



海外交換留学派遣生 留学報告書

2022

CONTENTS

交換留学生 留学報告書 2022

2022 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
2022 年度交換留学派遣生 留学報告書	5

2022年度 大学間交流協定に基づく派遣学生（23名）

【アメリカ】

ヴァッサー大学	城尾紗知花	通年：2022年8月～2023年5月
オルブライト大学	吉方桃花	通年：2022年8月～2023年5月

【カナダ】

ブレシア大学	山崎愛巳	通年：2022年8月～2023年5月
--------	------	--------------------

【イギリス】

ロンドン大学キングスカレッジ	布施谷千桜	通年：2022年9月～2023年8月
ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院	布施谷里桜	通年：2022年9月～2022年8月
マンチェスター大学	塩満理恵	半期：2022年9月～2023年1月

【ノルウェー】

ノルウェー科学技術大学	朱光漪	通年：2022年8月～2023年6月
-------------	-----	--------------------

【フィンランド】

セントリア先端科学大学	佐々木香羽	半期：2022年8月～2022年12月
タンペレ大学	北口紫穂	半期：2022年8月～2023年1月
タンペレ大学	岡本千奈	通年：2022年8月～2023年5月

【デンマーク】

コペンハーゲン大学	上田園乃	通年：2022年9月～2023年6月
コペンハーゲン大学	野村菜月	半期：2022年8月～2023年2月
コペンハーゲン大学	川幡翠	半期：2022年8月～2023年2月
コペンハーゲン大学	白井耀	通年：2022年8月～2023年6月

【フランス】

フランシュ＝コンテ大学	山田美樹	通年：2022年8月～2023年6月
クレルモン・オーベルニュ大学	矢次真歩	通年：2022年8月～2023年7月
ストラスブール大学	植村響香	通年：2022年9月～2023年6月

【韓国】

高麗大学	須藤晶子	半期：2022年8月～2023年1月
高麗大学	徐知希	通年：2022年9月～2023年6月

【タイ】

アジア工科大学院大学	大谷理香	半期：2022年8月～2022年12月
タマサート大学	児玉瑞歩	通年：2022年8月～2023年5月

【オーストラリア】

ニューサウスウェルズ大学	松田美咲	半期：2022年8月～2022年12月
シドニー工科大学	小川智葉	通年：2022年7月～2023年6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

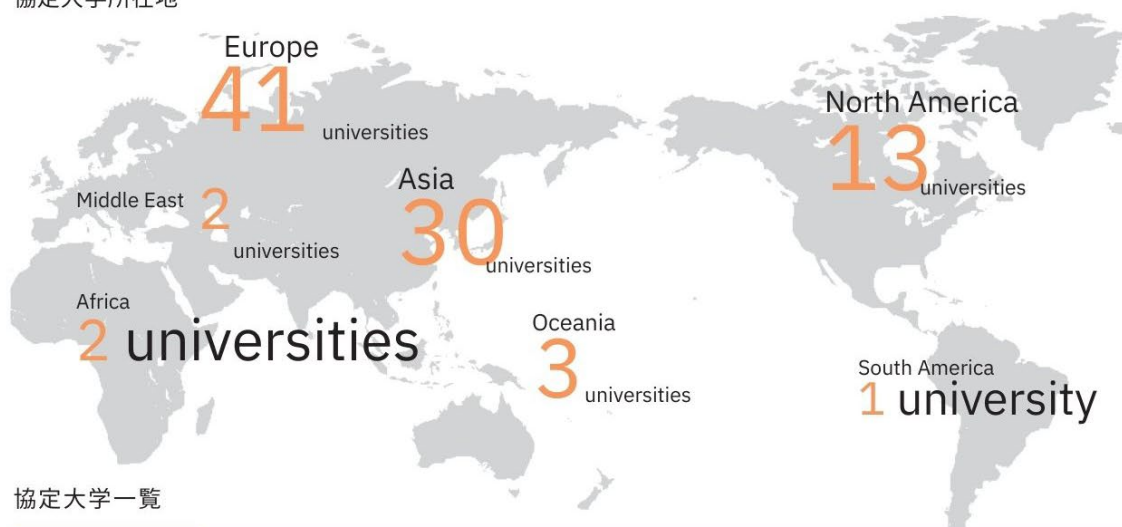
4月～6月……事前研修

7月以降 ……留学開始（各大学の新学期に準ずる）

留学先・協定校・提携校一覧

大学間交流 協定大学 (32の国・地域、92大学)

協定大学所在地



協定大学一覧

アジア	●インドネシア：国立インドネシア大学、インドネシア国立芸術大学デンパサル校 ●韓国：韓国芸術総合学校舞踊院、慶北大学校、啓明大学校、建国大学校、高麗大学校、淑明女子大学校、同徳女子大学校、釜山外国語大学校、釜山大学校、梨花女子大学校 ●タイ：アジア工科大学院大学、タマサート大学、チェンマイ大学、プリンス・オブ・ソングラー大学 ●台湾：開南大学、国立政治大学、国立台北芸術大学、国立台湾大学、台北医学大学、東海大学、東興大学 ●中国：大連外国語大学、北京外国語大学、北京大学歴史学系、復旦大学 歴史学系 ●ベトナム：国立ハノイ教育大学、ハノイ大学、ベトナム科学技術アカデミー・ゲノム機関
中東	●トルコ：アンカラ大学 ●イラン：アルザフラー大学
アフリカ	●エジプト：カイロ大学、マンソウラ大学
北米	●アメリカ：ヴァッサー大学、オルブライト大学、カリフォルニア大学サンディエゴ校、カリフォルニア大学デービス校、カリフォルニア大学リバーサイド校、セントメアリーズ大学、チャタム大学、ノースイースタンイリノイ大学、南オレゴン大学、ミルズ大学 ●カナダ：カモーンカレッジ、プレシア大学、マギル大学
南米	●ブラジル：サンパウロ大学
オセアニア	●オーストラリア：シドニー工科大学、ニューサウスウェールズ大学 ●ニュージーランド：オタゴ大学
ヨーロッパ	●イギリス：イースト・アングリア大学、オックスフォード大学クイーンズコレッジ、オックスフォード大学リナカ・カレッジ、セントラル・ランカシャー大学、マンチェスター大学、ハル大学、プリマス大学、ロンドン大学キングスカレッジ、ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院、ロンドン大学パークベックカレッジ ●イタリア：国立ナポリ大学オリエンターレ、コッレージョ・スオーヴォ、'サビエンツァ' ローマ大学 ●オーストリア：ウィーン工科大学 ●スウェーデン：ダーラナ大学 ●スペイン：バリアドリッド大学、ブルゴス大学 ●スロバキア：スロバキア工科大学 ●スロベニア：リュブリャナ大学 ●チェコ：カレル大学、ブラハ芸術アカデミー ●デンマーク：コペンハーゲン大学 ●ドイツ：ケルン大学、ブレーメン応用科学大学、パーギシェ・フッパタル大学 ●ノルウェー：ノルウェー科学技術大学 ●ハンガリー：エトヴェシュ・ロラード大学 ●フィンランド：セントリア先端科学大学、タンペレ大学 ●フランス：ストラスブール大学、パリ市立工業物理化学高等専門大学、パリ・シテ大学、クレルモン・オーベルニュ大学、フランシュ＝コンテ大学、ボルドー大学、ヨーロッパ理工学院パリ・デジタルイノベーション大学院 ●ポーランド：ワルシャワ大学 ●リトアニア：ヴィータウタス・マグナス大学 ●ルーマニア：ブカレスト大学 ●ロシア：トムスク国立教育大学 ●ボスニア・ヘルツェゴビナ：パニャルカ大学

※2023年7月31日現在

挑戦と振り返りの一年

生活科学部 人間生活学科

3年 城尾紗知花

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

2022年8月から2023年5月（2年後期～3年前期）の間、アメリカ合衆国のニューヨーク州の Vassar College にて。目的は、①米国社会と日本社会について英語で考察し、議論できるようになる②留学先の学生に日本について知ってもらう③世界中のネットワークを広げる。

2. 留学準備に関して

2021年8月に奨学金制度について調べたり、交換留学先を三つに絞ったりし始めました。とはいえ入学する前から交換留学したいと思っていたため、入学時から交換留学を念頭に置いて計画的に履修を組んでいましたし、10月には学内の留学先申請・選考があるので、ちょっとでも興味を持った時点で調べ始めるのがいいと思います！

バラバラな情報量が多くて全て管理するのが難しかったです。ワクチン証明書や成績証明書などの書類の提出、システム上の登録や支払い手続きなどが全てそれぞれのペースで進められます。私は渡米前日まで麻疹などの接種証明書のことを忘れていましたがラッキーなことに幼少期にアメリカに住んでいて、親が英訳の接種証明書を持っていましたが、通常は英訳で接種証明書を発行してくれるようなクリニックに行く必要があり時間がかかるので、気をつけてください！

お勧めするのは、①何事も早めに対応することと②周りの人にたくさん頼ることです！②に関してはお茶大の国際教育センターや国際課、交換留学先の International Student Office など一人一人の留学生が満足のいく留学経験ができるように日々頑張ってくださいるので、疑問や不安があれば自分でため込まずに聞いてみるのが良いです！HPに載っていないこともあります。

3. 留学中

学習面では各授業で課せられる最終レポートに最も注力しました。期末期間に近づくと文系科目は基本的にテストというよりも10～12ページほどのレポートの提出期限が重なるので、良い成績を維持するために根気よく課題に取り組み続けました。先生のオフィスアワーを使って論文の構成や問いの絞り方についてアドバイスをもらったり、一緒に勉強している友達とともに一日のレポート進捗の目標を立てたりしました。

一方で、ワーク（学業）ライフバランスには苦労しました。まず、予習課題で読まない

いけない分量やクラスメートとのディスカッションやプレゼンの資料準備がすごく多いです。さらに日本語教師の学内アルバイトを週4時間ほど続けており、二つのサークルにも所属していたため、どのように優先順位をつけて、どのように効率的かつ効果的に勉強するのが問われました。

生活上、(1) みんなで話し合っただけで決めるスキル、(2) 自分の芯や優先順位を持つ力、を磨くことができました。私は同じ寮の同じフロアに住んでいた友達と一緒に行動することが多かったです。特に土日は一人で楽しめることがあまり身近になく、みんなでどうするか決めることが多かったのですが、その中みんなで一人一人のスケジュールや意向、気分を伝え合うようにしていました。

4. 帰国後の思い

【留学全体で得たことは何だったのか】

・多様な人とうまくコミュニケーションを取る力: アメリカでは知らない人や少ししか仲良くないゆるい友達とも”small talk”(雑談)をする文化が非常にあります。キャンパスにいて勉強していない間はほとんどスモールトークをしているのではないかと思います。気軽に一日の感想を話すことが多いです。良質な質問の聞き方や反応別の対応を身につけることができました。

・新しいことに挑戦してみる経験: 交換留学先ではサークル活動を始める垣根が低く感じました。留学期間も限られていることも念頭にあったので、これまではやってこなかったメディア系のサークルで雑誌の制作を試みたり、アジア研究の授業を取ってみたり、地域ラジオ放送局で音楽を流すDJをしたりしました。さらに、キャンパスから電車で2時間くらいのニューヨーク市内に何度か行ってみたい、友達の実家や高校の友達の正規留学先を訪れたりしました。いろいろなことに挑戦し自分の好きなこと、ワクワクすることを見つけていくことができました。

・物事を批判的に捉える力: 周りの学生は社会や学校に対しての文句が多かったです。学校のキャンパスのアクセシビリティが悪い、先生の課す課題の量が多すぎる、大学食堂のメニューの名前が失礼だ、などとあらゆる細かいことを指摘する風土がありました。そんなみんなと生活するなかで、批判的に身の回りの環境を見る力がついたのではないかと思います。

【留学で自分が変わったところ】

私は高校時代に日本のインクルーシブ教育についての課題グループ研究をしておりました。これは幼少期アメリカの現地校に知的障害や発達障害のある同級生とともに学校生活を送った経験があり、日本ではそうではなくなったという気づきから始めた研究です。しかし留学を通してアメリカ社会をより広い視点で捉えるようになり、必ずしもアメリカが進んでいるとはいいがたくて、本当はもっと複雑で複合的な背景があるのだと学びました。イ

ンクルーシブ教育だけの話に限らず、よく会話の中で「日本は～だから」「アメリカは～だから」と言う前に一瞬置いて考えてみたり、そうしたフレーズを聞くたびに本当なのかな？と少し疑ってみる癖ができました。例えば、話している人の価値観や経験、「アメリカ」の捉え方（一つの州に集中していないか等）、根拠はどこから来ているのか等自分に聞いてみるようになりました。

5. 今後どうしたいのか

【将来設計】

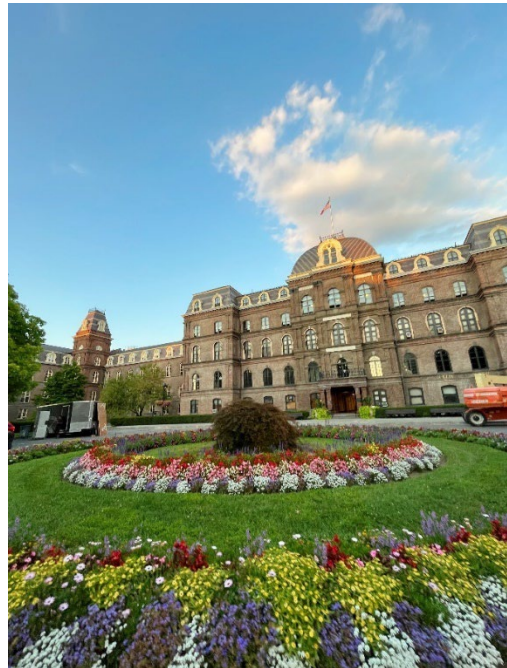
今の時点では、外資系のコンサルタント会社や消費財メーカー、日系の様々なメーカー、商社など幅広い企業に就職したいという気持ちがあります。いったん日本でビジネスを経験してみてビジネスという新しい視点で日本社会を捉えられるようになりたいですし、最初の数年で圧倒的に成長できる環境で努力し続けることで属性ではなく高いスキルを理由に世界のどこでも活躍できるような人になりたいです！将来的には海外で MBA を取ってみたいという気持ちがあります。自分の世界規模での市場価値を高めたいですし、自分の性格が学問という世界に非常に合っていると思うからです。海外MBAの後は、海外での就職の選択肢が増えるので、是非そうした機会をつかみ取っていきたいです。少し夢を語ってみれば、自分で教育系サービスの企業を立ち上げる、海外大学でアジア研究や社会学の先生になるといったキャリアが素敵だなあと考えていますが、それまでにいろいろな仕事や世界を体験してみたいです。

【留学が自分の将来設計のどんなことに役立ちそうか】

英語でたくさんの文章を読み、たくさんの人と毎日話したり、プロジェクトと一緒に進めたりした経験は、ビジネスやアカデミックな英語力でグローバルに活躍することにつながると思います。また、留学先ではたくさんの友達を作ることができたので、海外で勉強したい・働きたいと思った時にはそうした友達に助けってもらったり、現地のことについて聞いたりすることができると思います。最後に、相手に応じて柔軟にコミュニケーションを取る力も、今後社会に出て働く上で確実に役に立つのではないかと思います。グローバル化が進むなかで日本で働いていても海外と連携したり海外向けに価値提供することが求められているので、多様な人と関わるという経験はやはり留学ならではの宝物なのではないかと思えます。（ぜひ留学先では狭いコミュニティ一つに所属して心地よく生活するのではなく、いろんなグループやコミュニティで顔を出している人々とつながってみてください…!）



キャンパスにある図書館



キャンパスにある Main Building

挑戦

文教育学部 言語文化学科

4年 吉方桃花

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

2022年8月～2023年5月の期間、アメリカ、ペンシルベニア州のレディングにあるオルブライト大学に通っていました。祖父の影響で英語やアメリカという場所を身近に感じており、自分自身も、英語力の向上や様々な文化を実際に経験することに興味があったため、留学を決めました。

2. 留学準備に関して

大学入学前から留学に興味があったため、大学1年前期にオンラインで行われた留学説明会に参加しましたが、新型コロナウイルスによって留学が難しい状況にあったことやサークルでの活動があったことから、その後は留学を半ば諦めていました。しかし、大学2年生の9月に国際教育センターの個別相談に申し込み、10月にあった学内の交換留学選考に申請することを決めました。その時は留学先に提出できる語学試験のスコアをもっていなかったため、英検の証明書を提出しました。留学準備の中で一番苦勞したことはこの語学試験のスコア取得です。高いスコアを取るには時間がかかりました。多くの方が仰っているように、留学を考えている方は早くから試験への対策をすることが大事だと思います。また、現地で必須となるワクチン接種や抗体検査も大変だったポイントです。受けなければいけないものが多いと、費用がかかったり、長い期間を空けて複数回接種しなければいけないワクチンもあって出発直前になったりしました。受け入れ先の大学から許可の通知を受けてから出発まであまり時間があるわけではありませんが、決まったらすぐにワクチンや抗体検査について考えるべきだと感じました。

3. 留学中

留学当初は教授の言っていることを理解することがかなり難しかったため、特に予習に力を入れました。わからないところは授業後に聞きに行ったり、現地の友だちに手伝ってもらったりしました。最後まで授業は大変でしたが、中でも上級生が履修するコミュニケーションの授業が難しかったです。毎週のクイズの出題範囲が広く、全てを学習することは困難だと感じたため、重要なポイントをおさえて効率を重視した勉強を行いました。また、私の留学中は図書館が工事中で、部屋もルームシェアであったため、静かに勉強できる空間がほとんどなくて苦勞しました。アメリカで生活して得たことは、人に頼ることの大切さです。私は昔からできるだけ自分でやろうという思いが強く、人に頼る経験が多くありませんで

した。しかし、新しい土地での生活、特に言葉が不自由な環境で生活する上では、人に頼ることで格段と生活が楽になりました。頼った教授や友だちも、快く手伝ってくれたり相談に乗ってくれたりして、とても優しかったです。

4. 帰国後の思い

留学によって、自分自身を知ることができたように感じます。新しい環境で過ごしたり新しいことに挑戦したりすることで、自分の新たな部分を知りました。例えば、自分が神経質だということです。留学前は、ルームシェアは友だちができる良い機会だとプラスに捉えていたのですが、実際に生活すると、四六時中誰かがいる状態で生活し常に周りを気にしているということが自分にはストレスになり、思っていた以上に自分が神経質な性格だということを知りました。自分自身を知ったことで、今後何かに直面したときにどのように対処すれば良いか、また自分が苦手な状況に遭わないためにどう回避すべきかなどを考えられるようになったと思います。留学で自分が変わったところは、上で述べたように人に頼ることができるようになったことです。自分でやり遂げようとする気持ちはもちろん大切だと思いますが、適度に他の人に頼ることも、自分のため、また良い結果のためには大切なのだということ学びました。

5. 今後どうしたいのか

どの職業かは決まっていますが、国際的な職業も視野に入れて就職活動を行っていこうと考えています。自分が留学の中で経験したチャレンジ精神や忍耐力などは、将来直面するあらゆることに役立つと考えています。また、自分の新たな部分を知り得たことで、さまざまな状況で自分をコントロールする力が少しでも強くなったのではないかと思います。



学校名の看板



キャンパス内の景色

人生の宝物（カナダ ブレシア大学）

文教育学部 人文科学科

4年 山崎愛巳

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

私は 2022 年 8 月から 2023 年 5 月にかけて、カナダのオンタリオ州ロンドン市にあるブレシア大学に、唯一の日本人として在学していました。グローバル文化学環の授業から、多文化共生や多様性に興味関心を抱き、自ら多民族・移民国家に身を置いて、学びと理解を深めたいと強く思うようになり、リベラルアーツの女子大学を選択しました。

2. 留学準備に関して

入学時には既にコロナ禍だった為、3 年生での留学を念頭に、多くの授業を履修していました。4 年間で卒業を目指していたからです。英語力向上の為に ACT プログラムを積極的に受講していたものの、TOEFL 対策を怠っており、スコア提出期限ギリギリまで苦戦を強いられました。また、渡航直前期にはコロナに罹ってしまい、必需品の買い出しも出国ギリギリになり焦りました。因みに親不知は早めに全て抜歯していました。

3. 留学中

【学習面】

1 科目が 3 時間の授業を前期・後期ともに 5 科目ずつ履修しました。ビジネス、ジェンダー、家族学、リーダーシップ学など幅広く学んだ事により、理解が深まり視野が広がった事を実感しています。レポート、中間・期末試験、プレゼンテーションと、準備は大変でしたが、新たな学びが多く、充実した日々でした。教授も学生もとても温かく親切で、助けられる事も多々あり、特に難解だったビジネス学はクラスの友人達と協力し、乗り越えた事も自信になりました。基本的に空き時間は友人達と勉強をして過ごしていました。

【イベント】

寮や大学で沢山のイベントが開催される為、それも日々の楽しみでした。現地到着翌日から、留学生向けの Bridging Week があり、日用品の買い物ツアーや、ナイアガラの滝への観光などが催され、直ぐに現地の環境に馴染む事が出来ました。また、新入生向けの Orientation week のおかげで、沢山の友人が増え、その他にも、多文化フェスティバル、サンクスギビング、ハロウィン、クリスマスなど、様々なイベントがありました。日本の大学との違いに驚いたのは、メンタルヘルスを重視している事でした。定期的にメンタルヘルスケアのイベントがあり、試験期間中にはストレス解消に繋がるキットまで配布されていました。

また、私自身も、友人や先生に協力してもらいながら、フリーマーケットを開催したり、留学生のオリエンテーションリーダーを任せられたりと、色々な事に挑戦できる素晴らしい環境を心から楽しんでいました。

【課外活動】

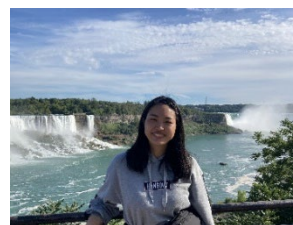
課外活動として毎週、日本語学校の小学生に日本語を教えるボランティアをしていました。また、日本語を勉強している大学生向けカンパセーションサークルにも参加していました。日本から遠く離れたカナダで、日本語を継承語として学ぶ子供たちや、日本に興味を持ってきている学生がいる事を目の当たりにし、感慨深いものがありました。地域ボランティアに参加した事も、カナダ社会の老後問題を垣間見る経験でした。

毎週友人と Western 大学のプールで泳ぎ、時間に余裕がある時は、みんなでローラースケートや美術館に出掛けた事も忘れられない素敵な思い出です。

【長期休み】

冬休みには、友人宅にお招き頂き、異文化体験をし、一緒に年越しカウントダウンに参加した事も貴重な体験でした。

各学期に Reading week という約 1 週間の休暇があり、モントリオールと米国ボストンで、一人旅をし、現地での成長を実感する良い機会にもなりました。また、お茶大の夏季オンライン留学で知り合ったマギル大学の友人達とモントリオールで再会し、人とのご縁を改めて大切に思いました。期末テスト後には、友人達と日帰り旅行をしたり、ご実家に泊めて頂き、トロント旅行をしたり、最後の最後まで温かな友情に支えられながら、心に残る素晴らしい時間を過ごしていました。



4. 帰国後の思い

ブレシア大学は、お茶大同様、学生も教授も寮の清掃員さんや、食堂のスタッフさんも、とても温かな優しい人達ばかりでした。カナダでも親友が出来た事をはじめ、ブレシア大学、ロンドンで過ごした 8 ヶ月間を振り返る度に、大変だった勉強もひっくるめて、いつまでも私の中で輝き続ける人生の宝物を得た事を確信します。お茶大、国際教育センターの先生たち、ブレシア大学、帰国を待ってくれていた友人たち、両親、そして日本とカナダ政府に心から感謝します。

5. 今後どうしたいのか

卒業後は金融業界に就職予定なので、資格取得や専門知識を身につけ、お茶大と留学先で得た多文化共生・多様性への理解を活かして働きます。将来は海外駐在も目指し、日本経済の発展に貢献し続けたいと考えています。

イギリス、キングスカレッジロンドンへの留学を振り返って

理学部 物理科
3年 布施谷千桜

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

2022年の9月中旬から8月頭まで、ロンドンのキングスカレッジロンドンに留学していました。大学では自然数理工学部にも所属し、物理学科と数学科の授業を受講しました。現地で起業を始めたため、事業に関する活動を中心に大学内・大学外での活動を行っていました。帰国する前数ヶ月はロンドンでフルタイムで働きました。

2. 留学準備に関して

大学中に留学をすることは、入学時から決めていました。留学時に必要なTOEFLは、1年生の春に取得したスコアを使用しました。その後の留学に必要な手続きの準備は、1年生後期から始めました。当初はアメリカで留学をすることを考えており、留学志願書にはアメリカの大学のみを留学希望先に挙げたものを提出していました。しかし、9ヶ月という一時的な滞在であるなら今まで暮らしたことのない新たな環境に行ってみたいと思い始めたことや、志望していたアメリカの大学で授業料が免除されないことを踏まえ、同じく英語圏であるロンドンを留学先を選び直しました。その際には、留学先を変更するための志願書を提出しました。幸いに、志望留学先であったキングスカレッジ大学への留学が決まった学生がいなかったため、無事に留学先を変更することが出来ました。

奨学金は、大学を通して手続きを行えた奨学金を受けました。

キングスカレッジロンドンからの入学手続きは、送られるメールに従って行いました。授業や学生寮の志望登録などは、早く送られたものの順に決められていくため、締め切り前に早めに提出することをおすすめします。質問等で現地の大学に直接連絡を取りたい場合は、お茶大の担当の先生を通して連絡をする方が早い対応をいただけます。

その他、お茶大では留学前に個別相談をしてくださったり、現地で生活をしている方と繋がってくださったりなど、様々なサポートをいただきました。留学前の準備として一番手間取ったのは学生ビザや生体認証付在留許可カードを取得する手続きでした。申請が完了するまで1ヶ月ほどかかったため、余裕を持って手続きを行うことをおすすめします。

3. 留学中

大学は8月末から始まります。留学生として、学年・学科関係なく受講要件が満たされた授業を取ることができたため、物理学科、数学科、生物学科の授業を選択しました。クラス形式は週2時間講義と週1時間演習で、半学期ごとに4コマの授業を受講しました。キン

グスでは、イギリス外から大学入学した学生が特に多いため、世界中から学生が集まってきました。クラス内では多国の言語が聞こえ、話す人によって興味分野やキャリア、卒業後に目指す国が様々だったのが非常に刺激になりました。

大学内では、学期の始めに交流イベントがたくさん開かれました。そこで興味のあるサークル等を見つけ、友達を作りました。その後は特に、起業・ビジネスのサークルや、大学のアントレプレナーシップ研究所で年中開かれる交流会やネットワーキングイベントに参加し、大学内外のアントレプレナーや学生と知り合うことができました。全く異なる国の出身や背景、興味、夢を持ち、とても活発でエネルギーの満ち溢れた学生と出会うことができ、自らの活動の原動力になりました。普段は、授業を受け、夕方からはイベント等に参加していたため、寮にいる時間は少なかったです。生活面では、日本と異なりバスが24時間動いていたため場所の行き来はしやすかったです。日本食を食べられるお店やアジア圏のスーパーはたくさんある一方、日本の商品を販売するスーパーは少なかったため、頻繁に食べる日本食等は持っていくことをおすすめします。

授業外は、起業活動に没頭しました。ロンドンに行く前から、自ら立ち上げたい女性のためのモビリティのプロジェクトを始めていたため、大学内で起業やビジネスに関わるイベントに片っ端から参加していました。活動を始めた2ヶ月後、大学が開催するビジネスハッカソンで優勝し、審査員や参加者からビジネスとして立ち上げる提案を受け、相談をした後、チームメイトと活動を始めることになりました。その後、ロンドン圏のスタートアップを支援するインキュベーターに参加し、10件ほどのスタートアップと共に起業のノウハウや事業に関わるメンターシップを得ました。その他、事業を広めるために、大学内のピッチ大会や、KCLやUCL、Imperial、LSEなどの各ロンドン大学から選ばれたスタートアップが集まりピッチをする大会に参加しました。また、ロンドン市長が毎年開スタートアップの大会では、ロンドン内の35スタートアップが選ばれるTech Awardセミファイナリストに選ばれました。これらの大会等で出会えたプロフェッショナルや、得られた投資金等のサポートを通して、事業のイベントを開いたり、ロンドン内外のアンバサダーネットワークを広げたり、プロダクト開発を行ったりしました。

大学の学期終了後から帰国するまでは、Web3 スタートアップを支援するインキュベーターでフルタイムで働き、ロンドンのスタートアップエコシステムにより触れることができました。コホートでは、各スタートアップの市場調査やカスタマー、投資家との関係構築等でのお手伝いをしました。長年企業で働いていたファウンダーや、複数のビジネスを立ち上げているファウンダーが集まっていたため、スタートアップをフルタイムで立ち上げる際の毎日の活動がどのようなものなのか学ぶことができました。この期間中、仕事がない時間帯には、国外のスタートアップイベントに参加したり、ヨーロッパ圏内のファウンダー30名ほどが選ばれ自らのプロジェクトを進めるブートキャンプに参加出来たり、自らの事業のチームメンバーを増やしたりなど、様々な学びと機会を得ることができました。

4. 帰国後の思い

全く新たな環境で自分自身を築き直し、証明できたことが、この1年間の私にとっての一番の成果です。ロンドンに降り立った直後は、周りで見られる一人一人の姿、背景、言語、何もかもが多様なロンドンの環境に圧倒されました。家族や今まで囲まれていたコミュニティから離れ真っ新たなスタート地点から生活が始まった後は、自分の心と向き合い、どのような人になりたいかを問い直しながらワクワクする居場所を探り回りました。その結果、自分が今後本当に携わっていきたい活動や日々暮らしていく中で目指す夢がよりクリアになり、今までよりも自分について自信が持てるようになりました。そして何より、自分の視野や想像を超えた、様々な人生を送る人々とのかけがえのない出会いがあったからこそ、これらのような全ての変化を遂げられ、自らの精神や進路に関する視界が開けたと強く感じます。ロンドンでたくさんの思いがけないチャレンジや機会に巡り合うことが出来、今までで人生が一番変わったと感じられる1年間でした。この交換留学の貴重な機会を与えてくださった大学の皆様、そして両親に心から感謝を申し上げます。

5. 今後どうしたいのか

私は将来、すべての人、とりわけ女性の安全とモビリティを再考した新都市開発に貢献したいです。特に、今取り組んでいる活動は、このような新都市の中でのデマンド交通を開発することに繋がりたいと思っており、ロンドンでのスタートアップを成長させ、卒業後は海外で活動を続けられるように励みたいと思っています。



夏に勤務したインキュベータの
デモデイにて



キングス・カレッジ・ロンドン屋
上にて

1. 留学の動機・準備

2022年9月から約1年間、ロンドンの東洋アフリカ研究学院(SOAS)に留学してきました。留学目的には、以前4年間ほどアメリカに滞在した経験から、海外で再び暮らしてみたいという願望や、パンデミックによって世界への渡航が途絶えた生活から解放され、多様な価値観や文化が飛び交う場に自分の身を置きたいという思いがありました。SOASは、協定校の中でも国際色豊かな都市に位置し、世界160カ国からの留学生を受け入れる、最も国際的な大学の一つと言われています。私がお茶大で専攻分野の国際関係や開発学などにも特化しており、SOASで学ぶことは非常に魅力的に感じました。

留学準備に関しては、入学時から長期留学をしてみたい思いがあり、1年の後期始まり頃に出願の決心をしました。1年間お茶大から離れることを考慮し、1・2年ではできる限り多くの授業を履修しましたが、サークルやバイトに加え学期ごとに課題を済ませる負担が非常に大きくなってしまいました。協定校から指定されるGPAの基準を保つためにも、これから留学を検討する方に気をつけていただきたいと思います。

2. 留学経験-学習面

SOASでの学習は、1・2学期にレクチャーとセミナーにより構成された科目を取り、3学期の試験期間で1年間の学習を振り返る形式となっていました。科目ごと、毎週大量の英論文が必読であり、課題に取り組むためにも文献に触れ続けました。読書量に追いつけないことも時折ありましたが、専門知識を要するセミナーでのディスカッションをより深く理解し、周りの学生が多国で暮らし得てきた問題意識や課外活動での体験談など、身の周りに顕在する国際情勢を把握するためにも、少しずつ慣れていきました。SOASでは、科目ごとに扱われる話題が特定化されており、対外政策研究、宗教と政治の関連性、ナショナリズムなど、様々なトピックの詳細を学んでいくことができました。



課題活動では、ロンドン大学との繋がりを活かし、大学の枠を超えた様々なイベントに参加できました。SOAS主催の専門家によるセミナーに加え、外交官によるディプロマシーのマスタークラスや、複数大学主催の外交サミット、外交・安全保障会議にも参加しました。

また、大使館や国連の専門機関を訪問する機会もあり、国際平和と安全保障に携わる女性の集いや、国際開発に努める人々の中に紛れ込み、ネットワーキングなども行うことができました。イギリス滞在の1年間、週一程度でこのようなイベントに関わることができました。

さらに、イギリスを拠点とした慈善団体や NGO に貢献したいという願望もあり、SOAS での学業を修了後に積極的に関わっていきました。主の活動としては、難民の背景を持つ人々がイギリス全土で有意義な仕事に就けるよう、支援を行う慈善団体のアシスタントになり、組織の事業開発を手伝いました。それに加え、身近な移民・難民の人々と直に接し支援をしたいと思い、ロンドン市民と難民の交流機会を育む団体や、ウクライナ人学生の英語講師など、複数のボランティア活動も行ってみました。このような学外での活動に関しては、「ロンドンだからこそ」得られる機会を活用し、できるだけ多くのコミュニティに身を置くことを常に意識していきました。

3. 留学経験-生活面

ロンドンでの1年間を通して、まずは都市の文化を味わうことができました。ストリートミュージシャンによる音楽が路地や地下鉄といった様々な場所から奏でられ、あちこちに点在する美術館はすべての人が無料でアクセスし、広場では通りすがりの人がペインティングの体験をできたりと、多様な形態のアートに触れられました。曇りが続く冬の天候から、晴天がみられるようになる春から夏にかけては、公園で寝そべる人が多く現れ、時の流れがゆっくりになるように感じられました。ロンドンの歴史深い、ヴィクトリアン様式などの建物間を歩きまわるとは、飽きることのない楽しみともなりました。



初めての一人暮らしは、寮の仲間に恵まれました。フラットでは、毎晩一緒にご飯を作り、キッチンで知らないうちに夜通し語り明かすこともよくありました。イギリスで生まれ育った友達からはイギリス文化の雑学ネタをたくさん教わり、紅茶は毎日欠かせず飲むことが習慣になりました。他の交換留学生たちとも親しくなり、別のフラットに遊びに行けば毎回多彩な食や文化、言語が飛び交う中で会話を弾ませられました。SOAS 学内でも、様々な地域の文化行事が祝われており、たくさんのカルチャーナイトも体験しました。休暇中は、イギリス国内各地に加え、ヨーロッパの様々な国を訪れられ、寮の友達が住む村では、まるで家族の一員のように迎えられることもありました。ロンドンでの日常を通して、「世界を見る」ことによって、自分にとって世界がより身近になったと実感しています。

4. 帰国後の思い

私は、このマルカルチュラルな都市で、人の限りなく多様な生き方を知ることができまし

た。そんな果てしなさを目の前にし、最初は自分を見失いそうになったこともありました。しかし、今は、ロンドンで暮らす中で呼び起こされる伸びやかさや、掙のない自由さに魅了されています。この交換留学は、出会った人々、街や文化から絶え間ないインスピレーションを受け続けた、人生が変わる経験となりました。

イギリスでの1年間は、あっという間でした。この留学経験から感じることは、永遠のものではなく、人生は短く貴重な瞬間で満ちているということです。だからこそ、一瞬一瞬を感謝し、受け入れることが大切なのだと感じています。また、ロンドンでの人との出会いを通して、かけがえのない絆を紡ぐことができました。そんな出会いから、思いやりを持つことや、人間性の大切さを学ぶことができた強く感じます。

留学を通して、どんな人に囲まれ、どんな環境下で人生を歩んでいきたいか真摯に向き合うことができました。馴染み深い地から離れたからこそ、自分自身を見つめ直すことができたのだと思います。現在は、卒業後、再びロンドンで暮らすための準備をしていきたいと考えています。平和構築に努める国際公務員になる夢を叶えるため、ロンドンでの生活の刺激を常に心に留めながら、卒業研究や進路模索に励んでいきたいです。



そして何より、本留学を可能にくださった先生方や、1年間温かく見守ってくれた家族に感謝しています。ありがとうございました。

本気で勉学に励んだ留学生活

文教育学部 人間社会科学科
4年 塩満理恵

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

- ・いつからいつまで：2022年9月から2023年1月末まで
- ・どこへ：英国・マンチェスター大学
- ・留学目的：交換留学（学位取得を目的としない）

2. 留学準備に関して

- ・いつから始めたのか：

校内選抜への応募⇒2021年の10月くらい、面接は2021年の12月

語学試験のスコアメイク⇒2021年の12月

留学先への応募⇒2022年の5月

- ・いちばん苦労したこと：

交換留学の校内選抜に応募した時、休学をして海外で働いていたため、時差や物理的な距離がある中、推薦状や成績証明書などの書類を集めるのが大変でした。日本にいた家族にお茶大に足を運んでもらうなどして提出に必要な書類をかき集めましたが、応募が締め切りギリギリになってしまいました。（そもそも休学中に交換留学に応募できるかも不安でした）

- ・後輩へのアドバイス：

少しでも留学に興味があるなら、早めに準備を進めるに越したことはないです。自分が留学に行きたい年度の募集がまだ始まっていなくても、語学試験のスコアメイクや、推薦状を書いてくれそうな先生探しなど、できることはたくさんあります。

3. 留学中

- ・学習面でがんばったこと・苦労したこと：

留学開始当初は、イギリス式のアカデミックエッセイや学習スタイルに慣れていなかったこともあり、大学の図書館に深夜 2、3 時までこもって必死にリーディングやリサーチに取り組んでいました。私は

英語ネイティブではないので、現地の学生と同じ勉強量では不十分だと感じていました。その分、日本語の文献を活用したり、留学生だからこそ持っている着眼点を活かしたエッセイ



「マンチェスター大学の校舎」

を書いたりして、言語の壁を少しでもカバーしようと心がけていました。

・生活しているうえで獲得したこと：

これからも関係を続けていきたいと思える人たちと出会うことができました。

帰国する直前まで、毎週土曜日にマンチェスター日本人補習授業校でのボランティアに参加していました。年明けには、学校行事として実施するおもちつき大会の運営という大役を任せいただきました。マンチェスターに駐在する日本人企業会の方々、協賛してくださったレストランの方々、保護者の方々、補習授業校 OB、OG のの方々など、多くの方々の助けもあって、無事におもちつき大会を成功させることができました。補習授業校で出会った方は、みなさん素敵な方ばかりで、留学を終えた今でもマンチェスターに帰りたと思う理由の一つです。



「マンチェスターの街並み」

4. 帰国後の思い

・留学全体で得たことは何だったのか：

人との出会い、本気で勉学に励んだ時間、多少の語学力など、挙げればきりがありません。やりたいことには全て取り組み、何も思い残すことのない充実した日々を過ごすことができました。

・留学で自分が変わったところ：

数々の失敗を経て、挑戦することを恐れなくなりました。

よく「留学で価値観が変わった」という話を聞きますが、環境を変えることだけによって変わることはそう多くはなく、結局は変わった環境の中で自分がどれだけ未経験なことや不得手なことに挑戦できたかによるのだと思います。

5. 今後どうしたいのか

・将来設計：

学部卒業後は、英国を含む海外大学院に進学したいと考えています。

・留学が自分の将来設計のどんなことに役立ちそうか：

交換留学をしたことで海外大学の学習スタイルを体感できたため、大学院に進学した時に安心して勉強に集中できそうです。今後も、留学経験を活かしながら謙虚な姿勢で勉学に励み、自分に与えられた資質や能力を社会や次の世代に還元できる大人になりたいです。

世界の広がったノルウェー留学

理学部情報科学科

3年 朱光漪

1. 留学の概要

2022年8月から2023年6月までノルウェー科学技術大学イェービクキャンパスに留学しました。英語で情報科学を学ぶことと多様性に触れることをメインの目的として渡航し、学業面だけでなく、いろいろな国から来た留学生との交流を通して視野が広がったと感じています。

2. 留学準備に関して

入学時から留学に行くことは決めていて、お茶大の英語ディベート部に入ったり英語の授業を多めに取ったりしていました。留学先からオファーを頂いてから、ビザの申請、寮の手続き、保険加入、航空チケット購入とやることが多く5,6月が忙しかったです。特にビザの申請は時間がかかるので、留学先から許可が下りていなくても、留学する国のビザの要項を見て必要書類をできるものから集めておくのがいいと思います。

3. 留学中

イェービクは深夜に出歩いても全く問題なく、日本よりも治安がいくらいで安心でした。物価が高いため食事は基本自炊で、自炊スキルがかなり向上しました。日本の調味料が高価で、野菜の種類が少ないのは寂しかったです。娯楽はノルウェー語のものが多い映画館が1つ、ボーリング場が1つあるだけですが、秋学期は交換留学生が多く、卓球台、ボードゲームやスクリーンがある寮の共用スペースでよくイベントが開かれていました。都市の娯楽を楽しみたい人には物足りないと思いますが、イェービクはノルウェーで最大の湖に面し、街を見渡せる小山があり、森に囲まれた自然豊かな場所です。湖は見る日や季節によっていくつもの色・見た目になり、晴れている日の夕日はいつ見てもちょっと見とれていました。私は9月にプレイケストーレンという山に登ってからその展望台からの眺めが忘れられず、ハイキングの虜になってしまいました。秋と、冬が明けてからの期間で、ノルウェー南部の有名どころ、大学近辺の森はだいたい回りました。他にも-15℃の中サウナに行つて湖に入り、宿舎の窓からオーロラを見て、10時間のハイキングをし、凍った湖の上を歩き、自然をたくさん楽しみました。自然が好きな人にはとてもおすすめの留学先です。

勉強面について、ノルウェー人の英語力はとても高く、一部の授業はノルウェーの学生向けでも英語で開催されており、その中から情報系の授業を幅広く履修しました。個人的には毎回の授業の内容量が多く、授業外の自習に時間がかかりました。小さなネットワークを作

ったり、ウェブアプリを書いたり、GPUに触れるAPIを使ったりと、新しく学ぶことばかりで実際にプログラムを書くことも多かったのが楽しかったのですが、理想ほど勉強に時間を割かず、分からない部分も多々あるまま学期を終えてしまったのは反省点です。いい成績を取るのは非常に大変ですが、真面目に授業を受けていれば単位は難なく取れる感じでした。先生方は熱心な方ばかりで、先生と学生の距離も近いので質問や困ったことなど快く聞いてくださいます。

NTNU イェービク校の本当に良かったところが活発な留学生団体の活動で、世界各国の友達ができました。イベントは、ノルウェーの伝統的な木の小屋での2泊3日旅(cabin trip)から、BBQ、ハイキング、留学生による自分の国の紹介、映画鑑賞、イースターやハロウィンの季節の活動など、多種多様です。その一つとして、日本の食べ物を提供し、日本文化についてプレゼンする会を行いました。日本からの留学生は私一人で、食べ物の準備を手伝ってくれた留学生たちと、多くの参加者のおかげで成功した会になったのではないかと思います。イェービクの留学生のコミュニティは誰でも受け入れ、一緒に盛り上げる、とても優しい環境でした。

日々の生活から少しながらもノルウェーの社会福祉の充実を感じました。病院にかかったときの医療費はそれほど高くなかったです。最も低い賃金で労働していても十分に生活できる給料を得られると聞きます。また、ノルウェーのクリスマスは家族と過ごす祝日ですが、「クリスマスは全ての人が一人ではなくだれかと過ごせるように」と、留学生や家族と一緒に過ごせない人のために、政府が無料のクリスマスディナーとクリスマスプレゼントを提供していました。誰でも平等に接する文化、誰もが幸せに過ごせるべきだという精神を感じました。

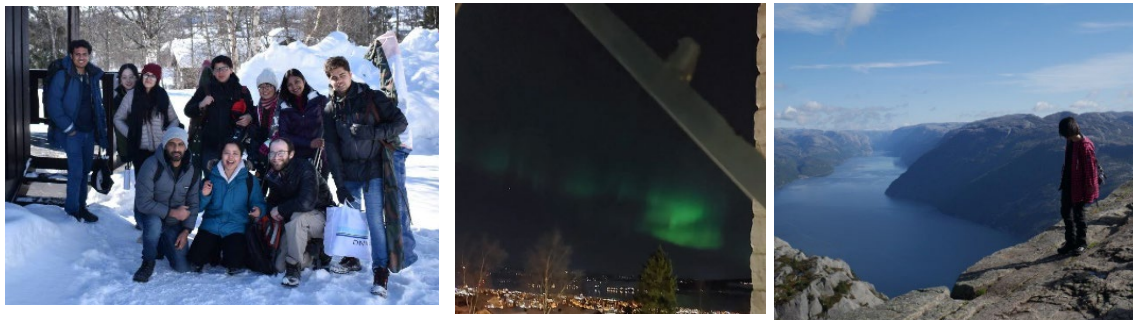
4. 帰国後の思い

留学での一番の学びは、慣れた過ごしやすい環境を抜け、一步踏み出すことで思いもよらないかけがえのない経験ができると知ったことです。私はプレゼンテーションや人と話すことが得意ではなく、留学前は家に籠ってばかりでしたが、留学ではノルウェーでしかできないことを全部やろうという心持ちでいろいろなことに挑戦しました。日本文化を紹介する会も、登ったたくさん山の山も、友達との旅行も一人旅も、記憶に残る思い出がたくさんできました。初めての一人暮らしを経験し、海外でも暮らし大学に通える自信ができました。自分の知らなかった自分に気付き、世界各国の人とのつながりができ、将来の幅が広がった経験になったと思います。

5. 今後どうしたいのか

単位互換をしない予定ですが、4年間で卒業することを目指していて、まずは大学の学業を頑張ります。将来は、留学で英語を使っていろいろな国の人と交流できたことが本当に楽

しく、海外と関われる職業に就きたい気持ちが固まりました。情報科学の技術と知識を磨き、技術で何かしら社会格差の解消に貢献できたらと考えています。最後になりましたが、留学の機会をくださり支えてくださった皆様に深く感謝申し上げます。



(左から cabin trip、オーロラ、プレイケストーレン)

人生を変えたフィンランド生活

文教育学部 人間社会科学科

3年 佐々木香羽

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

私は、2022年8月～12月までの半期の間、フィンランドのコッコラ市にあるセントリア先端科学大学に留学していました。留学の目的は、フィンランド社会や文化、言語の学習、日本語教育の実践です。

2. 留学準備に関して

大学入学前からフィンランドに留学したい気持ちはずっとありました。2021年度は留学派遣が行われていませんでしたが、2022年度は行けるだろうと考え、入学した2021年から準備をしていました。具体的には、英語の勉強、語学スコアの取得、アルバイトをして貯金することです。奨学金をもらえなくても留学できるかどうか考えて留学に行くことと期間を考えるようにアドバイスをもらっていました。貯金があっても通年の留学は大変だと思い、半期にしました。そして、どのくらい必要かを考えて貯金しました。結果的には奨学金を頂くことができたため、貯金した一部を使用するだけで済みました。また、生活面でのアドバイスとして、普段家事をする習慣がない方は日本にいる間に家事をしておくの良いと思います。私は一人暮らしをしているためあまり問題はありませんでした。それでも慣れない環境でよく分からない食材を料理するのは勇気がいりました(笑)。新しいことを一気に始めると不安になると思うので、少しでも慣れておくの良いと思います。

いちばん苦労したことは、留学受諾書が受け入れ先大学から来てから渡航までの期間が短かったことです。大使館でビザを取得して在留カードをもらうのに時間がかかることは知っていましたが、果たして渡航までに間に合うのか不安になりました。無事に渡航できたので良かったですが、受諾書が来たらすぐに動けるように準備をしておくの良いと思います。

3. 留学中

留学中は、沢山のひととコミュニケーションをとろうと決めていました。留学生向けの授業は全て英語で開講されていました。そこでは私のような交換留学生だけではなく、正規学生として学ぶ留学生もおり、国籍も年代も様々でした。そんな彼らと、自分の国・地域やフィンランドのことを話したりディスカッションしたりするのは新たな知見を沢山得られてとても興味深かったです。英語開講の授業だけとっているとフィンランド人学生と関われないため、先生にお願いして、フィンランド人学生の必修の英語の授業に参加させていただき

ました。留学生同士で関わるだけでなく現地の学生と関わったのはとても嬉しかったです。

また、私はお茶大の第三プログラムで日本語教育をとっています。その勉強の一環として、日本語の授業にTAとして参加させていただきました。英語（ときにはフィンランド語）を使って日本語を教えるのは初めての経験で、授業を行う難しさを感じましたが、学生に良かったよと褒めてもらったり先生からフィードバックを頂いたりしたことで、帰国後ももっと頑張りたいと思うモチベーションになっています。

生活しているうえで獲得したこととして、コミュニケーション能力だと感じています。大学でのフィンランド語の授業はとても実践的で、先生が「学んだ表現を使おう！」と言ってみんなで大学のカフェテリアにコーヒーを買いに行ったこともあります。フィンランドの公用語はフィンランド語とスウェーデン語で、多くの人はフィンランド語を話しますが、私がいたコッコラ市はスウェーデン語話者の数が比較的多い地域で、街ではフィンランド語とスウェーデン語ばかりで英語はあまりありませんでした（どの地域も二言語併記ですが、大都市は英語も書かれています）。私はどちらの言語もあまりできませんでしたが、スウェーデン語と英語の作りが似ているため、スウェーデン語から英語を推測する能力を身につけました(笑)。英語が通じなくてもジェスチャーを使ってコミュニケーションを取ったりフィンランド語で話したりするのが楽しかったです。同時に、日本語を話せない方は日本で同様の経験をしているのだなと身をもって感じる事ができました。

学校がない日はなるべく外に出ていました。二週に一回移民女性向けの集まりがあり、ほぼ毎回参加していました。彼女たちのキャリアや日本のこと、地球規模の問題まで多くのことを語り合える友人ができました。また、地域のイベントにも積極的に参加していました。目的としてはフィンランドの文化を身をもって知ること以外に、うつ病の予防もありました。日照時間が少ないとうつ病になりやすいと言われており、私もアクティブにしていた方が良かったので、もし冬季うつ病が懸念される地域に長期間行かれる方がいらっしゃったらぜひ参考にして頂きたいです。また、国内外の旅行もしました。サウナ後に湖に飛び込んだり、サンタさんやトナカイに会ったり、日本ではできない経験を沢山できました。

4. 帰国後の思い

留学して考えるようになったのは、生き方にはいろいろな道があるということです。日本では誤解を恐れずに言うと卒業したら就職するという「普通」の道を進むのが良いという考えが強いと思いますが、フィンランドでは様々な年代の人が大学にいて、キャリアも多種多様でした。私は元々人に合わせたり普通と言われてたりすることがあまり好きではなく、日本って向かないのかなと考えることが多々ありましたが、自分のキャリアをもう一度しっかり考えてみようと思う機会となりました。また、自分が「外国人」として生活する経験ができたのも大きいと思います。授業で多文化共生に関することを勉強してきましたが、実際に

自分が生活する中で苦勞することが見えてきました。これから授業を受けたり、研究をしたりするアカデミックな分野だけでなく、生きていくうえで重要なことだと感じます。

5. 今後どうしたいのか

卒業研究としてフィンランドのメンタルヘルスの研究をしたいと考えています。そして、卒業後はメンタルヘルスやメンタルヘルス教育の研究を続けたいと考えています。また、フィンランドでできた友達ともこれからも連絡を取り続けていきたいです。



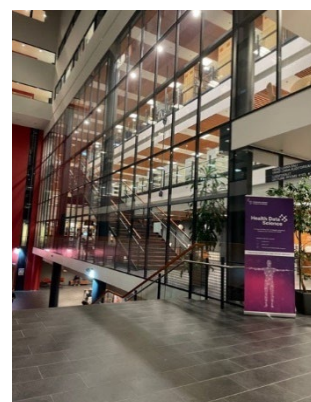
フィンランド・タンペレ大学交換留学記録

文教育学部 人文科学科

3年 北口紫穂

1. 留学先大学の簡単な概要

フィンランド第3の都市に位置するタンペレ大学は、マリン前首相が在籍していた大学としても有名です。学生数は2万人程度で、交換留学生もかなりの人数を受け入れていました。それもある、アジア、ヨーロッパ、アメリカなど様々なナショナルリティーの学生が在籍しています。チューター制度や留学生向けのイベントも充実しており、留学生同士だけでなく現地の学生と交流できる機会がたくさんあります。タンペレ大では幅広い分野を学べますが、留学生でも履修できる科目としては政治学、教育学、経済学、国際平和、コンピューターサイエンスなどの授業が多かったように思います。また、マスターのコースで正規学生として在籍している日本人の方も何名かいました。日本人学生にもポピュラーな学府の一つのようです。施設は主に三つのキャンパスがあり、中でもシティーセンターキャンパス (City Centre Campus) またはヘルバンタキャンパス (Hervanta Campus) で勉強することが多いと思います。施設はどこも新しく、綺麗で充実しています。

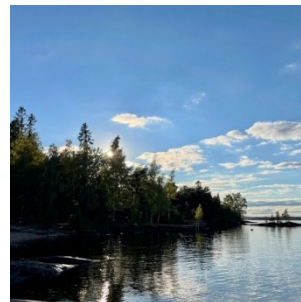


2. 留学準備に関して

留学担当の先生に、過去タンペレ大に留学した先輩の連絡先を教えてください、分からないことは先輩にお聞きしました。とにかく早め早めの行動を心がけるとスムーズに準備が進むと思います。特にビザは申請から取得に時間がかかるので、早めに行動することを心がけました。そのために必要な書類も早めに確認して準備しました。また、学生向けアパート (TOAS の契約フラット) の申請は早い者勝ちなので、募集が始まった当日には申し込みを完了できると良いと思います。持ち物についてはフィンランドへ留学した方のブログなどを参考に用意しました。タンペレ大学や市内の暮らしに関する情報 (公共交通機関や市内のイベント、寮での生活に必要なもの) は大学のホームページの留学生向けページや TOAS のウェブサイトを確認できるのでそちらもチェックすると良いと思います。ただ、空港で SIM カードさえ購入できればネットが利用できますし、大体のものは現地で入手できるのでそこまで気張りすぎなくて大丈夫だと思います。

3. 留学中のことに関して

授業は基本英語で受けられるものを履修しました。テストやレポート提出もありましたが、基本授業をしっかり聞いていれば問題なく単位を取得できました。授業形式は様々ですが、私が選択したものはお茶大の授業と同じような形式でした。日常生活についてですが、買い物はキャッシュレスで完結します。水道水も飲むことができます。Wi-Fi などネット環境も非常に整備されています。ただし、物価は高いです。食事は基本自炊か学食でした。



また、フィンランドの人々はとても親切な方が多く、困っていると誰かしらが声をかけてくださいました(みなさん基本英語が堪能です)。治安も良好で、犯罪のかげを見たり巻き込まれたりすることはなく、人種差別を経験することはありませんでした。最低限の警戒はもちろん必要ですが、他のヨーロッパ諸国と比較すると安全な国だったように感じました。フィンランドは初めて海外に行く方におすすめの留学先だと思います。

また、学期ごとに一週間程度の休みがあるのですが、それを利用して旅行に行く学生さんが数多くいました。バルト三国やラップランドなどが人気の目的地です。大学の学生組合(ESN FINT)も旅行会社と提携して学生向けの安いプランを提供していました(ESN FINT のインスタグラムアカウントから過去の旅行の写真や学生向けイベントの様子も見られます)。大学の授業も非常に重要ですが、それ以外の生活の場で学べることが非常に多いです。時には友達と出かけたり、衣服の購入方法や食品の価格・売り方をチェックしてみたり、街中の広告やミュージアムをじっくり見たりすることも、重要な学びの時間になるかもしれません。

4. 留学後の進路について

フィンランドが大変住みよい国であったため、フィンランドでの就職・就学についても検討し始めました。自分のキャリアの選択肢の幅が非常に広まったと感じています。私は2年次の8月～12月末まで留学していたので、帰国後は卒業後のキャリアの検討や企業研究などを行っています。日本で就職するにしても、フィンランドでの就業を目指すにしても、まず英語のスキルを磨かないと選択できるキャリアが限られてくると感じたので、現在は継続的に英語学習(特にスピーキング)に取り組みつつ、フィンランドで就職した方の実体験や情報を集めています。

また、自分の専攻の研究にもよい影響があったと思います。タンペレ大には私の専攻(美術史学)に関係する授業はほとんどありませんでしたが、たくさんの美術館に足を運んだり、図書館で文献調査をしたりして、自学自習を行いました。結果自分の学問上の視野も広まり、現在はフィンランドの美術について研究しようと考えています。

穏やかで刺激的なフィンランド生活

文教育学部 人間社会科学科

4年 岡本千奈

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

2022年8月下旬から2023年5月下旬まで、フィンランドのタンペレに留学しました。私は教育学を専攻しており、特にメディア教育やリテラシー教育、教育格差について興味があったため、それらの授業を開講しているタンペレ大学を留学先として選びました。また、「せっかくなら誰も知り合いがいなくて文化も言語も全てが自分にとって馴染みのない場所で生活してみたい」と思ったのもフィンランドへの留学を決めた理由の一つです。

2. 留学準備に関して

2019年の入学当初から機会があれば留学をしてみたいと考えていたため、少しずつ英語に触れるようにしていました。具体的には英語ディベート部に所属し、意識的に話す練習を行っていました。その後3年次の夏(2021年)にIELTSを受験し、同年の10月に学内の交換留学に応募しました。2022年の4月からは留学先への申請期間が始まり、書類の準備を行いました。5月の初旬に留学先から内定をいただいてから保険やビザ、航空券、住居などの申請を行いました。

準備で苦労したことは二点あります。一点目は留学先の大学への Motivation Letter です。体裁や言葉の使い方に自信がなかったため、留学経験者や英語を母語とする友人に添削を依頼しました。文量は多くは求められませんが、完成に想像よりも時間を要したため早めに着手することをおすすめします。二点目はビザの取得です。オンライン申請の際には様々な書類をアップロードする必要がありました。さらに大使館での面接も予約が取りづらく、渡航までに在留カードを得られるか不安に思いながら毎日を過ごしていました。留学先からの内定を得る前に必要な書類を整理し、保険の加入証明書や口座の残高証明等、ビザの申請に際して必要となる書類を順序立てて効率よく準備されると余裕を持って申請できるかと思います。

3. 留学中

学習面では、それぞれの授業で課されるリーディングや課題を丁寧に行うよう心がけていました。タンペレ大学には Independent study と呼ばれる、講義や実習は一切なく自学自習を通してエッセイを完成させるという授業形態があります。私はフィンランドの学校制度に関する授業でこの形態のコースを経験しました。自分で予定を立てて計画的に学習する必要があるほか、他の受講生と一緒に取り組むことができないため資料収集や執筆でか

なり苦労しました。ただ、担当教員が希望者に1対1の面談を提供してくださったため、文献や方向性について適切なサポートを受けることができ納得のいくエッセイを提出できました。また、グループワークがメインとなっていた授業も個人的に大変な思いをした記憶があります。その授業はオンラインでの開講だったため、グループのメンバーとはZoomやチャット上でのやり取りのみで発表資料や最終エッセイを完成させる必要がありました。時折意思疎通をうまく行えず1つの課題に多くの時間を費やすこともありました。ただ、皆が学ぶことに対して意欲があり良い刺激をもらったほか、修士課程や博士課程の人も受講していたため様々な議論を聞くことができ大変勉強になりました。

生活面では特に苦労したことはありませんでした。冬の日照時間と気温を除けば非常に暮らしやすい街で、驚くほど穏やかな毎日でした。天気の悪い期間が長くて多少気分が落ち込むこともありましたが、家の近くにあったお気に入りの湖の周りを散歩したり、夕日を見に行ったり、週末には友人やルームメイトと一緒に食事を作って食べたりするなど、周りの環境や大好きな人たちの存在のおかげで大きく心に不調をきたすことなく健康に過ごすことができました。全ての時間が宝物でした。渡航前はどのような生活を送ることになるのか想像もできず悩みが尽きませんでした。帰国前はフィンランドから離れ難くて毎晩泣いていました。

4. 帰国後の思い

留学を通して自己主張をする力や交渉力は以前に比べると身についたと感じています。私は人の目を気にしてしまう癖があり、何かやりたいことがあっても他者を気にして「やっばりやめておこう」と一歩引いてしまうことが多い人生でした。フィンランドでもしばらくはそのようなスタンスで過ごしていたのですが、ルームメイトや友人に、「もっと自分がやりたいようにやって良いんだよ」「私のことは気にしなくていいから、あなたがどうしたいか教えて」と注意されることが度々あり、「相手がどう思うか」ということよりも「自分が何をしたいか」を優先して動くようになりました。それによって、「先方に迷惑かもしれない」と思って諦めていた現地の幼児教育施設の見学や教育を学ぶ学生へのインタビューなども行動に移して実現することができました。新しい価値観を身につけることができ、実際の学びにも応用できた貴重な経験です。

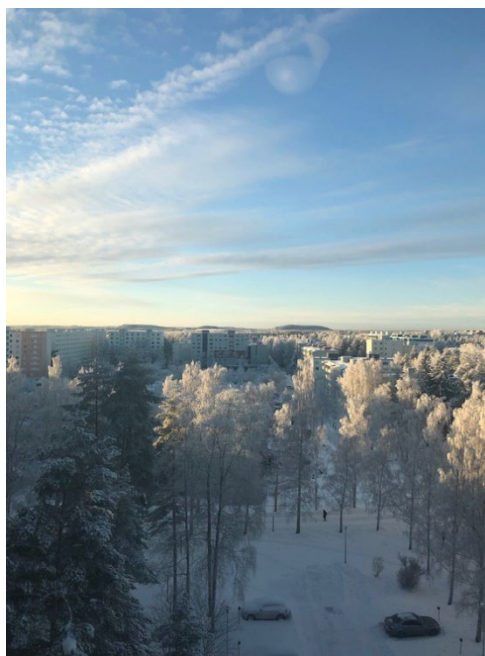
5. 今後どうしたいのか

私は現在学部4年生で、卒業後は日本の大学院に進学予定です。フィンランドで教育を学ぶ中で格差や教育に対する親の意識等に興味が湧いたため、修士課程ではそれらをテーマに研究を行いたいと考えています。修士課程卒業後は現時点では就職を予定しています。自分の将来を現実的に考えると日本で生活する未来ばかり描いてしまいましたが、いつかまたフィンランドで生活したいという気持ちも少しあります。これからの人生のどこかのタイ

ミングでチャンスがあれば住みたいと思うほど私にとっては魅力的な国でした。特に、教育のあり方が私にとって非常に理想的に感じられました。生涯学習の精神が普及しているフィンランドでは一度社会で経験を積んでからさらに学びを深めるために大学院に通っている人や、外国で修士課程を二度経験して現在は博士課程で学んでいる人、子育てをしながら大学に通っている人など、様々なキャリアを持ちながら学習や研究をしている人にたくさん出会いました。私は修士課程を終えた後は一度大学から離れる予定ですが、一生を通して学び続ける人間になりたいと強く思います。そしていつかフィンランドで学ぶ機会を再度得られたら嬉しいです。



5月の夜の Hervantajärvi



自室から見た雪景色

人との出会いを通して自分と向き合った留学

文教育学部 芸術・表現行動学科

4年 上田園乃

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

- ・いつからいつまで：2022年9月～2023年6月
- ・どこへ：デンマーク・コペンハーゲン大学
- ・留学目的：大きく分けて二つありました。一つは、現地の学校教育や地域におけるダンス文化事業の現状を学ぶため、二つ目は、デンマークが環境先進国となった背景を歴史・教育・政策といった観点から多角的に学ぶためです。

2. 留学準備に関して

- ・いつから始めたのか：留学のプログラムが始まる約一年前の秋に留学をしようと決心し、それから準備を始めました。
- ・いちばん苦労したこと：奨学金の申請です。指導教授に助言を頂きながら、いかに自分の意志を反映して一貫性のある文章をつくるのか、いかに見やすく伝わる資料を作るかなどで特に苦労しました。
- ・後輩へのアドバイス：留学準備は早いに越したことはないと思うのですが、一年前の秋に急に留学に行こうと思い立った私でも、大変充実した留学生活を送ることができました。とにかく目の前のことに必死に取り組んでいけば大抵のことはなんとかなると感じたので、まずは一歩踏み出してみることが大事だと思います。

3. 留学中

- ・学習面でがんばったこと・苦労したこと

学習面で頑張ったことは、授業に積極的に参加することです。現地の学生は、私に比べるとクラスで自分の考えを発言すること、そしてグループディスカッションに非常に慣れていました。それに自分の英語力の無さが加わって、初めからクラス全体の中で手を挙げてどんどん発言するということが難しかったです。ただ、その分ペアワークやグループワークなどでは自分から話を始めるなど、常にその場に参加することを頑張っていました。もちろん、時には周りの学生の会話についていくことができず、話を理解しようと黙ってしまって、しまいには完全に現地語に切り替わってしまうということも何度かありました。それでも、グループのために自分でもできる作業から取り組むなど、めげずに行動することを頑張りました。

・生活しているうえで獲得したこと

以下の3つを獲得したと考えます。

①トラブルに巻き込まれたときに他人に助けを求める力

②自分の機嫌を取る力

まず、①について、留学中は馴染みのない環境で一から生活を作っていくわけですから、想定もしなかったような事態が多く起きました。他人に察してもらうのはなかなか難しいですが、自分から声を上げれば、皆優しく教えてくれたり助けてくれたりしました。自分一人で解決しようとしても限界があるので、そのような時は現地の人や他の留学生に助けを求めた方が良いということに気づき、そういう習慣がつかしました。

特に②は留学において非常に大切だと思います。秋セメスターが終わる頃になると、せっかく仲良くなった友人たちが帰ってしまい、デンマークは日照時間も極端に減り、どうしても気分が落ち込んでしまう日が続いたのを覚えています。そのようなときでも生活を充実させるために、どうしたら自分で自分の気分を上げることができるのか把握しておいて、それを日常に組み込むことがとても大事だとわかりました。私の場合だと、ランニングで定期的に体を動かしたり、とにかく家から出て人と会話をしたりということが自分の機嫌をとるのに非常に有効で、冬の間は続けていました。

4. 帰国後の思い

・留学全体で得たことは何だったのか

留学全体を通して、日本にいたら味わうことのできなかった貴重な経験、そして人とのつながりを得ることができました。そのなかで、「将来自分もこういう人になりたい」「こんな素敵な仕事があるんだ」などと思えるロールモデルとなる人に出会えたことも大きい収穫だったと感じます。加えて、自分と向き合う時間も多く持てたことで、自分の将来の進路や理想像について具体的にイメージしたり、より広い視野で人生計画を立てたりすることができたのは留学したからこそ得られたものだと思います。

・留学で自分が変わったところ

自分自身が大きく変わったという実感はありませんが、強いて言うなら、他人や予期せぬ出来事に自分の感情をあまり振り回されないようになった点だと思います。当たり前かもしれませんが、見ず知らずの土地で生活することは初めての出来事の連続で、自分の中の「常識」が良い意味で裏切られる場面が多々ありました。渡航してすぐの頃にそのような場面に遭遇した際は、どうしてあのようなことが起こったのか、あの人あの行動の裏にどのような意図があったのかなど、自分が納得するために出来事に過剰に意味づけをして、返って苦しい思いをしていました。例えば、買ったばかりの自転車が盗まれてしまった時や、不快な接客を受けた時、「どうして私だけがこんな目に合わなければいけないの？」と大変なショックを受けた覚えがあります。しかし、起こってしまったことを納得しようと考え込んでも

気持ちが落ち込んでいくだけで、何も解決しませんでした。このような出来事を何度も経験したことで、他人のことは自分ではコントロールできないし、運が悪かったなど受け入れてしまう方が精神的に楽になり、次へと進んでいけるという自分なりの気づきを得ました。慣れてからは、そういった場面に遭遇してもあまり動揺せず、客観的に物事を見て行動できるようになったように感じます。

5. 今後どうしたいのか

・将来設計

留学を通して自分の学びをさらに深めたいと思い、同じ専門分野での大学院への進学を予定しております。

・留学が自分の将来設計のどんなことに役立ちそうか

繰り返しになりますが、留学中に自分のロールモデルとしたい人に多く出会ったことで、視野は広がりつつ、自分の目指す理想像がより具体的になりました。また、今回の留学で海外での長期滞在と学校生活を経験したことで、自分がもし将来海外で挑戦する場合に身に着けておきたいことが明確になりました。



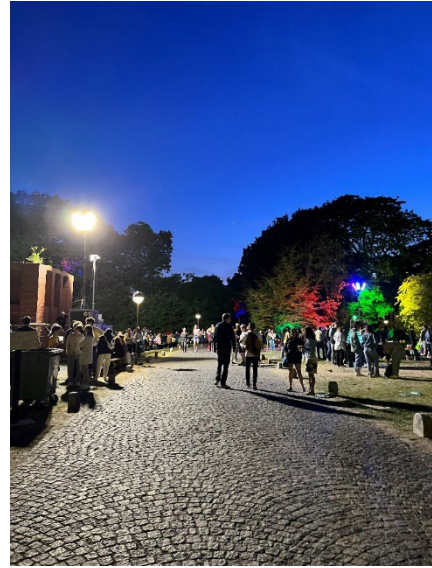
South Campus の様子



食堂の量り売りランチ
(この量で大体 500~600 円)



授業で訪れたエコブリッジの様子
(持続可能性を目標としたほぼ自給自足のコミュニティ)



KU Festivalの様子 (6月)

自信をもらったデンマーク留学

文教育学部 人文学科

4年 野村菜月

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

2022年8月末から2023年2月上旬まで、デンマークのコペンハーゲン大学に留学しました。ジェンダー学に興味があり、男女平等が進んでいるとされる北欧への留学を決めました。

2. 留学準備に関して

2021年の5月ごろ(大学2年の前期)に国際課の留学サポートの存在をようやく知り、情報収集を始めました。東京育ちで車の免許を持っていなかったため、希望派遣先は「交通機関が発展している都市・英語圏・治安が良い国・人文学部」を条件に親と相談して決めました。もし大学1年の頃から留学計画を立てていれば、履修を調整してより高いGPAを取れていたと思うので、この報告書を見た方はすぐにmoodleにある「国際教育センター(留学派遣)」をコース登録することをおすすめします。

一番忙しくなったのは2022年の6月です。派遣先大学の履修登録と寮の申請とビザの申請が重なり、情報収集や書類集めに奔走しました。日本語で得られる情報は限られており、他大学がオンライン公開する留学体験記などを読んで一人で一生懸命大学のシラバスや手続きのマニュアルを読み込みました。履修登録は、友人作りの目的で語学系の授業を取ったところ現地の学生とお互いに仲良くなれてとても良かったです。また、Danish Culture Courseは校外学習も多くて交換留学生に人気でした。ビザに関しては大学の入学許可証が届くのが遅くて渡航にビザが間に合うかととても不安でした。結局、手続きを終えてからビザが届くまでの日数がネットの情報よりも早くて事なきを得ました。デンマークのどの機関も営業時間が短く、連絡の返事が遅いため苦労しました。

特に寮の申請には大きなストレスを受けました。コペンハーゲン大学はHousing Foundationという寮の手配を管理する機関と提携しており、世界各地の学生が指定の日に一斉に寮の争奪戦をします。物件の値段や条件がまるで違ううえ、そもそも学生全員分の寮が用意されていないので、デンマークに伝手がない学生にとっては死活問題です。私はBase Campというやや高い寮を何とかゲットしました。家賃が約13万とかなり痛かったものの、一人部屋で立地が良く、夜の外出も安全だったので満足しています。私のときは日付とアウトな時間(午後)が指定され、その後メールが届いたリンクを開いた順から部屋が選ばれました。私は大学の授業の帰りにメールが届き、10分後にPCで開いたときには4時間待ちとかでした。希望の寮を契約するにはその日の予定はすべて諦めてネット環境が良い場所で

待機し続けるのがよいと思います。

3. 留学中

デンマークの授業は、先生との上下関係がなくとても気楽な雰囲気であった一方で、予習のリーディングがとても多くありました。ただ、生真面目にすべて読んでいる学生はおらず、私も関心があるトピックのみ事前学習をしていました。むしろ重視されていたのは授業内で討論や発言、質問などを積極的にすることでした。言いたいことがうまく伝えられず悔しい思いもしましたが、半年間の授業を通してアカデミックな英語表現やとにかく発言する積極性を身に着けることができました。ライティングの授業のみ、各授業に課題があり、評価に含まれていましたが、基本的に人文学部の他の授業は期末課題が成績の100%を占めず。私が取っていた授業はA4で21枚以上レポートを書かなければならず、あまりの辛さに自分は海外大学院進学に向いていないと挫折を味わいました。

学外ではたくさん外出をして留学生生活を満喫しました。デンマークは美術館や博物館の入館料が無料になる日があり、その度に遠出をしました。デンマーク内の田舎に泊まった時は、デンマークの美しい景色とあたたかな国民性に涙が出そうになりました。何よりもEU内は渡航に制限がないので、その贅沢な環境を活かすべく、フランス・ドイツ・スウェーデン・マルタに旅行をしました。美しい世界遺産を見たことも、クリスマスマーケットを満喫したことも一生の思い出です。ルーヴル美術館などはEUの学生は無料で入れるので、現地大学の学生証を忘れないくださいね。



「寮の隣のお城」



「ニューハウン」

4. 帰国後の思い

留学を通して、自分の能力の可能性を信じるようになりました。多くの方の助けをいただきながらではありますが、自分で考えて自分で行動した一つ一つの出来事が成功体験として私に多くの勇気と自信を与えてくれました。今までは時間やお金のせいにして先送りしてきたことも、今しかできないことがある、と思うようになり前向きに挑戦するようになりました。マルタには一人で旅行したのですが、その体験が特に私の軸になってくれていると感じています。自分が好きなこと、自分にできることが何かを教わりました。

5. 今後どうしたいのか

将来は国内の大学院に進学して、学生として、あるいは社会人として、再び世界に羽ばたきたいです。日本の文系学生は学部卒業後に新卒採用されるのが常ですが、留学中に海外大学院、ワーキングホリデー、海外就職など多様な人生の歩み方を目の当たりにしました。そして、今一番自分がしたいことを考え、もっとジェンダーについて学びたいと大学院進学を決めました。その後は未定ですが、留学を通して出会った世界各地の仲間からたくさん刺激を受けています。

コペンハーゲン大学交換留学

人間文化創成科学研究科 生活工学共同専攻

2年 川幡翠

1. 留学先大学の簡単な概要

コペンハーゲンは、非常に治安が良く安心して暮らすことができます。また、ほとんどの人が英語を話すことができ、標識等にも英語が表記されているため、言語面でも特に問題はありません。デンマークは北欧とヨーロッパを繋ぐ位置にあるため、近隣国へのアクセスも良く旅行に行きやすいのも魅力です。国土は「パンケーキのように平ら」と言われるほど起伏が少なく、通学には自転車が便利です。冬は風が強く雨の日も多いため、自転車に乗る機会は減りました。

コペンハーゲン大学での授業は、“DCC Sustainable Development of Denmark”，“Presentation Techniques”を履修しました。DCCは、課題が非常に多いですが、ディスカッションや貸し切りバスでの遠足など、他の学生との友好関係を築きやすい授業だと思います。



(コペンハーゲン大学 South Campus)

寮は Signalhuset という学生寮に入居し、キッチン・シャワーを4人で共有しました。個人の部屋でプライベート空間を確保したうえで、共有スペースでルームメイトとの交流を深めることが出来ました。家賃も比較的安く、近くに大きなショッピングモールがある非常に良い寮でした。South Campus で授業を履修する方におすすめします。



(Signalhuset 共有スペース、ルームメイトとパーティーをすることもありました。)

2. 留学準備に関して

コロナウイルスや就活時期の都合で、留学を志してから実際に留学に行くまでの期間が長く、中だるみしてしまうこともありました。しかし、国際課や国際教育センターの方々がサポートしてくださったこと、またトビタテ留学 JAPAN という奨学金プログラムに参加させていただけたことでモチベーションを保つことが出来ました。長い留学準備期間で、現地に着いたらすぐ行動出来るように下調べを念入りに行ったことで、半年という短い留学期間を悔いなく終えることが出来ました。

また、語学については、渡航 3 か月前からオンライン英会話を始めました。英語でのコミュニケーションにある程度慣れてから渡航できた点は良かったなと思います。

3. 留学中のことに関して

Wefood でのアルバイトを通してデンマークのフードロスへの取り組みを学びました。Wefood とは、廃棄予定の食品をスーパーマーケット等から収集し、市場価格の 30~50%引きで販売する「世界初の賞味期限切れ食品の専門スーパーマーケット」です。ボランティアでは、幅広い年代層の現地の方々や日本人留学生と出会うことが出来ました。

また、毎週土曜日は剣道クラブに参加しました。非常に楽しんでいて、教え方の違いなど勉強になることがたくさんありました。特に剣道をしている方々は、日本に非常に興味を持っていてくれる方が多いため、帰国後も連絡を取り続け、来日する際に声をかけてくれるような友人が出来た点でも、剣道クラブに参加してよかったです。

一人旅にはまり、ノルウェー、スウェーデン、ドイツなど近隣諸国に遊びに行きました。その際、ユーレイルパスというチケットを用いて、鉄道・フェリー旅をしました。飛行機と比較して少し時間はかかりますが、車窓からの風景をゆっくりと眺めることが出来ます。写真は、ノルウェー・ベルゲン急行の車窓からの風景です。7時間という長旅でしたが、息のむような絶景や標高による植生の変化など次々と変わる風景を見ることができ、夢のよ

うなひと時でした。時間のある大学生だからこそできることとして、良い思い出となりました。



(ノルウェー・ベルゲン急行)

4. 留学後の進路に関して

企業に就職します。大学院修士2年後期での留学であったため、渡航前に就職活動を終わってから留学先に向かいました。

デンマーク、コペンハーゲン大学への留学

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 舞踊・表現行動学コース

2年 白井耀

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

2022年8月から2023年6月末まで、デンマークのコペンハーゲン大学に留学。派遣先大学では、演劇・パフォーマンス研究コースの大学院生向け授業と、留学生向けのデンマーク文化に関する授業を受講。

私自身の研究テーマが舞踊と演劇にまたがる領域にあり、コペンハーゲン大学にはそれに当てはまる分野の研究コースがあったため、この大学を選んだ。また、かねてより北欧建築・デザインに関心があり、それにまつわる授業を受けたいと考えていた。

2. 留学準備に関して

2021年夏ごろに留学を現実的に考え始めた。急いで希望大学を選定し、バタバタと書類を揃えて学内選考に臨んだ。決定後は派遣先大学への提出書類準備やビザ取得、そして奨学金申請と急ピッチで準備を進めた。中でもビザの取得は書類が揃い次第すぐ手続きすべき。ビザ発行まで予想外に時間がかかり、未取得のままデンマークへ出発したため、かなり不安だった。デンマーク移民局に対し、発行された場合は直接受け取りに行くので日本のデンマーク大使館へ送らないよう電話したものの、程なく発行・日本へ郵送した旨メールが来た。行き違いとなり、日本に渡ってしまったビザを親にデンマークへ郵送してもらうという手間がかかってしまった。

寮は大学が提携している Housing Foundation で申し込んだが、先着順のために希望していた部屋が取れない場合も多いので注意が必要。私はプライベート空間を確保したいと考えて一人部屋を選択したが、住民との交流が全く無いのは想定外で残念だった。留学期間と自分の性格とをよく考慮して部屋タイプを選ぶべき。そして入居に際しても、鍵を受け取るオフィスの開室時間をきちんと調べて、到着便の時間を余裕を持って調整すると良い。

他にもクレジットカードに関して、現地店舗等で支払う分には問題なかったものの、海外サイトでのオンライン決済で楽天カードが使えなかったり、メインで使っていたカードのオンライン決済の認証が日本の電話番号のみ対応していたりなど、度々友人や親に頼らざるを得ないことがあった。カード会社の海外対応の仕様などよく確認すると良い。

3. 留学中

学習面では、大学院生向けの授業ではない主に学部生向けの授業でさえも、予習の多さに驚いた。出席ではなく最終エッセイのみで成績が付く授業がほとんどだが、やはり毎回予習

して出席していないと内容の理解が追いつけなかったと感じる。授業数自体は少ないものの予習で英語の文献を読むのには時間がかかり苦労した。また、私自身は管理されている状態（出席確認や的小テストなど）に置かれている方が物事を進めやすい方だが、留学中は良くも悪くも「自分次第」の場面が多かった。予習も出席も自分次第の状況下で、自分なりにメリハリをつけて取り組むのは案外心地よく、主体性を持って学習に取り組むことができたように感じた。

生活面では、この留学が初めての一人暮らしとなったため、まずは基本的な家事と生活パターンを把握・確立していくことに努めた。また、デンマークは物価が高く外食もほぼできず自炊をしていたため、強制的にバランスよく適量食べるためのスキルが身についた。そして何より苦労したのが冬の暗さだった。日の出が遅く日の入りが早い、加えて日が昇っている間もどんより曇っている、という天候は思いのほかメンタルに影響した。サプリ摂取、運動、食事など自力で心身ともに調整して生活する力もついたように思う。

4. 帰国後の思い

留学全体を通して、自分でも自覚していなかった強さ、弱さに改めて気づくことができたのが一番の収穫だと感じる。初の海外長期生活かつ初の一人暮らしでは不安は絶えなかったが、案外自分が図太く生きていけること、必要な時は主張できることが自覚できたし、逆に海外に10か月いたからといってすぐに改善できないだらしない部分も再認識し、帰国後に自戒の念を持って過ごすことにつながっている。

また、外にいて日本にいるときには気づけなかった良さを再発見できたことは良かったが、逆に日本について知らないこと、無関心だったことも多いことに気づいた。中でも政治や歴史、世界情勢と日本の立場など把握して自分の意見を持っていることは大事だと実感した。

5. 今後どうしたいのか

博士前期課程修了後は日本での就職を考えている。コペンハーゲン大学の演劇・パフォーマンスコースの大学院生たちは劇場や文化財団などで働きながら研究をしている人や同じ



「観光地としても有名なニューハウン(Nyhavn)」



「授業を受けていたコペンハーゲン大学サウスキャンパス」

ように学部卒業後すぐに進学した人、子育てしながら大学に通う人など様々だった。これまでの自分の経験では目にすることのなかった多様な大人数の学生がパフォーマンス研究に関わっていること、卒業後に研究分野を生かした就職先が確保されている安心感、舞台芸術という分野でも自分の研究が役に立っているという自覚と責任感が感じられたことに感銘を受けた。ぜひ今までの学びと研究を生かすことのできる就職先を探し、挑戦し続けたいと考えている。

曇りのち晴れのブザンソン留学

人間文化創成科学研究科, 比較社会文化学専攻, 英語圏・仏語圏言語文化学コース

2年 山田美樹

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

私が 2022 年 8 月から 2023 年 6 月まで留学したフランスのフランシュ・コンテ大学はフランス東部フランシュ＝コンテ地方の中心都市であるブザンソンに位置する。ブザンソンは小さな町だが、世界各地から留学生が集まる国際色豊かな環境だった。現地の人やお店の店員さんも優しい方が多く、とても過ごしやすいかった。



私の留学の目的は、私の研究分野である「外国語としてのフランス語教育 (FLE)」の理論について学ぶこと、修士論文執筆のための調査を行うことだった。そのため、FLE 研究で定評のあるフランシュ・コンテ大学に留学することを決めた。

＜街を流れるデュー川＞

2. 留学準備に関して

留学準備に関して、私が特に苦労したのはフランス語の資格試験だった。私が留学を希望していた FLE の修士課程では CEFR の C1 の語学力が必須だったが、私は (2022 年) 6 月の時点で B2 しか持っていなかった。そのため、修士課程での受け入れは厳しいと言われていたが、指導教員の小松先生のご同席のもと、受け入れ先大学の先生とオンライン面談を行い、マスターコースでの受け入れを承諾してもらった。その後、留学開始前に無事に C1 を取得することができたが、これから留学を希望されている方は留学先大学が求める語学力を確認し、計画的に資格試験を受験することを強くお勧めする。

3. 留学中

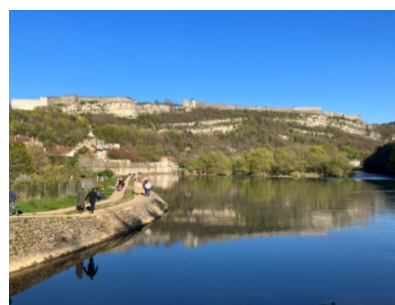
本留学報告書では、私の留学の目的だった現地での学習のを中心にまとめたい。フランシュ・コンテ大学の「外国語としてのフランス語教育 (FLE)」コースの修士 1 年生は約 20 人の小さなコースだった。クラスメートの中にはすでに FLE 教師としての経験がある人もおり、授業内でのクラスメートとのやりとりや議論から学ぶことも多かった。私はこのコースの 6 科目の授業を履修し、前期には FLE の歴史や特徴、教授法の変遷などの基礎的な知識を中心に学んだ。後期には、FLE の授業構想や教科書の分析などを通して、前期で得た知識を実践でどのように活用するかを学ぶことができた。前期の授業では、授業内容をほ

とんど理解できず、とても苦労したが、授業の復習を毎日必ず行った。また、クラスメートにお願いをして、ノートを見せてもらったり、授業の復習を一緒にしてもらったりした。クラスメートも大学の先生も優しい人ばかりで、周囲の支えのおかげで無事に全ての授業単位を取得することができた。



<大学の構内の様子>

大学での学びに加えて、大学付属の語学学校である応用言語学センター(CLA)で修士論文執筆のための調査を行うことができた。7名のFLEの先生にご協力いただき、CLAでの授業実践に関するお話を伺うことができた。本調査の計画は留学開始前から考えていたが、実現できるかが大きな課題だった。しかし、現地の先生のご協力のおかげで、当初の希望通り調査を行うことができた。



<世界遺産の城砦>

大学の授業や寮生活を通して、信頼できる友人達に出会えたことも私にとって一生の財産だと思う。留学生活では、勉強面で苦労して悩むことも、体調を崩すこともあったが、いつもそばで支えてくれる友人たちがいたからこそ、充実した留学生活を送ることができた。

留学を振り返ってみると、留学前に「こうなったらいいな」と思っていたことをすべて実現させることができたということに気づいた。留学前はフランシュ・コンテ大学に留学できるか、FLEのマスターコースで勉強できるのか、現地調査を行うことができるか、友達はあるのかなど、たくさんの不安があり、私の心は常に曇り模様だったように思う。しかし、私が希望していたことが少しずつ現実になるにつれて、心が晴れていくのを感じた。留学をしてよかったと心から言える、そんな留学生活だった。

4. 帰国後の思い+今後どうしたいのか

ブザンソンでの留学生活は今後の勉強へのモチベーションにつながった。大学の授業を通して、フランス語を教えるということの難しさや複雑さを実感したが、クラスメートと切磋琢磨しながら勉強した日々はとても楽しかった。また、CLAでの現地調査では、現役の先生からFLEの実践に関するお話を伺うことができ、私もいつかFLEの先生になりたいと強く思うようになった。今後はFLEに関する知見をさらに深めるために博士後期課程へ進学することを希望している。そのためにも、フランスで学んだことを活かし、修士論文の執筆を頑張りたい。

最後に、本留学のためにご尽力いただきました、国際教育センターの先生方と同センター前講師の松田デレク先生、指導教員の小松祐子先生、仏文のベルアド・クリス先生に心よりの感謝を示し、留学の報告を終えたい。

フランス・クレルモン=オーベルニュへの留学体験記

文教育学部 言語文化学科

4年 矢次真歩

1. どんな留学だったのか (留学の概要)

私は2022年8月から2023年7月上旬まで、フランスのクレルモン=オーベルニュ大学へ交換留学していました。派遣先大学での主な専攻はヨーロッパ研究です。お茶大では仏語圏言語文化コースに所属して体系的にフランスについて学んでいたため、派遣先ではヨーロッパ研究という1つの軸を持ってフランスを見たいと考えこの専攻を選びました。また今回の留学では、派遣先大学の学習に加えて、現地のダンススクールにも通い大会への出場も果たしました。さらに休暇中はヨーロッパ各地を巡り、見聞を深めました。

2. 留学準備に関して

大学入学以前から長期で留学したいと考えていましたが、私が入学した2020年はコロナの影響が大きく本当にその目標を達成できるのか不安がありました。また、フランスの大学に留学するにはフランス語のスコアが必要であったことも不安に感じていたことの1つでした。そのため、フランスの大学だけに絞らずカナダやドイツ等の大学も視野に入れて留学先の検討を進めました。オンラインの全体向け説明会等には1年時から参加していましたが、実際に個別面談を利用して留学先の検討を始めたのは2年次夏頃であったと記憶しています。

前述の通り語学スコアが必要であるのはどの派遣先でも変わらないと思うので、留学を考えている場合は少しでも早く目標とするスコアの確認と語学学習を行うと自身の選択肢が格段に増え余裕も生まれると感じました。また留学費用についても早めから準備を進めると良いと思います。奨学金受け取り前にもビザの申請等に口座残高の提出が求められることがあったため、派遣国のビザ要件や必要最低限の金額の確認はしておくべきだと思います。

派遣先決定後に苦労したのは派遣先大学とのやり取りです。必要書類や情報が届くのが遅く、ビザ申請に間に合うか常にヒヤヒヤしていました。何度か国際教育センターの方から派遣先大学へ連絡をしてもらい、準備に必要なものを送ってもらいました。私の派遣先の大学ではERASMUSの枠で留学しているヨーロッパ圏内の学生がほとんどであったためか、Learning agreementの記述と提出も求められました。フォーマットの指定が全くなかったため検索してヒットした型を使用しましたが特に問題はなかったです。また、フランス大使館のビザセクションは予約が埋まるのが早いため、できるだけ早く見通しがたった時点で予約することをお勧めします。私は6月分の予約を4月には済ませていました。

3. 留学中

到着して、授業が始まるまでの期間が一番大変だった記憶があります。留学生向けのオリエンテーションへの案内はあったのですが、それぞれの専攻ごとのオリエンテーションについては連絡がなく、終了後にその存在を知りました。また、現地の学生がすでに持っている情報を知ることができず苦戦しました。基本的に何か知りたいことや不安なことがあればとにかく担当者を探し、必要な情報を得る根気が大切です。

授業はグループワークや発表が多く課題も毎週課されました。ディスカッションなど自分の意見を求められることも多かったので発言に慣れることに苦労しました。大学には日本人学生がおらず、言語面において頼れる存在は自分だけだった点も最初は負担でした。週に2回程度語学学校での授業も受けられるので、フランス語の学習は主にそこで進めました。寮に食事等は付いていないので基本的に自炊をしていました。キッチンが共用だったのでそこで出会う人々と会話を楽しみました。日本食を作っていると味見したいと頼まれることや、逆に作った料理を食べてみないかと誘われることもありました。また、地元のダンススクールに通い、そこでのチームメンバーと遠征をしたこともありました。自分から動けば友達を作るきっかけは意外とたくさんあるので、とにかく何事も参加してみる事が大切だと思いました。



「街のシンボルである大聖堂」



「大学グッズのコップと街にある飲料水」

4. 帰国後の思い

留学を終え、自身が一番成長したと思うことは行動力です。留学以前は不明点があっても人に尋ねるのを躊躇するほど自分から動くことが苦手でしたが、留学を通じ全て自分で解決しなくてはならない環境に身を置いたことで、とにかく何事もまずは行動してみるようになりました。また、留学中に何度も一人で言葉の通じない他のヨーロッパ圏に赴いたことでチャレンジ精神や積極性が生まれたと思います。大きな困難や不安があっても自分の力でやり切った経験が、自分自身を支えていると感じます。また、周囲の人のありがたみも、より一層実感しました。離れていても常に自分のことを一番に応援してくれて、どんな挑戦にも肯定的にサポートしてくれる両親や祖父母がいるからこそできた留学です。感謝の気持ちを忘れることなく、自分も周囲に対して何か力になれる存在でありたいと改めて強く思います。

5. 今後どうしたいのか

大学卒業後は就職したいと考えています。具体的な職種等については現在検討中なのですが、この留学で培ったものを活かし、国際的なフィールドで活躍したいと思います。

楽しく学ぶきっかけをくれたストラスブール大学への留学

人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 英語圏仏語圏言語文化学コース

1年 植村響香

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

2022年9月から2023年6月まで、フランスのストラスブール大学に留学していました。所属は社会科学マスター課程で、文化人類学を勉強していました。交換留学生は他学科の授業でもある程度自由に履修することができるため、修士論文の研究のためにアルザス語の授業も受講していました。

2. 留学準備に関して

長期留学を漠然と意識し始めたのは学部2年生の頃でした。学部1年の春休みに1ヶ月間のフランス短期研修に参加し、フランスでもっと勉強したいと思ったのがきっかけでした。交換留学を具体的に考え始めたのは学部3年生の卒業論文のテーマを考えるときでした。大学院でも続けられるテーマを選び、修論執筆時に協定校のストラスブール大学に留学して、現地で調査を行いたいと考えました。そのため、学部4年次から留学の準備を進め、修士1年の秋から留学することとなりました。

学内申請等が始まったのが2021年10月、具体的な手続き、書類の準備が始まったのが2022年の春で、留学の準備が全て整ったのが8月上旬でした。早め早めを心がけて行動しましたが、思っていたほどの余裕はなかったので、早めを心がけることに越したことはないと思います。特に、フランスに送金をしなくてはいけないなど、締め切りギリギリに動き出すと間に合わないこともあります。

3. 留学中

留学中、特に前半は、日々の授業の予習・復習して、次の授業についていくことに必死でした。同じ授業をとっている学生が授業でとったノートをくれたり、わからないことを教えてくれたりとたくさん助けてくれました。そのため、困ったときは自分から「助けてほしい」と声に出し、わからないことをわからないまま放置しないことを心がけていました。修士論文執筆のために調査を行なった際も、普段受講している授業の先生や同じ授業を受けている友人に非常に助けられました。

また、フランス語能力に自信があまりなかったこともあり、留学生向けに開講されている週1コマ（2時間）のFLE (Français langue étrangère)の授業に加えて、Atelierに参加していました。これは単位が認定されるものではありませんが、1コマ1時間、自分が参加したい時間、参加したいテーマのときに自己登録して参加するものです。このAtelierでは、

議論でよく使う表現、チャットで使われるフランス語のように日常生活や学校生活で役立つフランス語を学んだり、作文の推敲や絵の説明などを通して文法の復習をしたり、すごろくや謎解き伝言ゲームのように遊びながら勉強したりしました。私は特に話すことに関して自信がなかったため、ロールプレイや遊びを通して話す練習を定期的にできたことがよかったです。

生活面で苦労したことはシステムの違いです。日本では当たり前のように受け取れる学生証や時間割も自分で探しに行ったり、申請したりしなければ入手できません。履修登録のシステムも全く違います。質問するために送ったメールがなかなか返ってこないことも多々ありました。

また、ストラスブールはドイツまで非常に近く、私の住んでいたところからはトラムで20分ほどでした。ドイツ側の方が物価が安いこともあり、日用品や食材をドイツに買いに行くこともよくありました。英語やフランス語が通じることがほとんどですが、たまにドイツ語しか通じない場面にも遭遇しました。余裕がある場合は基礎的なドイツ語も話せるようになっておくと楽しいかなと思います。

4. 帰国後の思い

留学中に学んだことは数えきれないくらいあります。大学で勉強したことや言語能力とった留学前に期待していたもののほかに得たものが主に2つあると思っています。

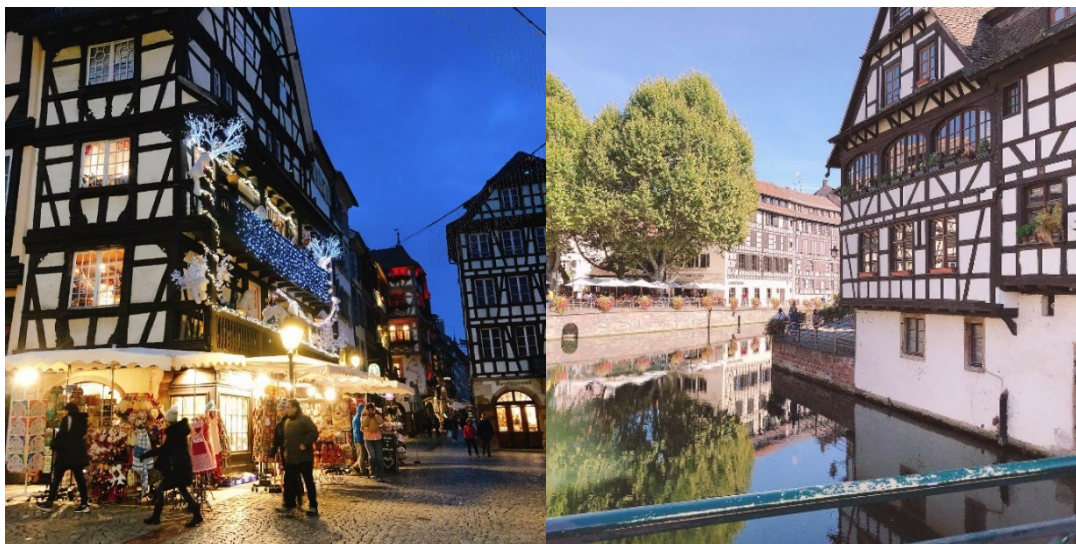
1つ目は、対応力です。日本にいるときは当たり前だったことが当たり前でないと感じるような出来事や、初めて経験するようなトラブルにたくさん見舞われました。そのため大学内外を問わず、説明しなくてはいけない、質問しなくてはいけない、交渉しなくてはいけないといった場面が多かったように感じています。「今直面しているトラブルを解消するために行動できるのは自分だけ」という心持ちで行動する度胸や臨機応変さが身についたように感じています。

2つ目は、幅広い興味とそれに付随する学習意欲です。ストラスブールでの生活、フランス国内の他の都市や他のヨーロッパ諸国への旅行で触れるものの多くが目新しく、子どものように「あれはなんだろう」と調べたり聞いたり考えたりする毎日でした。ほかにも、留学前に本やインターネットで得た知識が、実際に見たり聞いたり触れたりすることによって具体性を帯び、知識が経験に変わる刺激的な瞬間を幾度も体験しました。それと同時に「もっと自分に知識があればなあ」と感じる瞬間も多く、学びたいことが増えました。

5. 今後どうしたいのか

留学が将来どのようなことに役立つのか、まだぼんやりとしていて自分ではっきりわからない状態です。しかし、留学していた10ヶ月は私の二十数年の常識を簡単に壊し、多角的な視野やさまざまな興味・関心などを持つきっかけを与えてくれました。またこの留学

は、私が今後の人生を豊かにするためのヒントであるように思います。10年後、20年後にこの留学が私の人生の糧となったと言えるようにしたいです。



コロンバージュ（木骨組の建造物）



大学構内

다시 만난 세계 —また巡り逢えた世界—



文教育学部 人間社会科学科 子ども学コース
4年 須藤晶子

1. 留学先大学の簡単な概要：高麗大学



1905年に誕生した韓国初の民間人による近代的高等教育機関。韓国では(S)ソウル大学校、(K)高麗大学校、(Y)延世大学校それぞれの頭文字を取って三大名門大学のことをSKY(スカイ)と呼びます。日本でいうと早稲田大学に近いと例えられます。

早慶がライバル関係にあるように、高麗大と延世大もバチバチしています。それはもう、街をあげてお互いを煽る横断幕を出すくらいでした。



高麗大学の教訓は、「自由、正義、心理」。また「民族高大」というスローガンもあります。これは高延戦はじめ様々な応援合戦の場面での掛け声となるので、応援歌と合わせて覚えておくとい良いでしょう(YOUTUBEで公開されています)。そして、留学生に対してはGlobal KU Frontier Spiritのもと充実したサポート制度があります。人との縁を大切に、伝統を守りつつ新しいことへ果敢に挑む大学です。

2. 留学準備に関して



ここで一番メンタルが鍛えられたと思います。私の場合、高麗大学派遣の前例がない中での留学準備+初めての渡韓だったので全てが手探り状態でした。住まい探しも入学・出国手続きも基本自分ひとりで行ったのですが、特に韓国大使館でのビザ取得は一番困難を極め、旅行規制緩和と韓流ブームが一気に来たことにより大使館の訪問予約すら取れない状況でした。ビザがないと、留学自体取り消しになってしまいます。最終的に国際教育センターのチェ先生や松田先生のおかげで大使館と交渉ができ取得が間に合いましたが、飛行機が離陸するその瞬間まで「自分の夢は叶うのか？」と生きた心地がしませんでした。「努力と忍耐」「最後まで諦めない心」、いわゆる日本の精神が活かされ、磨かれた瞬間でした。

また、情報収集は主にインターネットを使用したのですが、私はtwitterにて同じ大学へ派遣されるある女子学生と出逢いました。彼女も私と同様に自分の大学に情報交換できる

場がなかったため、お互い連絡を取るうちに仲良くなれました。そしたらなんと、ランダムに振り分けられる留学生グループも担当バディーも一緒に、何十もある中選んだ住まいも同じで、さらには与えられた部屋はお隣同士で、取った歴史の授業も同じクラスで…といった具合に、奇跡と驚きの連続がありました。韓国に来てからも様々な場面で助け合える関係を築くことができ、彼女にはとても感謝しています(ちなみに1ページ目上の写真左がその彼女です)。

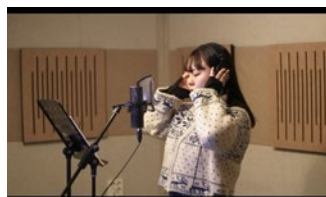


3. 留学中のことに関して



表題にある다시 만난 세계は、私が小学生の時から憧れてやまない少女時代のデビュー曲です。この歌の通り、私にとって今回の韓国留学は、置いてきた10代の後悔や悲しみ、抱いた希望を清算し、新たな出会いと共に前を向く機会となりました。

留学をするにあたり、立てた目標は“限界突破”。私は今まで、少女時代・SHINee・f(X)、これらを創り出すミンヒジン氏の世界観をロールモデルとしていたので、不安や恐怖、色々なしがらみを取っ払って、自分が魅かれるままのその世界観を生きてみようと思いました。美術の授業を選択し絵を描いたり、自分でレコーディングした



り、服をデザインしたり、編み物をしたり、自分の中にある想いや考えを徹底的に見つめ、作品を通して表現する体験を積めたと感じています。もちろん、お茶大での学びを繋げることも忘れてはいません。授業を通して子ども学についての



見識も深められ、日本語教育活動にも積極的に取り組むことが出来ました。それから、お茶大に来ていた留学生の友人たちと韓国で再会できたこともすごく嬉しかったです。国際的な友情を育めました！！

4. 留学後の進路について

私は幼稚園教員免許の課程を履修しているので、教育実習期間の都合によりもう一年大学生活を送ります。留学前は「一浪しているし、これ以上社会に出る年齢を遅らせたら就職活動に不都合、もしくはなんか体裁が悪いような気がする」と変な心配をしていたのです



が、今は微塵も思っていません。“変わっている”自分の人生そのものに面白さと魅力があると留学を通して自信を持てたからです。将来は、この経験をもとに多面的に人の精神をケアできる教育者・表現者になりたいと考えています。まだまだ先は長いですが、努力と忍耐で、最後まで諦めず進んでいきます。最後に、留学でお世話になった国際教育センターの皆様、生涯に残る貴重な体験をさせて下さり、本当にありがとうございました。

新たな専攻分野を勉強しながら、適度な休息をとれた 10 ヶ月間

生活科学部 食物栄養学科

4年 徐知希

1. 留学の概要

2022年9月から2023年の6月まで、韓国の高麗大学に通いました。メディア学部が有名な学校で韓国の映像コンテンツについて学びを深めること、また実際に韓国で生活することによって文化を肌で学びながら韓国語を習得することが留学の大きな目的でした。

2. 留学準備に関して

留学に向けた具体的な準備は2021年10月頃から始めたと思います。国際教育センターから案内される募集要項をチェックし、必要書類を準備しました。留学計画書に関しても、多くの時間をかけて自分を振り返り、また留学先のリサーチ等を行ったため、余裕をもって着手するのがよいと思います。私の場合は、学科の授業がほとんど専門科目であったため、留学を決意した5～6月頃には指導教員に相談していました。留学にもいろんな形があるので、自分に最適なものになるように模索する時間が必要だと思います。準備期間が長かった分、留学が正式に決まるまでの間気持ちが落ち着かない日々が続きましたが、誠実に準備すれば問題ないと思われます。GPAや語学力、経済面などで心配な部分がある場合にも、留学を諦めずに国際教育センターの先生方や先輩方に相談してみることをお勧めしたいです。

3. 留学中

留学生向けのイベントは全て英語で行われたことと、履修登録において希望していた授業が取れなかったことは、予期しておらず戸惑いました。履修登録に関しては交換留学生を優遇する制度があるのですが、教授に直接相談したりもしました。登録の方法を事前に熟知しておくことをお勧めします。

授業は基本的に講義形式であり、発言やグループワークを求められるものもありました。オリエンテーションで全て説明があるため、予習や準備を行えば問題なく授業についていけると思います。韓国語で行われる授業はほとんどが在学生のネイティブであり、英語で行われる授業は留学生のネイティブが多いです。どちらかの言語でも自由に発言できる程度まで習得しておくとうまいと思います。

生活しているうちは、ちょっとした文化の違いをいろいろな場所で感じることができ、やはり実際に住んでみないと分からない部分が多くあると感じました。より実用的な韓国語を学んで使ったりできたことも、長期間滞在したからこそその経験であると感じ、私自身が韓国での生活に慣れていくのが興味深かったです。また、交通が充実しており、全国各地の

名所を訪れることができたのも素敵な思い出になりました。

4. 帰国後の思い

10ヶ月の交換留学を終えて、改めて貴重な経験であったと感じています。現在の専攻を深める以外にも、海外の大学でこそ学べるような専攻を選択し、視野を広げられることが非常に魅力的であると感じました。専攻分野が増えるとともに語学力も大きく伸び、他の地域への留学にも興味を持ちました。また、韓国で出会った韓国人や日本人、留学生から様々な刺激を受け、充実した留学生活を送ることができました。

5. 今後どうしたいのか

正直これからのことについてはまだ具体的に決められていません。ただ日本と韓国の両方に関われるような仕事をしたいという漠然とした思いがあり、今回の留学は間違いなく将来の役に立つと思っています。留学先の大学において新たな専攻を学べたことで、今後の選択肢が増えたと感じています。大学内外での全ての経験がこれからは活かせるよう、今回の留学を定期的に振り返りたいと思っています。



5月に行われた学園祭のアーティスト公演



3回訪れるほど綺麗な東海(동해)

タイ、タマサート大学への留学を振り返って

文教育学部 言語文化学科

4年 児玉瑞歩

1. どんな留学だったのか（留学の概要）

私は2022年8月から2023年5月末まで、タイのタマサート大学ランシットキャンパスに留学していました。派遣先大学での所属学部はジャーナリズムとマスコミュニケーション学部です。将来メディア関連の職に就きたいと考えていたためこの学部を選びました。今回の留学では、派遣先大学の学習に加えて、現地でのインターンやボランティアなどで経験を積むことも目的にしていました。

2. 留学準備に関して

大学入学時点で留学したいという思いはあったのですが、ちょうどコロナ禍で制約も多かったので、本格的に考えて動き始めたのは2021年の夏ごろだったと思います。希望派遣先の国や大学も決まっていなかったため、2021年の春は自分で情報収集をしたり国際教育センターの方に相談に乗っていただいたりして派遣先を決める作業をしていました。基本的に、早く行動して損はないと思うので、留学に興味を持った時点で情報収集や相談、スケジュール確認などをしておく余裕のある留学計画を立てられると思います。また、奨学金の申請を考えている人も早めに動き始めると良いと感じました。奨学金にも色々種類がありますが、学内選考が終わった時点ですぐに申請しなければ間に合わないものも多々あります。担当教員からの推薦文などが必要なものもあって書類作成に時間がかかるので、奨学金の利用を検討している人は学内選考に応募する時点で一度確認しておくとその後に必要な行動が整理出来て良いと思います。派遣先が決まった後、一番苦労したのは派遣先大学とのやり取りです。タイの大学全般に言えることかもしれませんが、書類や必要な情報が届くのが基本的に遅いので焦ることが多々ありました。そのため、自分で早く準備出来るものは早めにやっておいた方が書類が届いてからの行動がスムーズになると思いました。また、家探しにも苦労しました。私は大学の寮ではなくアパートを契約したのですが、留学生が少ないキャンパスへの派遣だったため物件選びや契約申請が少し難しかったです。英語でメールやLINEを送っても、ほとんど返事が返ってきませんでした。最終的に派遣先大学のバディのサポートがあって契約できたので、大学のバディシステムを活用するのが良いと思います。

3. 留学中

留学中は授業をメインに、現地メディアでのインターンシップやボランティアなど様々

な活動に取り組みました。授業に関しては留学生のほとんどいない環境でグループワークも多かったため、積極的にコミュニケーションを取るようになっていました。ただ、タイ人学生は皆さん本当にフレンドリーなので、気負いすぎなくても自然とコミュニケーションを取ることが出来る雰囲気でした。また、メディア関連の学部ということもあり、スタジオでの撮影の授業や動画作成の授業など、実践的な授業が多くありました。授業外で苦労したことはタイ語でのコミュニケーションです。学生には英語が通じますが、一步学校の外に出るとほとんど英語の通じない地域だったので、初めの頃は買い物や移動も満足にできず苦労しました。ですが、この環境がタイ語学習の強いモチベーションになり、英語を使うことへのハードルも低くなったと感じます。他に苦労したことといえば、タイの衛生環境に適応することです。タイは日本とかなり衛生環境が異なります。口にするものに気を付けていてもお腹を壊すことが日常茶飯事で、少し大変でした。タイでの生活のおかげで、日本での生活のありがたみが増したと感じます。

4. 帰国後の思い

留学終えて、私は主に二つのものを得たと感じています。一つ目は、チャレンジ精神です。せっかくの留学期間を無駄に過ごしたくないという思いから、留学中は積極的に行動することを意識していました。現地メディアでのインターンを自分で探して始めたり、興味があったラオスに一人旅に行ったりと、今後の人生に繋がるような挑戦や体験が出来たと感じています。二つ目は、自立心です。勿論数えきれないほど多くのサポートを受けて成り立った今回の留学ですが、日本で一人暮らしをしていた頃に比べると自立した生活が出来たと感じています。私は留学中に一度引っ越しを経験しているのですが、その際に物件探しや契約の手続きなどを一人でこなしたことが自立心の向上につながったと思います。また、ラオスへの一人旅も自分で情報収集や行動をする良い機会になったと感じます。

留学を終えて変わったと感じることは、政治やメディアへの関心度です。タイは王室批判がタブーであり、報道にも大きな制限があります。生活している中で、その制限の影響やタイ国民の意見を聞く機会が多くありました。日本とは状況の異なる環境に身を置いたことで、政治やメディアの繋がり、国民への影響力を実感し、これまで以上に関心を持って情報を自ら集めるようになったと感じます。

5. 今後どうしたいのか

今後の将来設計としては、大学卒業後にメディア関連の職業に就きたいと考えています。今回の留学では、マスメディアとジャーナリズムの知識を得たことに加えて、現地メディアでのライター業務という実践的な経験をえました。この知識や経験を将来の仕事で活かしていきたいです。



キャンパス内の様子



学内シネマ（ここで映画の授業を受けます）

アジア工科大学院への留学を終えて

文教育学部 人文科学科

3年 大谷理香

1. 留学先大学の簡単な概要

2022年8月から12月にかけてアジア工科大学院（AIT）に留学しました。AITは東南アジアを中心に、世界50ヶ国から2,000人以上の学生が集まり、アジアの研究教育活動をリードする大学院です。大学院であるため社会人学生も多く、国連での勤務経験がある学生がクラスに複数いるなど、アカデミックな探究心を持つ経験豊富な学生に囲まれて非常に刺激的な環境でした。貧困削減や持続可能な食料生産に関心を持ち留学を決意したのですがAITはSDGsの目標1:「貧困をなくそう」の分野で国際的な評価が高い大学院でもあり、留学先を選ぶ上での決め手となりました。



2. 留学準備に関して

AITに留学する直前、2022年1月から6月にかけては、同じくタイのタマサート大学に留学していたため、ここでは【タイ留学の準備】として、双方の大学に留学する前の準備について記述します。

【語学】

学内公用語は英語であったため、タイ語の勉強はあまりしていなかったのですが、今となればタイ語をもう少しかじってから渡航しても良かったように感じます。スーパーや飲食店のスタッフ、アパートの大家さんなど、多くの市井のタイ人には英語が通じません。半年ならまだしも、1年留学するのであれば、自分の話せる言語の選択肢があった方がいいでしょう。現地の人と交流する上で最低限のタイ語は身につけておくと、交流できる人の幅が広がり、留学がより有意義なものになると思います。

【住居】

あまり真似はしてほしくないのですが、日本では住居を決めず、現地での内見後に住居を決めました。住居が決まるまでの1週間ほどは、1泊3000円くらいのホテルに滞在していました。（バンコクは宿泊費が非常に安いです！）結果、タマサート大学に近い家具付のアパート Teerin Mansion への入居を決めました。1ヶ月の家賃は光熱費・水道代含めて10000円ほどです。AITには格安の学生寮があるのですが、私は住み慣れたバンコクのマンションを離れたくなかったので利用しませんでした。聞くところによれば、学生寮は虫が多い

けれども（周囲の自然環境は非常に豊か！）、学生同士仲を深めるには格好の場所とのこと
です。

【資金】

留学後、タイで口座を開設する学生が大多数ですが、手続きが少し煩雑であるのと、日本からの送金に手数料が掛かるため、私は日本円を現金で持って行って少しずつタイバーツに両替していきました。タイの両替商最大手、SuperRich は日本と比べてもレートがとても良いので、最低限は日本で両替をしておき、残りの大半はタイで両替をするのが良いと思います。

【携帯電話】

タイ渡航後、タイの大手キャリア AIS で1年間使える SIM カードを 1500 バーツほどで購入しました。タイは非常に通信費が安く、月に 100GB 使えて月額 500 円ほどの計算になります。また、マンションでは Wi-Fi を利用することができました。

3. 留学中のことに関して

【授業】

アジア工科大学院では、School of Environment, Resources and Development (SERD) に所属し、主に農村開発を学んでいました。授業は講義が半分、グループワークが半分という形態を取っていました。学生から 30 代の社会人経験者まで年齢層も国籍も多様なチームにおいてディスカッションを重ね、各自の分析を持ち寄り、発表をするのは非常に刺激的でした。



【インターンシップ】

タイ国内の社会的弱者を食の観点から支援する現地の NPO にてインターンシップをしていました。難民にインタビューをしたり、広報として Instagram を運用したり…このインターンシップがタイ国内の難民の窮状に関心を寄せるきっかけになり、卒業研究の方向性も定まったので、非常に実りある時間でした



【留学生同士の交流】

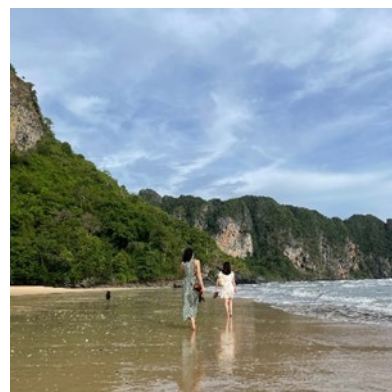
授業がない日には、留学生同士でタイのチェンマイやプーケット、パタヤへ旅行に行くなど楽しい時間を過ごしていました。東南アジア各国への航空券が安く手に入るので、ベトナムやラオスなどまで足を伸ばす友人も多くいたように思います。そのため、ビザは再

入国可能なマルチプルエントリービザを選ぶのがおすすめです。

4. 留学後の進路について

3年次での留学であったため、留学中に就職活動のある程度進め（エントリーシートの提出、オンラインでの面接参加、現地で働く日本人へのOB訪問など）、帰国後にインターンシップに参加し、3月末に総合商社から内定をいただいて就職活動を終わりました。今後の就職活動が同じようなスケジュール感で進むかは分かりませんが、3年次後期での留学の場合は就職活動との両立が必須だと思います。

留学先の勉強に集中したい、けれども就職活動は疎かにできない…というジレンマを抱えながらの慌ただしい就職活動ではありました。しかし、留学を経たからこそ、「新興国や途上国含めグローバルに働きたい」「社会貢献度の高い仕事に就きたい」といったように、自身が就職先を選ぶ上で軸を確立できた点は良かったと感じます。



シドニーでの留学体験記

文教育学部 言語文化学科 英文コース

2年 松田美咲

1. 留学先大学の簡単な概要

ニューサウスウェールズ大学は、理系から文系まで様々な分野について学ぶことができる国立総合大学だ。海外から多くの留学生を受け入れており、多様なルーツを持つ学生と交流できる。7つの学部があるケンジントンキャンパスには、複数の図書館やスポーツができるフィットネスセンター、寮やスーパーマーケットなどがある。

授業の特色の1つは、レクチャーとチュートリアルだ。レクチャーでは日本の大学の講義と同じく授業を受け、その後チュートリアルではディスカッションを行った。レクチャーやチュートリアルで取り扱う資料は事前に読み込まねばならず、またチュートリアルを受ける前にはレクチャーの復習も必須だった。チュートリアルではグループディスカッションを行い、レクチャーの内容に関する質問や課題について議論した。

UNSW には、留学生が参加できるイベントやクラブがたくさんある。イベントに参加することで、現地の学生だけではなく他の留学生との交流ができる。また、大学に留学生が多いことから、留学生へのサポートも手厚く感じた。このように、UNSW は留学生向けのイベントやサポートが充実している点が魅力だと思う。

2. 留学準備に関して

お茶大では TOEFL, IELTS 対策ゼミの授業を受講して試験対策をした。また、お茶大入学後から留学前まで、ACT を継続して履修し、英語でのプレゼンやディスカッションの方法を学んだ。

留学決定後の手続きについて、留学に必要な書類の準備はなるべく最優先で行った。ビザの取得や保険加入などは、早めに手をつけることが大切だと思う。さらに、大学の寮やアパートでの滞在を希望する場合は、できるだけ早く予約をする必要があるので、ネットで最新の情報を確認した。サイトの情報だけではわからないことも多いので、直接メールで問い合わせる機会もあった。

3. 留学中のことに関して

私が取ったコースの課題はレポート中心で、英語で 1500~2000 語のレポートを書く経験をしたのは初めてだったので大変苦労した。しかし、日本で学んだ英作文の知識に加えて、授業で紹介されたレポートの書き方や、UNSW の学生向けウェブサイトを参考にレポートを完成させることができた。UNSW の公式サイトには学生向けの情報がたくさんあるので、非

常に参考になると思う。留学中に役立つ勉強方法も紹介されている。例えば、レクチャーでの効果的なメモの取り方、チュートリアルでは何をすべきか、ディスカッションで使えるフレーズなどだ。テストはオンライン上で行われ、教科書や授業スライド、チュートリアルで扱った資料から出題されることが多かった。また、アジアについて学ぶコースではアジアの言語を学ぶ生徒が多かったのも、そこで日本語を学ぶ生徒と仲良くなることができた。

授業外の活動では、Language Exchange プログラムに参加した。日本語を学ぶ学生と、英語を学ぶ学生のグループで交流し、それぞれの言語能力の向上を目指した。また、大学が運営するアパートで過ごす中、アパートで行われるイベントに参加することで、他の留学生とも交流することができた。留学生同士で交流することで、出身の国に関わらず、勉強や生活に関する悩みを皆同じように持っていることがわかった。また、シェアアパートでのルームメイトとの生活では、互いの国の習慣の違いを実感する場面もあった。大学を通して多くの人々と交流することで、互いを尊重し合い理解するために必要な心構えを学ぶことができた。

4. 留学後の進路について

私は2年生後期で交換留学したので、3年生前期からお茶大での履修を再開した。留学前には留学後の進路について学部学科の先生方と相談をして、4年間で卒業するプランを立てていた。留学前には単位の取得状況を元に、帰国後の履修プランを立てられると良いと思う。



大学キャンパスのようす



シドニー中心部

自分の「常識」が変化した交換留学体験

文教育学部 芸術表現行動学科

4年 小川智葉

1. 留学の概要

2022年の7月中旬から、2023年の6月中旬まで、オーストラリアのシドニー工科大学(UTS)に留学しました。スポーツ科学に興味を持ち、専門的な勉強がしたいと思っていた時に「Health」という学部を持つUTSを協定校に見つけ、交換留学を決断しました。

2. 留学準備に関して

留学準備で最も苦労したことは、英語のスコアを取ることです。理由は単純に、交換留学プログラムに参加すると決意した時期が遅すぎたためです。もともと交換留学に興味があり、1年生の頃から協定校等には目を通していました。しかし、現地で学びたい専門分野が見つからなかったことや、COVID-19の影響で半ば諦めていました。そんな中、2年の後期にスポーツ科学の分野に興味を持ち始め、改めて協定校を確認したところHealthを持つUTSを見つけました。実際に交換留学に応募を決めたのは、その募集期間が始まってからです。そのため、語学のスコアを取るための勉強も、その時期から開始しました。結果的には、学部が必要とされていたスコアにとどかず、前期は留学生向けの語学習得を目的としたオーストラリアの文化や環境問題を学ぶ授業を履修しました。このような経験から、語学のスコア取得に向けた勉強は、少しでも留学に興味があれば早めに始めることをお勧めします。また、それと同時に、目標を最後まで追い求める粘り強さも大切だと感じます。

また、情報収集能力も大変重要だと感じます。留学前には事前準備として開かれる説明会もありますが、国や大学によってシステムが異なるので、勘違いをしたり、締め切り等に遅れたりすることがないように、自分で調べて明確にすることが大切です。

3. 留学中

2学期目に受けた学部の授業は、3つでした。少なく聞こえるかもしれませんが、1科目6単位で、予習復習も必須だったので、質を落とさずにやるには3つが精一杯でした。すべての科目に試験があり、記述中心だったのでテスト勉強にも時間を費やしました。特に、異なる文化を持つ学生と行うグループワークは1番苦労しましたが、その経験のおかげで、異文化を持った人と何かのプロジェクトを行う際、どのような能力が求められるのか、考え、実践することが出来ました。授業は全体を通して、理論と実践が上手く構成されており、充実した内容でした。何より、大学が研究施設等に費やしている費用が大きかったため、施設は大変きれいで新しいものでした。

滞在中は、ジェンダーミックスの6人部屋に滞在しました。多くの人と交流したいという思いからした選択でしたが、それは大正解でした。もちろん色々な問題もあり、始めはストレスもたまりましたが、その経験から学んだことは数え切れません。そのルームメイトとは今でも繋がっており、一生ものの友達になったと実感しています。特にヨーロッパから来た学生からすると、オーストラリアが遥か遠くにある夢のような国、だったという事もあり、ここでできることは遊びも勉強も旅行もすべてやるというスタンスでした。初めはとてもエネルギーがあり、アクティブな友達に流されるままについていくという状態でしたが、そのような経験を通して、人生の生き方や楽しみ方までを教わったように感じます。

4. 帰国後の思い

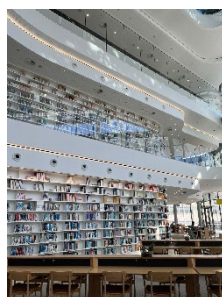
留学全体を通して、自分の持つ常識が常識として通用しない場面に多く遭遇しました。留学初期の頃には、それらが重なり、内にこもりそうになったこともありました。しかし、そのたびに自分の持っていた常識の根拠を考え、それを直したり、新しい側面から見てみたりすることで、それを理解し柔軟に対応できるようになったと思います。1年間住み慣れた土地を離れて暮らしたことは、今振り返っても大変大きな冒険でした。しかし、そこで得られた経験は今後必要とされる、問題解決能力や柔軟性、異文化理解力に直結していました。

5. 今後について

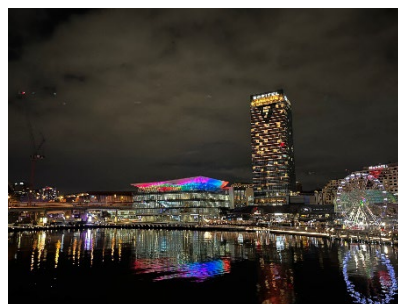
留学をしたことで、将来の選択肢が何倍にもなったように感じます。留学中に会った人1人1人が、日本にとどまっていたら出会えなかった価値観や、自由な発想を持っていました。留学前から計画していたように、学部卒業後は外部の大学院への進学を考えています。しかし、今まで知らないうちに持っていた「常識」にとらわれず、柔軟に考え選択肢行きたいと考えています。



ボンダイビーチ



UTSの図書館



ダーリングハーバー

発行日：2023年10月

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

編集：森田豊子、崔 進栄