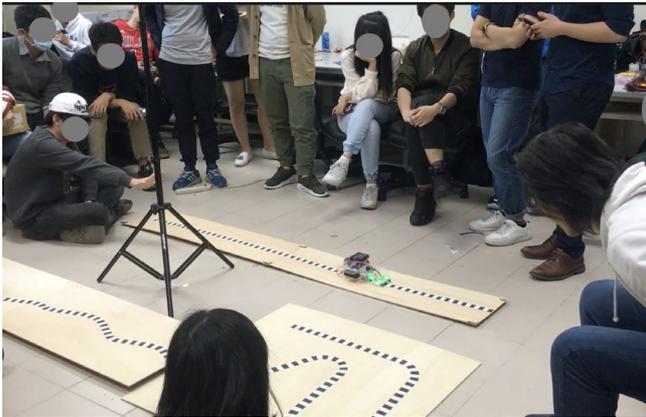
留学中の出来事で印象深かったのは春節（旧正月）の時に、友人に家の集まりに招いてもらいボードゲームをしました。楽しかったのはもちろんですが、そのときに始めて中国語でちゃんと会話ができ、かなり自信がつけました。

### ④留学後の進路について

進学する予定です。

就活はしなかったのであまりアドバイスはできないのですが、今年はコロナの影響もありオンライン化が進んだので留学中でも応募や説明会の参加、面接等は普通にできたのではないかと思います。ただ、日本の友達と会話をする機会が減ったのであまり日本の就活に関する情報が入って来づらかったのと、私の場合はM1の夏から留学に行ったため夏のインターンに行けなかったこと（実際かなり行きたかったけど泣く泣く辞退したものもありました）はかなりハンデになったなあと感じました。留学前は就活も考えていたのですが、留学中に興味が変わったことと、上記の理由で就活における競争心が削がれた結果進学することに決めました。

ちなみに、少ない例だとは思いますが、日本の学生が留学中に日本の大学（院）の入試に応募するのはかなり面倒なので時間には余裕を持って準備した方が良いでしょう。私の場合は紙の書類の提出が必要でしたが、大学発行の成績証明書と他者からの推薦状を実家に送ってもらい、私が記入した書類を実家でプリントアウトしてもらってまとめて発送してもらおう、というようなことが必要でした。



授業の課題発表会。ライトレースカーを自作して走らせる課題でした。



校内にある自助餐



象山から見た台北 101 と台北市街

## 後輩へのアドバイス

### 出発前

- ・ビザ申請のために必要な書類、期間の確認
- ・長期間滞在する場合予め携帯のキャリア契約方法を調べておく、到着後のSIMカードの入手方法を調べておく（または出発前にネットで買っておく）

### 留学先の授業について

前期と後期で二科目ずつ専門分野の科目を受講しました。

### 宿泊先について

寮の一人部屋でした。1ヶ月7400元（30000円弱くらい）の家賃で、ユニットバスで浴槽はないですが、そこそこ広いしきれいでした。

ベッド、机と引き出し、棚、冷蔵庫が備え付けであります。

キッチンが1階に小さいものが一つありましたが、10階に住んでいたのもあり全く使いませんでした。

もう少し家賃が高くて5人で一つの共同キッチンが使える部屋もあります。

家賃が安くて二人部屋もあります。

インターネット回線や寮のwi-fiはないのでPCは携帯のテザリングで使っていました。特に困ることはなかったです。

洗濯機は地下にコインランドリーがあり、各階と屋上に洗濯物を干す場所があります。

### 食事について

寮で食事は提供されません。

近くにご飯屋さんがいくらかもあるので、食べる場所には困らないと思います。

寮の敷地内にセブンイレブン、スタバ、サブウェイもあります。

### 現地学生との交流について

私は研究室に所属していて、研究で忙しかったのもあり専ら研究室の人と一緒にいましたが、

授業や寮、大学の留学生向けのイベント等で交流できると思います。

また留学生には1人につき1人メンター（台湾大学の学生）がつきます。同じ学科や日本語を話せる/勉強している人が割り当てられてるっぽいです。

9月の始めにはサークルのテント列の様なものがあるので、サークルに入りた

い場合はそこで探すことができます。

日本からの交換留学生だと日台交流会に参加する人が多いんじゃないかと思います。(予想ですが)

台湾は日本に留学・就職するために日本語を勉強している人や日本のアニメや漫画が好きな人が多いので、言語交換などの相手には困らないと思います。

### **経済面について**

現地で口座を作り日本の口座から送金する予定でしたが、台湾に着いてからゆうちょのネットバンキングが使えないことに気づき親に頼んで送金してもらいました。

ちなみに口座を作るにはARC (Alien Residence Card) が必要なので、到着後半月ほど待たないといけません。

なのでその分の生活費は現金で持って行かないといけません。

クレジットカードも使えますが、小さい食堂等では使えない気がします。

### **その他**

長期間滞在すると色々物が増えると思いますが、帰るときに片付けや荷物を日本に送るのが大変なので、なるべく買うのは必要なものだけにした方がいいです。

## 台湾への留学

文教育学部 言語文化学科 3年(2年) 1810222 工藤李紗

### 1 留学先大学の簡単な概要

国立台湾大学は、台湾の約100分の1の敷地面積を誇り、学生数およそ33,000人にのぼる台湾屈指の大学である。文学部・理学部・社会科学部・医学部・工学部・生物資源および農学部・管理学部・公衆衛生学部・電機情報学部・法律学部・生命科学部の11学部、54学科まであり、どんな分野でも学ぶことができる。

大学構内は非常に広く、各学部棟以外にも、蔵書数が豊富な図書館(外国語の映画等も視聴することができる)、ジム・プールの使用ができる体育館、バスケ・バレー・テニスの屋外コートなど様々な施設が充実している。

### 2 留学準備に関して

留学前年度の10月末に交換留学の希望を出し、11月末に面接選考が行われ(語学試験を含む)、面接結果は12月末に通知された。そして3月頃に、志望理由書を中国語で作成し提出した。また、4月には、必要書類を集め奨学金の申請を行った。

留学する1~2か月前に行ったこととしては、海外保険への加入(大学からの案内)、ビザ取得、英字健康診断書の作成(ビザ申請書類、および台湾大学に提出するもの)、寮費の一部の支払い、などがあつた。後者の3つに関しては、手続きに思っていた以上に時間がかかったため、もう少し早めに取り掛かれば良かったと思う。

### 3 留学中のことに関して

留学中は主に留学生向けに中国語で開講された授業を受講していた。留学してから2か月ほどは、必修の中国語の授業で先生と同級生の話していることがほとんど聞き取れず苦労したが、毎日復習したことや、耳が慣れてリスニング能力が向上したことでだんだんと聞き取れるようになった。授業でニュースや新聞など難易度の高い内容に触れられたことも、自分の成長につながったと思う。また、授業以外にも個人的に博物館や資料館、歴史的建造物などに赴き、台湾の歴史や文化に対する理解をより深めることができた。

後期に入ってしばらくしてから新型コロナウイルスの世界的流行が始まり、大学でもアルコール消毒の徹底・ソーシャルディスタンスの確保などの対策が取られた。外出を控えたりする時期もあったものの、かなり早い段階で落ち着いたため、あまり不安になることなく過ごせたと思う。新型コロナウイルスの影響で他大学の友人が次々と帰国していった中、現地に残り留学を続けさせてくれた両親、大学側の判断に心から感謝したい。

#### 4 留学後の進路について

留学後の進路については未だ決めていないが、留学で高めた中国語能力を活用できるような進路を選択したいと考えている。そのために、これからも中国語の継続的な学習はもちろん、それと同時に英語の能力の向上にも努めたいと思う。



## 後輩へのアドバイス

### 出発前

健康診断を受けて診断書を英字で書いてもらい、留学先の大学に提出する必要がある。自分は外部の病院でやってもらったが、大学構内の健康保健センターで行なうこともできる。血液検査や尿検査など、検査結果が出るまで2週間以上はかかるので、計画的に準備を進めると良い。

また、留学中寮に住む場合、出国前に寮費の一部を前払いする必要がある。自分は郵便局から送金したが、最近国外に送金する場合の審査が厳しくなっており、何の目的で送金するのか証拠が必要になる場合もある、と言われた。海外送金に思ったよりも時間がかかるので、こちらも早めに行なうと良いと思う。

### 留学先の授業について

留学生は中国語の授業が必修となっており、クラス分けテストを行なった後、レベルに合わせてクラスが自動的に決められる。留学生向けの授業は英語開講のもの、中国語開講のものどちらもある。中国語開講のものには、シラバスに必要な語学レベルの目安が書いてあるので確認すると良い。留学生向けでない授業も基本受けることができるが受けることができない授業もあるので、担当の先生に連絡を取り確認する必要がある。

### 宿泊先について

#### 水源寮の場合

寮の各部屋では有線 LAN につなぐことでインターネットを使えるようになるため、有線 LAN アダプタをもっていると便利かもしれない(現地で調達可)。寮のロビー、大学構内では学内 Wi-Fi に繋ぐことができる。

各寮(A棟:女子棟、B棟:男子棟、C棟:共同棟)の地下1階にラウンドリールームがあり、洗濯・脱水ができる(各NTD10元/1回)。洗濯済みの衣服は各階にある共同のベランダに干すことができる。

トイレ、シャワー、洗面所は同じ部屋にあり、シャワーカーテンはつけられるもののシャワー後には洗面所が水浸しになることも。シャワーの水は温まるまでに時間がかかる。トイレには基本トイレットペーパーを流してはいけないことになっているが(水圧が弱くすぐに詰まってしまうため)、水溶性のトイレットペーパーを用いれば問題ない。

### 食事について

寮では特に食事が提供されずキッチンも各部屋にはついていないので、3食自

分で買って用意することになる。寮や学校付近に安い飲食店が多数あるため困ることはない。

また学内にも食堂がいくつかあったり、お昼時にはお弁当が販売されたりなどもするので便利である。

### 現地学生との交流について

サークルが多数あるので、自分の興味のあるサークルを選んで入ることができる(前期と後期各1回サークルオリエンテーションのようなものがある)。活動頻度は様々。1つサークルに入っておくと、現地の学生の知り合いが増えるのでおすすめ。

また、大学内外で色々なイベントもあるので、興味があれば参加すると良いと思う(学内メール、寮の掲示板などで通知)。

### 経済面について

現地通貨はNTD(ニュー台湾ドル)。主に現金で払う場面が多い。海外キャッシング(クレジットカード・デビットカード)をする人と、もってきた日本円を銀行で両替して使っている人とどちらもいた。個人的には海外キャッシングが手数料はかかるが便利だと感じた。その場合海外キャッシングできるクレジットカード・デビットカードをもっておくことが必要。

### その他

夏は暑いですが、室内はクーラーがととてもきいていて寒いので温度調節が難しい。熱中症に注意が必要。

また、料理が日本人にとって脂っこかったりするので、胃腸が弱い人は胃薬を持って行くと安心だと思う。



発行日：2021年3月15日

発行先：お茶の水女子大学国際教育センター

〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1

TEL/FAX:03-5978-5913

監 修：棚橋 訓(国際教育センター長)

編 集：松田 デレク、崔 進栄

STUDY ABROAD ANNUAL REPORT 2019  
EXPERIENCING THE WORLD

