

お茶の水女子大学グローバル教育センター

# 海外交換留学派遣生 留学報告書

---

2015



Study Abroad  
Annual Report 2015



## 交換留学派遣生 留学報告書の発刊にあたって

お茶の水女子大学は、世界各国の大学と交流協定を有し、これらの協定大学に、毎年意欲ある優秀な学生を派遣しています。お茶の水女子大学グローバル教育センターは、学生の長期・短期の留学支援、海外からの本学に留学する学生の支援、海外の大学との協定締結といった業務を中心に、一貫して、お茶大のグローバル化促進の業務を担ってきました。

中でも、協定大学への交換留学派遣プログラムは、半年または1年という長期にわたり留学ができること、本学に在籍する学生であれば、本学が協定をもつ世界有数の協定大学に授業料免除で長期の留学が可能になり、語学のみならず着実な勉学の成果が得られること、実際に海外での長期滞在を経験して、さまざまな経験ができることなどが魅力として挙げられます。先日も、数年前に交換留学派遣を経験したある卒業生から、留学が「広い世界を見て自分を振り返る素晴らしい機会」であったと聞きました。海外での新鮮な体験から多くのことを学ぶチャンスとしてもっともっと多くの学生にこの制度を活用して、長期留学を実現してほしいと願っています。1人でも多くのお茶大生を交換留学で派遣するためには、多くの協定大学が必要となりますが、グローバル教育センターでは、新たに協定を締結して相互に交流をはかる協定大学を増やすことにもエネルギーを注いでいます。現在本学が協定を有する大学の総数は70大学で、この規模の大学としてはとても多い数であるといえます。

2015年度の交換留学派遣プログラムでは、合計42名が海外の25大学に派遣されました。大学在学中に留学をする学生は、早い時期から綿密な計画を練ることが必要とされます。たとえば、実質的にお茶大を1年間離れることで、事前にどのような利点や知っておくべきリスクがあるのか等を調べ、帰国してお茶大に

復学した後のことも計画しなくてはなりません。また、学内の審査に向けて、自分の研究計画をしっかりとみつめ、どのような勉強をしたいか、何に興味があるのかを精査することも重要です。派遣が決定したら、大学とのやりとりをはじめ、現地の様子を具体的に把握して渡航の準備をすることになります。それぞれの段階は決して楽でも簡単でもありませんが、グローバル教育センターに留学相談に訪れる学生が、留学の準備をする過程で自分のやりたいことを真摯にみつめ、みるみるうちに成長してゆくことが手にとるようにわかります。そして1年後、さまざまな経験をして帰国し、さらに成長した姿を見せてくれるのはほんとうにうれしいことです。

本報告からも、2015年度交換留学派遣プログラムがたいへん充実したものであったことがわかりいただけることと思います。昨年度から4学期制も導入され、6月から9月の夏の期間を海外で過ごすことが以前よりずっと容易になりました。当センターでは、みなさんの留学計画をサポートするため、個別の留学相談を受けています。まずはセンターに足を運び、個別相談で、自分に合った留学計画を立ててみませんか。在学中にぜひ一度は海外で留学および異文化体験を経験して、いっそうグローバルな視野をもてる人に成長してほしいと願っています。

海外の大学との協定を推進し、説明会や事前研修、個人相談等企画から運営まで尽力された講師の渡辺紀子先生をはじめ、AF松田テレク先生、センター教務補佐長塚尚子さん、同・阿久津典子さんには、このプログラムを支えていただきました。この場を借りて深く御礼申し上げます。

グローバル教育センター長  
戸谷 陽子

# CONTENTS 交換留学派遣生 留学報告書 2015

## WHO?

2015 年度交換留学派遣生

## WHEN?

交換留学プロセス

## WHERE?

留学先・協定校・提携校一覧

## HOW?

交換留学に求められている素養は？：2015 年度帰国後アンケートより

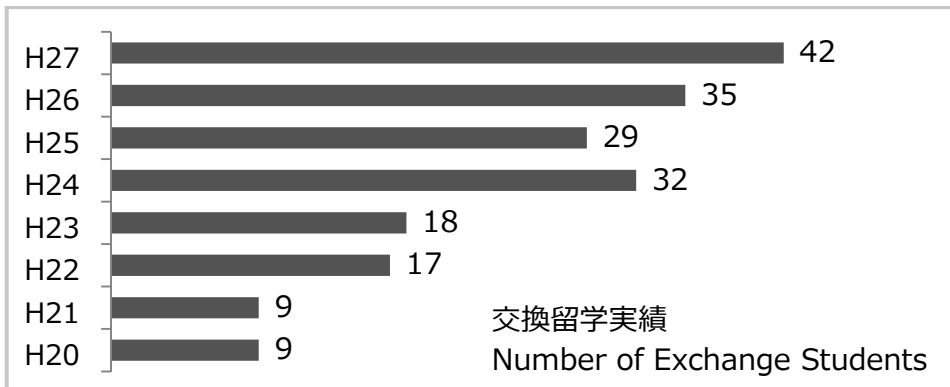
## WHAT?

2015 年度交換留学派遣生 留学報告書

北野奏子  
佐藤葵  
斉藤美沙季  
新倉和泉  
高橋里衣奈  
竹内麻理子  
栃倉那帆  
三宅里枝  
渡邊寛子  
石井友里香  
岩附愛子  
清野友里  
吉川綾乃  
青木優  
川越和泉  
相原美咲  
吉田敦子

笠間菜緒  
三上奈緒子  
五十嵐由華  
瓜生優海  
河内あゆ  
宮城鈴香  
山本歩未  
富岡志寿子  
石田恵理  
平美貴子  
村田有沙  
百瀬日南  
重岡こなつ  
安井祐菜  
竹原朋伽  
石川文絵

# 2015年度 大学間交流協定に基づく派遣学生



## 2015年度交換留学派遣生

ヴァッサー大学 (アメリカ)	北野 奏子	通年 : H27. 9-H28. 5
南オレゴン大学 (アメリカ)	佐藤 葵	通年 : H27. 9-H28. 6
マンチェスター大学 (イギリス)	斉藤 美沙季	通年 : H27. 9-H28. 6
オックスフォード大学クイーンズカレッジ	新倉 和泉	通年 : H27. 10-H28. 6
パリ・ディドロ大学 (フランス)	児山 希	半期 : H27. 9-H28. 1
ブレーズ・パスカル大学 (フランス)	高橋 里衣奈	通年 : H27. 9-H28. 6
ブレーズ・パスカル大学 (フランス)	高須 万由	通年 : H27. 9-H28. 6
パリ・ディドロ大学 (フランス)	竹内 麻理子	半期 : H27. 9-H28. 1
ストラスブール大学 (フランス)	栃倉 那帆	通年 : H27. 9-H28. 7
パリ・ディドロ大学 (フランス)	楊 曉琴	通年 : H27. 9-H28. 8
ケルン大学 (ドイツ)	小林 萌美	通年 : H27. 10-H28. 9
バーギシェ・ブッパタール大学 (ドイツ)	三宅 里枝	通年 : H27. 10-H28. 3
バーギシェ・ブッパタール大学 (ドイツ)	渡邊 寛子	通年 : H27. 10-H28. 7
サピエンツァ・ローマ大学 (イタリア)	石井 友里香	通年 : H27. 9-H28. 5
コッレージョ・ヌーヴォ (イタリア)	岩附 愛子	半期 : H27. 9-H28. 2
コッレージョ・ヌーヴォ (イタリア)	清野 友里	通年 : H27. 9-H28. 7
サピエンツァ・ローマ大学 (イタリア)	吉川 綾乃	通年 : H27. 9-H28. 8
セントリア先端科学大学 (フィンランド)	川越 和泉	通年 : H27. 9-H28. 5
タンペレ大学 (フィンランド) / 国立台湾大学 (中華民国)	青木 優	各半期 : H27. 9-12/H28. 2-6
セントリア先端科学大学 (フィンランド)	吉田 敦子	通年 : H27. 9-H28. 5
タンペレ大学 (フィンランド)	三木 薫	半期 : H27. 9-H27. 12
リンショーピン大学 (スウェーデン)	相原 美咲	半期 : H27. 8-H28. 1
リンショーピン大学 (スウェーデン)	笠間 菜緒	半期 : H27. 8-H28. 1
リンショーピン大学 (スウェーデン)	三上 奈緒子	通年 : H27. 9-H28. 6
ワルシャワ大学 (ポーランド)	五十嵐 由華	通年 : H27. 10-H28. 6
ワルシャワ大学 (ポーランド)	瓜生 優海	通年 : H27. 10-H28. 6
ウィーン工科大学 (オーストリア)	河内 あゆ	通年 : H27. 10-H28. 6
カレル大学 (チェコ共和国)	王 玥	半期 : H27. 10-H28. 2
カレル大学 (チェコ共和国)	宮城 鈴香	通年 : H27. 10-H28. 2
スロバキア工科大学 (スロバキア共和国)	山本 歩未	通年 : H27. 9-H28. 7
モナシュ大学 (オーストラリア)	富岡 志寿子	通年 : H28. 2-H28. 11
オタゴ大学 (ニュージーランド)	石田 恵理	半期 : H27. 7-H27. 11
オタゴ大学 (ニュージーランド)	平 美貴子	通年 : H28. 2-H28. 11
北京外国語大学 (中国)	村田 有沙	通年 : H27. 9-H28. 7
タンペレ大学 (フィンランド) / 国立台湾大学 (中華民国)	青木 優	各半期 : H27. 9-12/H28. 2-6
国立台湾大学 (中華民国)	百瀬 日南	通年 : H27. 9-H28. 6
梨花女子大学校 (韓国)	重岡 こなつ	半期 : H27. 9-H27. 12
建国大学校 (韓国)	竹原 朋伽	通年 : H27. 10-H28. 6
梨花女子大学校 (韓国)	中西 麻子	半期 : H28. 3-6
梨花女子大学校 (韓国)	安井 祐菜	通年 : H27. 9-H28. 6
梨花女子大学校 (韓国)	山口 恵実	半期 : H27. 9-H27. 12
梨花女子大学校 (韓国)	山田 朋果	半期 : H27. 9-H28. 2
タマサート大学 (タイ)	石川 文絵	通年 : H27. 8-H28. 5

# W H E N

## 交換留学プロセス

留学  
準備



### 4月 留学説明会

5~9月 情報集め・語学力アップ

### 10月 留学説明会 募集開始

10月末頃 応募締切

11月~ 学内選考

2~4月 学内内定/協定校申請

5~6月 事前研修  
「異文化適応」や「危機管理」につい  
ての指導（渡航前4~5回実施）

留学  
開始

### 8月 アジア・米国・欧州出発

◆オセアニアは翌年1~2月出発

帰国

### 10月 帰国報告会/ 留学経験者相談コーナー

◆派遣留学生在それぞれの留学先のエリア  
を中心に、留学に関する疑問や悩みの質問  
に答えます。

## 留学先・協定校・提携校一覧

お茶の水女子大学は世界各地に留学ネットワークを拡げており、交換留学を行う協定校は23か国70大学(2015年10月1日現在)に上ります。留学をめざす学生は、入学後早い時期から語学力を磨き、計画的に単位を履修するようにします。

### Asia

- ① インドネシア**  
インドネシア芸術大学デンパサール校
- ② 韓国**  
慶熙芸術総合学校藝術院  
慶北大学校  
啓明大学校  
建匡大学校  
淑明女子大学校  
同徳女子大学校  
釜山大学校  
釜山外国語大学校  
梨花女子大学校  
高麗大学校
- ③ 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・ソングクラム大学
- ④ 台湾**  
開元大学  
国立政治大学  
国立台北藝術大学  
国立台湾大学
- ⑤ 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
- ⑥ 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

### Middle East

- ⑦ トルコ**  
アンカラ大学

### Africa

- ⑧ エジプト**  
カイロ大学  
マンソウラ大学

### Oceania

- ⑨ オーストラリア**  
ニューカウスウニールズ大学  
マナシュ大学
- ⑩ ニュージーランド**  
オタゴ大学

### North America

- ⑪ アメリカ**  
ワッシャー大学  
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  
カリフォルニア州立大学フラトン校  
チャタム大学  
パーデュ大学  
両オレゴン大学  
シルフライト大学

- ⑫ カナダ**  
マギル大学



### Europe

- ⑬ イギリス**  
オックスフォード大学クイーンズコレッジ  
マンチェスター大学  
ハル大学  
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
- ⑭ イタリア**  
国立ナポリ大学オリエンターレ  
コレージュ・ヌオーヴァ  
'サビエンツァ'ローマ大学  
先端研究国際大学院大学 (SISSA)
- ⑮ オーストリア**  
ウィーン工科大学
- ⑯ スウェーデン**  
リンショーピング大学
- ⑰ スロバキア**  
スロバキア工科大学
- ⑱ チェコ**  
カレル大学
- ⑲ ドイツ**  
リルン大学  
パーギシェ・アッパタル大学  
ブレーメン応用科学大学
- ⑳ フィンランド**  
セントリナ先端科学大学  
タンペレ大学
- ㉑ フランス**  
ストラスブール大学  
パリ・ディドロ(パリ第7)大学  
ブレス・バスカル(クレルモン第2)大学  
ボルドー第一大学  
パリ市立工業地産化学高等専門大学  
フランス研究開発機構  
ヨーロッパ工科大学・デジタルイノベーション
- ㉒ ポーランド**  
ワルシャワ大学
- ㉓ ルーマニア**  
ブカレスト大学
- ㉔ ロシア**  
トムスク国立教育大学

- ㉕ その他締結機関**  
Study Abroad Foundation(SAF)  
2000年に設立された非営利教育機関。  
SAF参加大学の学生に対し、取組を中心とした大学での授業履修、語学強化プログラム、国際キャリア開発プログラム(アカデミック・インターンシップ)を含む幅広い留学プログラムを提供している。

2014年10月1日現在

## 交換留学に求められている素養は何ですか？

(＊帰国後のアンケートより)

＊帰国後のアンケート：将来交換留学を希望する学生への情報提供、派遣生自身の留学の振り返り作業のために、帰国後に実施するアンケートです。アンケートの回答はお茶の水女子大学グローバル・コンピテンシー&パフォーマンス・ポートフォリオでも閲覧できます。

- ❖ 一番大切なことは、留学で何を成し遂げたいか明確な目標（軸）があること。明確な目標があれば、そのために努力できるし、判断に迷った時にぶれずにいられると思う（イギリス）
- ❖ 何事も楽しむ力（イギリス）
- ❖ 出来ない恥ずかしさを捨てて、勉強や人とのコミュニケーションに真摯に向き合うこと（アメリカ）
- ❖ どのような困難も乗り越えられる覚悟があるかだと思います（アメリカ）
- ❖ 何事も許容しようとする広い心（イタリア）
- ❖ 粘り強さと積極性（イタリア）
- ❖ 積極性、学ぼうとする姿勢、粘り強さ（フランス）
- ❖ やる気や他文化への興味（チェコ）
- ❖ 積極性。特に、留学生をこれまであまり受け入れてこなかったような学校では、自分から動かないとできることが限られてしまう（スロバキア）
- ❖ 積極性、自ら学ぼうとする姿勢（フィンランド）
- ❖ 自律、向上心、全体の中で自分の立ち位置やすべきことを認識できること（フィンランド）



# HOW

- ❖ 留学目的を明確に持っており、将来の方向性を（ぼんやりとでも）考えていること。これらの要素は、交換留学の学内選抜でも、留学中でも、常に自分を支える根幹にある考えとして重要になると思います。「どうして留学したいのか」「将来は留学との関わりの中でどのように生きたいのか」などを言語化して他者に説明できるようにすることは必須です（スウェーデン）
- ❖ 語学力。交換留学で留学する場合は現地で授業を履修し単位を取得する必要があるわけですからアカデミックな内容についていけるだけの語学力は必要です。（スウェーデン）
- ❖ 落ち込まないこと（オーストリア）
- ❖ 何らかのものに対する根拠のない自信があれば、くじけ対策になるかもしれません（ニュージーランド）
- ❖ 柔軟さ（ドイツ）
- ❖ 日常会話程度の英語能力、様々な文化を受け入れられる柔軟性（ドイツ）
- ❖ 自分のやるべきこと、やりたいことをはっきり見すえる能力や計画性だと思います（ポーランド）
- ❖ 我慢強さと向上心だと思います（オーストラリア）
- ❖ 自分で自分を律し、たくさんある時間を有意義に使うこと（中国）
- ❖ 素養ではないですが、何事も諦めない根性は求められると思います（台湾）



# 交換留学報告書

## 北米 (米国)

### Q | 語学準備はどのようにするの？

#### ヴァッサー大学

スコア達成のために TOEFL と IELTS の過去問にひたすら取り組んだ。また積極的に英語を話すようにした（英語ディベート部への参加など）。

#### 南オレゴン大学

・向こうの大学に受け入れてもらうために TOEFL のスコアが必要だったので、お茶大の提供する TOEFL 対策クラスを受講した。テストのためだけでなく、自分の語学力の向上そのものにも役立ったと思う。

### Q | ビザの取得は？

#### ヴァッサー大学

アメリカ大使館で VISA DAY があったためそこでビザを取得した。

#### 南オレゴン大学

J1。英文成績証明書や英文財政証明書、写真など。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ヴァッサー大学

大学寮に住んだ。男女共同で最初は戸惑ったが、次第に慣れてきた。寮は築50年以上で古かった。

#### 南オレゴン大学

寮。シングルの部屋で現地の学生3人のスイートメイトとリビングやキッチンを共有しそのうち一人とはトイレとシャワー場を共有した。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### ヴァッサー大学

食費込で一か月19万円。学期の最初に振り込む。

#### 南オレゴン大学

1,000ドルほど。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### ヴァッサー大学

住居費に食費が含まれていたため、生活費は一か月4万円ほど。物価は東京より高い。

### 南オレゴン大学

50ドル以下。ご飯は留学前に契約したミールプランを使い、光熱費水道代は家賃に含まれていたため生活費はほぼかからなかった。また生活用品は前に勉強していた日本人の方々が残してくれたものをいただいて使用した。

## Q | 勉学にかかる費用

### ヴァッサー大学

- 学費免除
- 教科書はあまり買う必要がなかったため、通年で2万円ほどであった。

### 南オレゴン大学

教科書代は1ターム100~200ドルほど。レンタルすればより安く済んだ。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ヴァッサー大学

あまり治安が良くないため、なるべく出歩かないようにしていた。駅に行くにも、車かバスに乗らなくてはならない。

### 南オレゴン大学

とてもどかなところで、ダウンタウンなどは小さくてかわいらしかった。徒歩圏内に百元ショップやスーパー（それほど大きくはない）があるので大抵のものは近場で手に入れることができた。

## Q | 現地の気候は？

### ヴァッサー大学

夏は蒸し暑く、冬は極寒。寮はクーラーがないため夏は友人に扇風機を借りていた。冬は-20℃まで行くため、防寒具は必須。

### 南オレゴン大学

朝はとても気温が低くなるが、それ以外はほぼ東京の気温と変わらないと思う。

Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

ヴァッサー大学

自分にあった薬やインスタントの味噌汁といった日本食。また初日から買い物に行けるかもわからないため、洗面用具やシャンプーといったものまで持っていくといいかもしれない。

南オレゴン大学

医療品

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

ヴァッサー大学

慣れてくるとついつい自分は安全であると過信してしまうケースが多いと思うが、常に危機感を持ったほうが良いと思う。

南オレゴン大学

どんなにのどかなところでも、怪しい人、危ない人はいるので夜中に一人で出歩かないこと。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

ヴァッサー大学

特になし

南オレゴン大学

特になし

Q | ・学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。  
できなかった場合、どのような制約がありましたか。  
・学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

ヴァッサー大学

- ・すべて受講できた。
- ・最初は慣れるのに大変であったが、段々と理解できるようになっていった。発言ができるようになった段階で相応な自信がついたと思う。
- ・専門性を高めるのに非常に有益であった。授業外での予習・復習が大量に課されるため、嫌でも専門性を高めることができる。

### 南オレゴン大学

- 自由に選択できる。
- 大変だったが、クラスメートや教授のサポートが大変厚かったのでついていけないということはない。
- 私の専門は言語学だが、お茶大では提供されていない人類言語学の授業を受けたことは自分の専門分野の知識を深めることにとても役立った。

**Q** | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

### ヴァッサー大学

沢山あった。特に何らかのクラブや活動に参加するといいかもしれない。

### 南オレゴン大学

留学生のためのクラブなどがあり現地の学生と親しくなることができた。日本に興味のある学生やクラスメイト、また彼らの友人など、現地の学生と親しくなる機会は多々あった。

## アメリカ・ヴァッサー大学

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 3年  
北野奏子

2015年の夏から1年間、私はアメリカのニューヨーク州にあるヴァッサー大学に交換留学しました。ニューヨーク州と聞くと華やかなニューヨークシティが思い浮かびがちですが、大学自体はシティから電車で2時間ほど離れた田舎町にひっそりとあります。学生らはその小さなキャンパスで寝食を共にし、学生生活を謳歌します。

ヴァッサーでは主に国際学の授業を履修しました。多くのクラスは膨大なリーディングを予習として読んだ後に、レクチャーを受けディスカッションを行うという形式で進められます。その中でもとりわけ印象的だったのは前期にとった **Perspectives in International Studies** という授業でした。このクラスのほとんどは白人系のアメリカ人であったため、ディスカッションを行うときは何かと意見が偏ることが多かったように感じます。特にイスラエル・パレスチナ問題においては、教授があらかじめ「私はイスラエル派です」と宣言したうえで討論を始め、ほかの生徒らが次々とそれに賛同するようなかたちになり、アメリカの保守的な文化を垣間見ることになりました。

後期には **National Model United Nations** という授業を履修しました。このクラスは他とは違い、ニューヨークシティで開催される模擬国連全米大会に出場するという目的で開講されているものであったため、授業は毎回のパブリックスピーキングに加え、幾多の外交文書を書き上げるという心身共に疲弊するような内容でした。この大会には世界からおよそ3000人の生徒が集まり、私はキューバの代表として人権理事会に参加してきました。準備過程ではキューバの国連代表部でもお話をうかがい、やはり人権問題においてはアメリカの経済制裁を強く批判していた印象でした。大会直前にはオバマ大統領がキューバを訪れるなど歴史的な動きがあったなかで、キューバの国内情勢およびそのアメリカとの関係について多くのことを学べた絶好の機会でした。結果として私たちは大会で **Honorable Mention Delegation** を受賞し、留学の集大成ともいえる素晴らしい経験ができたと思います。

授業と並行して、私は日本語学科のドリルインストラクターとしても働いていました。前期は日本語初級を、後期は日本語上級を担当し、毎週水曜日には日本語を気

楽に話し文化も知ってもらえるようなランゲージテーブルというものに参加していました。指導のほかにも熊本地震のチャリティーを学内で開き、多くの生徒たちに日本について知ってもらうことが出来たと思います。

ヴァッサーでの日常は目まぐるしく、一年間が本当にあつという間に過ぎ去ってしまいました。しかしこの田舎の小さなキャンパスでもアメリカの多様性もたらす様々な問題に触れることができ、非常に濃密な時間を過ごすことができました。大統領選挙をアメリカで見届けられなかったことが心残りですが、この学びを活かし、今後も世界の舞台で活躍できるような人物になれるよう努力して参りたいと思います。



NYCの国連本部にて

# WHAT

## アメリカ・南オレゴン大学で得たもの

文教育学部 言語文化学科  
英語圏言語文化コース 3年  
佐藤 葵

幼少期からアメリカ文化に強く影響を受けていた私にとって、アメリカ留学は人生最大の夢でした。当初の目的はお茶大で学ぶことの出来ない授業の受講、人々が実際に日常生活で使用する言語に現れる文化を感じることでした。しかし約10ヶ月の限られた時間の中で得られたものはそれ以上でした。

学業からは新たな知識・新たな視点・努力することを学びました。私は恥ずかしながら、留学前は胸を張って努力したと言える経験がありませんでした。しかし向こうの授業は想像以上に大変で、努力せざるを得ない状況に追い込まれました。每学期3-4つの授業をとり私は言語学・社会学をメインに、ネイティブアメリカンスタディや太極拳なども受講しました。時に150ページを超える予習の読書量がありましたしテストウィークはデッドウィークという名が物語るように壮絶なものでした。しかしテスト期間中は図書館が24hオープンなど勉強に最適な環境が整っています。加えて教授やクラスメイトが大変優しく常に支えてくれましたし、私自身も努力することを決してあきらめなかったので満足する成績を修めることが出来ました。

また南オレゴン大学 (SOU) ならではの生活環境はアイデンティティの大切さを教えてくれました。SOUのある町アシュランドは95%以上が白人のホワイトコミュニティです。アジア人でしかも英語のネイティブスピーカーでない私は初めてマイノリティになる経験をしました。そこから自分の日本人としての・他の人のそれぞれのアイデンティティを大切にするようになりました。

自分の欠点を認めたことで一回り成長することも出来ました。内向的な自分を変えるために、臆することなく新しいことに全力で挑戦するようになりました。「毎日少なくとも一回は新しい出会いをする」という目標をたて、積極的にチャンスを求めました。毎日ノートに出来事を客観的に書き改善点を探したり、その時思ったこと・感じたことを忘れないためにメモで残すことを心がけました。その結果多種多様な人との交流を通じ、人との交流が好きになったし、かけがえのない友人達ができました。人との交流を通じ学ぶことが出来た価値観や考え方も私の財産です。

「留学をすると人生が変わる」という話をよく聞きま

す。私は正直大げさだと思っていました。しかしこれはある種正しく人生が変わるというよりも、留学がきっかけで私は自己・人生をより充実したものに「変えたい」と思いました。人生最大の夢であった留学が終了してから半年が経ちましたが、現在は留学で得た友人・経験・価値観が与えてくれた、新たな夢を叶えることに精進しています。





## 欧州（英国）

### Q | 語学準備はどのようにするの？

#### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

IELTS で一定の点数が必要だったのでそれに向けて一、二か月ほど前から勉強した。

#### マンチェスター大学

10月の応募に向けて、6月から本格的に英語の勉強を始めた。週1回予備校に通って勉強したほか、大学の外国語学習センターを利用して過去問をたくさん解いた。また、IELTS の面接対策を友人と行うこともあった。最終的に以前はIELTS (overall) 6.0だったが、10月で6.5、1月に7.0まで伸ばすことができた。

### Q | ビザの取得は？

#### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

ビザ申請に必要な書類が先方から送られてくるのを待つ必要があった。イギリス政府のホームページに踏むべき手順が載っていたのでそれに従った。

#### マンチェスター大学

Tier4という6ヶ月以上滞在する学生向けのビザを取得した。マンチェスター大学からビザ申請に必要な書類をもらい、それを元にオンラインでビザ申請をした。申請料や NHS など必要なお金を振り込んだ後、新橋の UK のビザセンターに向かいパスポートや必要書類を提出した。その後、改めてビザを受け取りに行った。

### Q | 居住形態と住み心地

#### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

一年生扱いなので寮に入るのは必須で、部屋は自動的に割り振られた。個室で住み心地は良かった。

#### マンチェスター大学

大学が準備してくれる学生寮に住んだ。6月頃に寮の申請をオンラインで行い、7月に料金を払った。女子寮だったので、建物は古くとも清潔かつ静かで住みやすかった。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

750ポンド前後

## マンチェスター大学

月8万円ほど（月524ポンド）

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

記憶していない

### マンチェスター大学

旅行などしなければ、月に200ポンドほど。当時は、ポンドが高く、物価は東京よりも高かった。特に外食をすると1回で10-15ポンドほどかかった。

## Q | 勉強にかかる費用

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

- ・学費免除なし
- ・1学期につき4,800ポンド前後

### マンチェスター大学

学費免除。私費で来ている人は1年間で200万円（13,175ポンド）を払わなければならないので、交換留学は金銭的に非常に助かる。なお、勉強にかかる費用としては、教科書を買う必要がある場合は1冊5,000円くらいする場合もあるが、私の授業は全てダウンロード&コピーして持っていけば良かった。コピー代は、日本に比べ割高だがコピー機がないので仕方なかった。ノートは、1冊160円くらい。

## Q | 大学近くの雰囲気

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

店が多い印象でした。治安は悪くはなかった。

### マンチェスター大学

大学周辺は、学生街だが、少し歩けば街の繁華街へ出ることができる。マンチェスターはイギリス第2の都市だけあって活気があり、お店も充実しているので、東京と同じように生活できた。

## Q | 現地の気候は？

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

日本より涼しいかなという程度でそこまで変わらない。

### マンチェスター大学

東京に比べ夏も涼しく、冬は東京と同じくらい寒い。ただ、11月ー4月くらいまでは日がとにかく短く、すぐに暗くなってしまうので気が滅入ることがある。逆に言えば、6ー9月は、日も長く過ごしやすいためとても気持ちが良い。

Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

大抵のものは現地で揃う。逆に買えるものを持っていくとかさばる。

### マンチェスター大学

ほぼ全て手に入るの、ほとんどないと思われる。日本食も定番なら大学横のスーパーで買えるし、ロンドンまで出れば JAPAN CENTRE という日本のものがかなり手に入るお店がある。強いていうなら、かかりつけ医でいつももらっている薬があるなら、安心の意味で持ってきた方がよい。ただ、物価が高いので節約したい方は、洋服（冬のコート、ブーツ）など全て持ってきた方がよい。ただ、荷物を送るのも方法が煩雑&高価なのでそこでも勘案が必要。

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

自分の学部の場所と施設構造を把握しておいた方がいい。

### マンチェスター大学

日本に比べて外国はどこも治安が悪いので、荷物から目を離さない、歩きスマホをしないなどの基本的な防犯対策は必要だ。あと、マンチェスターは寮と大学の間にホームレスが多くいるので、夜遅く出歩かない、ポーとしらない、のろのろ歩かないなどの注意は必要。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学

特にしていない

### マンチェスター大学

8月に3週間の pre-sessional course を受講していた。対象は、語学基準を満たしている（unconditional offer を持っている）交換留学生や学部生、院生だった。授業内容は、Reading, Listening, Speaking, Writing を全てバランスよく扱い、9月からの授業に備えるためのものだった。なお、通常の授業があるときにも大学の language centre が開講している無料の英語の授業を受けることができるので、自分の伸ばしたい分野の授業をとることができる。

Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

**オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学**

授業の形態が三つあり、出来るのが一つ、相談次第で出来るのが二つといった感じ。履修には特に苦労しなかった

**マンチェスター大学**

- 自由に選択できる。ただし、科目によっては人数調整のために受講できない場合もある。語学基準で受講を制限される場合もあるようだが、交渉次第で受講が許可される。
- はじめは大変だが、復習や先生に質問することでついていくことは十分可能である。
- 専門分野には有益だった。特に地理学は、留学先の大学でかなり盛んだったので日本で学べない分野を学ぶことができた。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

**オックスフォード ザ・クィーンズカレッジ大学**

あった

**マンチェスター大学**

地理学の授業は、私以外がほぼイギリス人という構成だったので、東アジア（日本）の学生の視点として意見を求められることがあった。そのため、拙いながらも自分の意見や、日本はこういう国です、と説明できると良いと思う。

## かけがえのない出会い —マンチェスター留学を振り返って—

文教育学部 人文科学科  
地理学コース 4年  
斉藤美沙季

マンチェスター大学での留学生活の中で一番良かったことは、素晴らしい人々に巡りあい、自分の好きなことに打ち込めたことだ。具体的には、地理学の勉強と茶道に力を入れた。

まず地理学の授業だが、これは私にとって留学の動機であり、マンチェスターを選んだ理由でもあった。お茶大で地理学の授業を受けていくなかで、都市の再開発にまつわる問題や人々の日常生活と空間との関わりに強い関心を持っていた。そこで、海外の事例を学び帰国後に日本の都市をよりよくしたいと考え、世界的に権威のあるマンチェスター大学の地理学教室を留学先に選んだ。マンチェスター大学の地理学の授業は、網羅的かつ専門的に教えてくれるので非常に有意義なものだった。特に、“Everyday Geographies”という授業が印象深い。地理学史を踏まえ、過去から現在まで日常生活や社会格差がどのように地理学者に扱われてきたのかを学ぶのは非常に新鮮であり、まさに自分が学びたかった学問分野だった。また、大学の教授陣はどなたも非常に親切で、求めればどこまでもサポートしてくれた。特に、“Everyday Geographies”の教授には、留学生活の些細な悩みから卒業論文のアイデアまで幅広く対応していただいた。以上のように、レベルの高い地理学の授業を受け、知識やスキルを身につけられたことは留学生活の大きな収穫である。



茶道については、一対一でお茶を振舞ったり、大きな

イベントで茶道を披露したりと様々な形で発表の機会を得た。私のことをよく知ってもらいたいと思い始めた茶道パフォーマンスだったが、他者を思いやる姿勢や季節を愛でる細やかな感性など、日本についての理解を促進する活動につなげることができたのは良かった。英語で茶道の抽象的な概念を説明するのは難しかったが、具体例を交えたり、日本語学習中のネイティブスピーカーに表現を教えてもらったりして、できるだけ分かりやすい説明を心がけた。最終的に120名ほどの方に茶道を楽しんでもらい、日本を少しでも好きになってもらえたのは留学生活で得られた大きな経験である。

最後に、留学中に会った人々、学問や茶道の新たな一面を大切にしながら、今後の生活を送っていききたいと考えている。

# W H A T

## オックスフォード大学 ザ・クィーンズカレッジ留学帰国報告書

文教育学部 言語文化学科  
英語圏言語文化コース 3年  
新倉和泉

今回の留学で私が行かせていただいたのはイギリスのオックスフォード大学の学寮の一つ、ザ・クィーンズカレッジです。英文学部の一年生として一年間滞在させていただきました。動機は昔から英語の本が好きだったこと、それから、私は昔イギリスに住んでいたのもう一度行きたいと思ったということにありました。

授業の形態はレクチャー、クラス、テュートリアルの三つです。レクチャーでは、自分の学部施設で行われる講義を聞きます。講義で扱われる理論や作品は幅広く、自分が受けることを推奨されているもの以外も受けることができます。成績評価は行われず、その内容をクラスやテュートリアルで活かすことが目的とされています。

クラスは、自分と同カレッジ、同学部の生徒と、教師数名で行われました。内容は詩や散文、劇の一場面などの短いテキストを背景なしで分析するクロス・リーディングが主でした。出てくる言葉の使われ方や意味、韻の変化、そしてそれらによる印象などを細かく考えていきます。これらについて議論したり、先生から問いを投げかけていただくことで、更に深く考え、それまで持っていなかった視点を獲得することができました。

テュートリアルでは、その学期に専念する分野についての個人指導をしていただきました。エッセイを書いてそれをテューターと呼ばれる指導教官に見ていただき、それを材料にディスカッションをするのが主となります。在籍学生はカリキュラムがある程度決まっていますが、私は留学生だったため、学期ごとに学ぶ分野は自分で選ぶことができました。在籍学生でも、カリキュラムの範囲内だったら自由にテーマを決められるため、自分が興味を持つ分野を進んで勉強することができます。

留学を通して、勉学の観点では、様々な分野において適用できる新しいものの考え方を学ばせていただきました。更に、自分に合ったペース配分や考えのまとめ方なども教わりました。また、人運に恵まれたこともあり、今回の留学は私にとってとても楽しいものとなりました。そのおかげか、何か新しいことを試みるということに以前よりも好意的になれたと思います。



## 欧州（フランス）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### パリ・ディドロ大学

応募条件でもあった、TCF B2（フランス語検定準1級程度）を取得。

#### ブレイズ・パスカル大学

- ・大学での語学の授業 フランス語検定2級、TCFレベルB1取得
- ・留学が決まってからは以前と同じようにフランス語の授業を週2、3程度履修するとともに、フランス語検定を独学。結果的に準2級取得した。

#### ストラスブール大学

高校3年生の頃からフランス語の勉強を始めた。先生にマンツーマンで授業をしてもらっていた。大学入学後はフランス語の授業をほぼ全て受講。大学1年生から仏検を受け始め、留学前に2級、TCFではB1を取得。

### Q | ビザの取得は？

#### パリ・ディドロ大学

学生ビザ（半年）

#### ブレイズ・パスカル大学

- ・1年の長期滞在学生ビザ。広尾の大使館で取得。現地でOFFIへ書類を送付後、健康を受け、正式にビザを取得する。
- ・学生ビザを取得。確か6、7月頃、フランス大使館にビザの申請をした。8月頃に取得できたような気がする。

#### ストラスブール大学

学生ビザを取得。必要書類を集めてキャンパスフランスの手続きを済ませた後、フランス大使館で申請を行った。

### Q | 居住形態と住み心地

#### パリ・ディドロ大学

大学側が提供する学生寮、設備の不具合が多く大変だった。

#### ブレイズ・パスカル大学

- ・寮。留学前に申請書を提出すると担当者が部屋を決めてくれる。交換留学生は6畳未満の狭い部屋で生活することになる。
- ・大学と提携している寮に居住。留学申請したときに寮にも同時に申し込んだ。部屋は小さく、キッチンには約20人の学生で共有。六階だったが、私の棟ではエレベーターが使えないことが難点だった、おおむね満足。棟によって新しさや設備の充実度、部屋の広さは微妙に異なる。

## ストラスブール大学

外国人留学生を積極的に受け入れている寮に居住。キッチンやトイレ、シャワーがついている部屋を選んだ。オープンしたてのとても綺麗で快適な部屋だった。大学寮の申し込みがすでに締め切っていたため、個人的にインターネットで調べて契約した。

## Q | 一ヶ月の住居費

### パリ・ディドロ大学

6万円弱

### ブレイズ・パスカル大学

- ・150ユーロ程度。光熱費はなし。申請すれば住宅補助を受けられる。
- ・日本円で一か月2〜3万円程度。CAF というフランスの住宅補助金に申し込むと、もう少し家賃を安くできる。

### ストラスブール大学

CAF という住宅補助がフランス政府から出るため、負担が軽減され、月310ユーロ（4万円程度）だった。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### パリ・ディドロ大学

5〜10万円、東京よりも高い

### ブレイズ・パスカル大学

- ・外食や洋服、化粧品等はやや高く感じたが、自炊すれば東京とほぼ変わらないお金で生活できる。
- ・住居費、食費もろもろ含めて、旅行など特別なことをしていない月は一か月5万円くらいだったと思う。食材は日本と同程度、もしくは少し安いくらいでしたが、レストランなどで食べると日本よりも高額だった。その他服や食器などといったものは、日本とあまり変わらないと思う。

### ストラスブール大学

物価は全体的に東京より少し高い程度だったが、野菜や果物、パンは東京よりかなり安いので、自炊すれば食費は抑えることができた。東京での生活費と大して変わらないと思う。

## Q | 勉学にかかる費用

### パリ・ディドロ大学

学費免除・ほとんどなし（教科書購入もほとんどなかった）

### ブレイズ・パスカル大学

- ・学費免除・教科書を使う授業はなかった。
- ・語学学校に払うお金はエラスムスの学生以外は自分で負担、夜間のクラスで前期・後期合わせ、日本円で9万5



千円ほどかかった。

### ストラスブール大学

学費免除、教科書代程度、ほとんど費用はかかっていない。

## Q | 大学近くの雰囲気

### パリ・ディドロ大学

学生が多い、チャイナタウンの近くだった。

### ブレイズ・パスカル大学

- 学生が多い。中心街にはショッピングモール、寮の近くにはスーパーがあり生活には困らない。
- フランスの中心部にあるクレルモンフェランという街に住んでいた。都会ではないので落ち着いた雰囲気、パリなどに比べると危険も少なく安全だった。活気をもとめると物足りないところもあるかもしれないが、生活に困らない程度に通りのお店も揃っており、市場や広場などもあるので、学業に集中できて快適に過ごせるよい街だと思う。

### ストラスブール大学

落ち着いた美しい街

## Q | 現地の気候は？

### パリ・ディドロ大学

天気がよく変わり、雨の日や曇りの日が多い。冬の寒さは日本より厳しい。

### ブレイズ・パスカル大学

- 冬は日が暮れるのが早く、1、2回降雪があった。夏は22時近くまで明るい。
- 2015年10月から2016年6月まで滞在していましたが、滞在期間中8割は寒かった。特に季節の変わり目は一日の寒暖差が大きく、驚いた。冬は大変冷え、雪が多少降る。4月から5月頃から暖かくなり始め、私が帰国した後に40度近くまで気温が上がったようである。

### ストラスブール大学

- 冬はとても寒く、私が経験したのは最低でマイナス4度だった。1年を通して曇りが多かった印象があるが、晴れた日はとても心地よい。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### パリ・ディドロ大学

調理道具、服（厚手のコートなど）

### ブレイズ・パスカル大学

- ・特になし
- ・たいていのものは現地で調達できた。でも、最初のうちはどこで何を買えばいいのかわからなかったりするので、基本的に必要だと思うものは持って行った方良い。特に薬は、日本の自分が使い慣れたものをいくつか持って行くことをおすすめする。向こうにもアジアの食品を取り扱うお店はあったが、もちろん全てがそろっているわけではないので、好みに応じて日本の食品を少し持って行ってもいいかもしれない。

### ストラスブール大学

日本語の本

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### パリ・ディドロ大学

お金や貴重品の管理

### ブレイズ・パスカル大学

- ・銀行口座や現地で行うビザの完了手続きなどの重要な手続きはすべてフランス語でしかできないとっておいたほうが良い。
- ・比較的安全でのんびりしていましたが、フランスは最近テロの多発等で危険なので、特にパリなどの都会では注意が必要だと思う。また、すりが多いため、物やお金は簡単に盗まれないようところにしまい、あまり単独で行動しないことをおすすめする。

### ストラスブール大学

夜一人で出歩くことはどの国でも危険であると思う。最低限の危機管理は必要である。それ以外は特になし。

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### パリ・ディドロ大学

学期が始まる前に10日間の語学プログラムに参加・レベルはTCF B2くらい

### ブレイズ・パスカル大学

- ・本学の仏語圏言語文化コースで開講されているフランス語の授業。
- ・大学と提携した語学学校に年間を通して週2回通っていました。夜間コースだったので時間は6時から8時までの2時間。言語レベルをはかる試験を行った結果、レベルA2のコースで、フランス人の先生のフランス語の指示に従い、ディスカッションしたりプリントの問題を解いたり、ビデオを見たり、様々なことをしていた。また生徒は現地で仕事、結婚している人も含んでいたため、留学生など一部の生徒は一学期に2回程度試験やプレゼンテーションを行った。

### ストラスブール大学

大学付属の語学学校に通っていた。B2のクラスで、フランス語の授業に加え、文学や映画、音声学、ドイツ語、フランス現代社会等のオプションのクラスも受講していた。

## Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

### パリ・ディドロ大学

- 英語による授業は主に英米文化や社会に関するものが多かった。割合で言うと一割にも満たない。(フランス/パリ・ディドロ大学)
- 基本的にどの学部の授業でも履修可能だが、所属する学部の授業を最低2つは選択しなければいけなかった。
- グループワークやレポートなど、課題をこなすのが大変だった。

### ブレイズ・パスカル大学

- 割合はわからないが、ツーリズム学科では前期に1つ学生の英語力向上のためにプレゼンテーションの授業があった。
- 文系学生の場合、文系科目であれば学部生の授業は自由に受講可能。
- フランス語のレベル、フランスへの知識不足のため厳しかった。
- 英語での授業は受講しなかった。
- 留学生は学科、履修対象学年に関わらず自由に選択・受講できた。
- 言語学の授業をとったが、内容が高度なのに加えフランス語での説明を聞き取ることが難しく、大変だったため、試験は受けずに聴講した。

### ストラスブール大学

- 全てフランス語での授業を受講していたため分からないが、学部によっては英語での授業もあるようである。
- 交換留学生は少人数のグループで行うTD(ゼミのようなもの)には参加できなかった。
- 留学生もとても少なく、かなり大変でした。

## Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

### パリ・ディドロ大学

授業内よりは学内のサークルなどで交流を持つことが多かった。

### ブレイズ・パスカル大学

- 積極的なかわりは他と比べて少ないと思われるが、初めのオリエンテーション時に組んだバディによっては親しくなれる機会がある。
- 授業内では現地の学生よりも他の留学生に助けってもらうことが多かった。フランス人は自分から話しかければ助けてくれる人が多いようだった。

### ストラスブール大学

大教室での講義だったこともあり、現地の学生と親しくなるのは難しいと感じた。授業外での活動で、日本語学科の学生と親しくする機会は多くあった。

# WHAT

## フランス留学を経験して

文教育学部 言語文化学科  
仏語圏言語文化コース 3年  
高橋里衣奈

私が留学しようと思ったのは、海外で長期間暮らすことは自分を成長させてくれる良い経験になると思ったからです。社会に出たらそういう機会を簡単には得られなくなると思い、大学二年生の後期から三年前期にかけてフランスに留学することを決めました。大学では言語学を学びました。多くの授業が、講義のクラスと問題を解いたり発言したりするクラスとのセットになっていましたが、内容がかなり難しかったため、講義の授業のみを聴講していました。私がフランス語を学び始めたのが大学に入学してからだったので、語学力は自分にとって大きな壁でした。そのため、週二日夜間に語学学校に通っていました。語学学校では他国の留学生たちと一緒に、フランス人の先生にフランス語で授業を受けていました。

私が留学していたクレルモンフェランという街はフランスの真ん中辺りにあり、そこまで都会ではなかったので、英語があまり使えず、諸々の手続きや買い物に至るまで多くの場面で、フランス語で会話しなければなりませんでした。初めはコミュニケーションをとるのに勇気が必要でしたが、慣れるにつれてより積極的に周りとのコミュニケーションがとれるようになっていったと思います。そして、初めは周りに外国人ばかりがいる状況に気後れしていましたが、しばらく経つとびのびと過ごせるようになりました。何事も慣れるものだなと思いました。



(ニースに旅行した時の写真)

治安面では、私がフランスに滞在中にパリでテロが起

きるなど、フランスはあまり安全とはいえませんでした。クレルモンフェランは静かで比較的安全で、勉強するのに適した街でした。とはいってももちろん一人で夜道を歩くのを避けるなどといった警戒は必要でしたし、特に旅行する時は一層盗難や事件に巻き込まれないように気を付けていました。旅行ではパリやニースなどフランス国内や、近くのヨーロッパ諸国に行きました。街並みを見たりその国の料理を食べたりしたことはとても楽しい思い出です。

今回の留学では今までにしたことのない経験がたくさんできてすばらしい経験になりました。外国に暮らして勉強するということが自体もそうですし、一人暮らしや海外旅行、外国の人たちと多くの時間を過ごしたことなど、どれもが初めての経験で、辛いこともありましたが最終的にはとても楽しく過ごすことができました。二年生で留学した分、語学力の面や気持ちの面で不安は大きかったですが、無事に留学を終えられたのは本当に周りの人たちが助けてくれたおかげだと思います。この留学で身につけたことは、困った時などにためらわずに周りに声をかけることと、言葉が通じなくてもコミュニケーションをとろうと努力する姿勢です。本当に大学時代に留学できて良かったです。

## 約半年間の交換留学で得たもの

文教育学部 言語文化学科  
仏語圏言語文化コース 4年  
竹内麻理子

私は高校2年生の時にフランス語の学習を始め、以来ずっとフランスに留学することが夢であった。漠然とした憧れから当初はストラスブール大学への留学を希望していたが、2年次に3週間のサマープログラムですでにストラスブールに行ったこと、また日頃関心のあったフランスにおける移民問題について現地で学びたいという思いから、留学先はパリにあるパリ第七大学に決めた。ヨーロッパの大学は9月から新学期が始まるが、私はまず10日間の留学生対象の語学講座を受講し、留学生生活は幕を開けた。その間も寮の手続きや履修登録などやるべきことは目白押しで、特に9月は留学期間中で最も多忙な月であった。

私はパリ第七大学では社会学部に所属していた。もともとお茶大でフランス社会に関する授業などは履修していたが、社会学に関する基礎知識が何もない状態だったので、一年生向けの社会学入門の授業を履修し、関心のあった移民に関する授業として都市社会学の授業を履修していた。フランスの授業のシステムは日本のものと違い、まず2時間ほどの講義があり、その後1時間半ほどのゼミ形式の授業がセットになっているものがほとんどである。そのためゼミ形式の授業の前にはほぼ必ずと言っていいほど課題が出され、留学生にとってはその課題を終わらせるのはなかなか大変であった。

都市社会学の授業ではグループでフィールドワークを行い、その成果を冊子にまとめる、というワークもあった。私のグループは難民の増加がフランスの労働市場にもたらす影響を調べるというもので、真冬の寒風が吹き付ける中ハローワークの前で求職者にインタビューをするなどした。冊子の原稿を書く際には日本における難民の就業状況にも言及し、クラスに唯一の日本人としてなるべく海外の状況を発信し授業に貢献できるよう心がけた。

慣れないフランス語での学業は苦労も多かったが、自力でフランス語でレポートを書いたり、授業内で発表をしたりすることで大きな成長にもなった。学外では日本語学科の学生たちと日本人学生による交流サークルに所属し、毎週金曜日の夕方に活動に参加したり、ヨーロッパに在る地の利を活かし旅行もたくさんした。また現地で民宿を営んでいる女性と仲良くなり、お宅にお邪魔し

一緒にお菓子作りをしたり、日曜のお昼に食事に招かれたのも良い思い出である。留学を通してフランス語が大幅に向上したのはもちろんだが、自分で考えて行動したり、今まで以上に積極的にものごとにあたれるようになったように思う。大変なことも楽しかったこともすべて自分の糧になる「留学」という経験、私は本当に挑戦してよかったと感じている。



# W H A T

## フランス ストラスブール大学への留学を終えて

文教育学部 言語文化学科  
仏語圏言語文化コース 4年  
栢倉那帆

フランス語の勉強を始めたのは、愛読書『星の王子さま』を原語で読まなければ、という使命感からでした。当時高校3年生。先生に個別授業をお願いし、少しずつ勉強を始めました。大学入学後、フランス語圏の言語文化について幅広く学ぶなかで、フランス演劇に出会います。それまで私が触れてきた数々の演劇やミュージカルとは全く異なり、演出のみに頼らない、言葉そのものが内包する強さを感じました。フランス演劇を、文化的背景や思想も含め、包括的に理解し体験したい。そう思うようになり、交換留学を決意しました。選んだのは、協定校のなかで演劇コースのある、ストラスブール大学です。

この1年間の留学に際し、挫折や困難を多く経験しました。まず、ストラスブール大学の受け入れ拒否。覆らないこの決定に諦められなかった私は、前期は語学学校へ通うよう計画を変更し、後期の受け入れは不確定のまま、フランスへ飛び立ちました。到着後、演劇コースの教授に直談判に行き、語学レベルと意欲を伝え、ついに後期の受け入れ許可を得ることができました。ひとまず飛び込んでみることや、熱意と誠意を持って話せば伝わるといふこと、そしてそのために努力することの重要性を学びました。

演劇コースの授業はとても刺激的でした。実際に演劇を観に行った後、照明や音響、舞台美術等がどのように機能していたかをレポートにまとめたり、演出家や役者を招いた座談会を行ったりと、実践的な授業が印象に残っています。

さらに、人種差別やテロという困難もありました。道端ですれ違いざまに「国に帰れ」と言われたのは衝撃的でした。また、パリとニースでの二度のテロに、これまで味わったことのない恐怖を覚えました。しかし、これらの経験をもとに得られたものが数多くあります。異文化を正しく理解しようとする、日本文化を正しく発信することの必要性を痛感したことは、その一つです。日本文化発信イベントをボランティアとして手伝ったり、友人とお茶会を開催したりしました。

そして何よりの収穫は、様々なバックグラウンドの友人です。留学生活での不安や恐怖を共有できたのは、現

地で出会った友人でした。内向的だった私が、「人間関係にドライであってはいけない」という気付きを得、人との関わりを大切にするようになりました。今までの人生で一番多くの人と出会い、親しくなれた、密度の濃い1年でした。

多くの挫折や困難がありましたが、そこから得られたさらに多くの学びや気付きが、私の宝となっています。これらをどのように生かしていくかが、今後の課題です。



## 欧州（ドイツ）

### Q | 語学準備はどのようにするの？

#### バーギシェ・ブッパタール大学

- ・留学開始より約1年前からロゼッタストーン及び週一回の語学学校への通学によりドイツ語を勉強。結果、基礎レベル（A1）を修了。
- ・半年ほど前からロゼッタストーンで基礎を学んだ。数字や簡単な言葉を覚えるのによかった。

### Q | ビザの取得は？

#### バーギシェ・ブッパタール大学

- ・ドイツへ渡るのに日本でビザを取得する必要がない。
- ・現地で学生ビザを取得した。交換先の大学の職員が手続きをやってくれたため、書類と費用の準備だけでビザの取得ができたので楽だった。

### Q | 居住形態と住み心地

#### バーギシェ・ブッパタール大学

- ・寮を事前申請で確保した。部屋は広く暖かく、不快なことはなかった。
- ・大学寮。大学側に入学申請する際に同時に寮に申し込めた。一人部屋で、シャワーやトイレ、キッチンもついていたのでとても快適だった。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### バーギシェ・ブッパタール大学

月236～241ユーロ（光熱費、ネット代込み）

### Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

#### バーギシェ・ブッパタール大学

- ・300ユーロほど。食材の物価はとても安いので、自炊で済ませると費用がとても浮く。
- ・生活費は計算してないので正確ではないが、家賃と別で大体3万円くらいあれば十分かと思います。スーパーは東京より安く、外食をするなら東京より高め。

## Q | 勉学にかかる費用

### バーギシェ・ブッパタール大学

- 学費はないが、 Semester 費260ユーロが必要。これを払って、 Semester チケットがもらえる。このチケットを持っていれば、州内と州周辺都市での交通費が無料。
- 学費はかからないが、 Semester ごとに約3万円の支払い義務があった。それによって Semester チケットという州内の公共交通機関乗り放題（特急などを除く）のチケットをもらえた。

## Q | 大学近くの雰囲気

### バーギシェ・ブッパタール大学

- ショッピングモール、スーパー、映画館など生活に必要なものから娯楽まで楽しめるいい街。ただ、駅前が少し暗く汚い。
- 決して都会ではないが、坂と緑の多い静かな街。スーパーは寮の近くにあり、また市街地までもバスで5分程度で、市街地までいけばスタバやH&Mなど日本でも馴染みのある店がある。

## Q | 現地の気候は？

### バーギシェ・ブッパタール大学

- 比較的曇りが多く、雨のよく降る街で有名。
- 夏でも暑いと感じることはほとんどなく、冬は日本よりかなり寒かった。雪が積もることで有名ならしい。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### バーギシェ・ブッパタール大学

- 日本食が恋しくなる人は、調味料などを持っていくといいと思います。
- 生理用品や薬、洗濯の洗剤など。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### バーギシェ・ブッパタール大学

- 鞆から手を離さない。鞆は基本的に自分の体の前に持つ。
- 日本と同じ感覚で生活しているとスリなど危険なこともあるかもしれないが、基本的に気を付けていれば特に問題はないと思われる。



Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

バーギシェ・ブッパタール大学

- 留学中に大学に併設された語学コースに毎日通っていた。A2レベルから始め、B2まで修了した。
- 派遣先の大学にて、留学生用のドイツ語講座を毎日午前中受けていた。最初にクラス分けのテストがあり、実力にあったレベルのクラスに配属される。基本的な文法のことからドイツの文化についても学べる。

Q |

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

バーギシェ・ブッパタール大学

- 聞いた話によると、経済学部のマスターコースでは英語の講義があるときいたが、ほとんど英語での授業はなかった。
- 英語での授業は取っていない。ドイツ語の授業であっても、先生が英語を話すことができれば、自分に英語で説明してくれることがあった。
- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できた
- ドイツ語が不完全だったのでついていくのが大変だった。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

バーギシェ・ブッパタール大学

- 専門の授業ではあまり交流がなかったが、他のヨーロッパなどからの留学生とはたくさん交流できた。
- ちょっとした分からないことを聞いたりしていた。

# WHAT

## ドイツ・バーギシェヴッパタル大学

人間文化創成科学研究科  
ライフサイエンス専攻  
人間・環境化学コース 博士前期課程  
三宅里枝

2015年10月から2016年2月までの約5ヶ月間、ドイツのヴッパタル大学へ留学に行きました。建築学を専攻しているため、ヨーロッパ建築を見ようとヨーロッパ圏の大学にしました。

10月2日にデュッセルドルフ空港に着き、翌日起きると空気の乾燥で喉がやられていました。生活用品を集めようと街に出たところ、ドイツの独立記念日でどの店舗も閉まっていた。その日は土曜日で、翌日は日曜日なので月曜日まで何も買えないという状況です。心を落ち着かせようと、唯一開いていたスターバックスで休憩していました。そこで携帯を落とし、その携帯は使い物にならなくなりました。なんとも不安で最悪なスタートダッシュです。

それから2週間後くらいに、大学の授業が始まりました。毎日午前中は留学生用のドイツ語講座を受けていました。さすがに毎日3時間以上も講義を受けると難しいドイツ語も自然と身につきます。さらに、いろんな国からの留学生がいて、たくさんの刺激を受けました。特に中東からの留学生が多く、それぞれの国での情勢を話したりしていました。日本にいてもニュースで見ただけの話題がとても身近なところに存在していて、ドイツにいることを実感したような気がします。授業はドイツ語だけでなく、専門授業も受けました。建築学科へ行き、コーディネーターと話してどの授業を受講するか決めました。環境のことを考えて建物を設計したりリノベーションしたりする内容でした。グループ課題で毎週の進捗を先生に見てもらおうのですが、途中先生に厳しい言葉ももらうこともありました。それでもなんとか最後の発表までやり遂げました。

休みの日にはドイツ国内はもちろん、ヨーロッパなので隣国に簡単に行けていました。ベルギーとオランダに関しては、ドイツのアーヘンというところで3カ国同時に跨ぐことができる場所にも行きました。(写真) 島国の日本では絶対に体験できないようなことなので、これからドイツに渡る人にはおすすめします。

留学で英語圏以外に過ごしたことは私にとっていい経験になりました。新しい言語を学ぶことは不安でチャレンジングなことですが、新しいことに踏み出す大きな一

歩だったと思います。



# WHAT

## ドイツ・ブッパタールでの1年間

人間文化創成科学研究科  
ライフサイエンス専攻  
博士前期課程 2年  
渡邊寛子

修士1年の2015年秋から2016年夏までドイツ Bergische Universität Wuppertal に留学しました。大学院進学を決めたのが学部4年の春で、その頃に交換留学を考え始めました。院では建築を専攻することが決まっており、中でも省エネ建築に興味があったことから、環境先進国と呼ばれるドイツへの留学を希望し、他の協定校と比べて建築学科が有名なブッパタール大学を選びました。

私は、交換留学を始める前に現地でドイツ語を習得するために国際ワークキャンプに参加し、一通り日常会話に慣れてから学期が始まる10月に Wuppertal に引っ越しました。1学期目は、大学併設の語学コースでのドイツ語習得に力を入れ、並行して専門の建築設計を教授に英語でフォローしてもらいながら履修しました。Bauphysik (直訳: 建築物理学) という設計の授業では、実在する建築物の省エネ化改修提案を行うことが目標で、改修後の年間消費エネルギー等を計算できる簡易シミュレーションソフトを使いながら、設計を行いました。お茶大では、ここまでの詳細まで設計することがなかったため、知識不足による苦労もありましたが、良い経験になりました。

休暇中には、ヨーロッパ各国の有名建築を見学したり、近郊都市のドルトムントで試合観戦したりしました。学生は、学費を払うと州内の公共交通機関が乗り放題になる定期券をもらえるので、週末などに州内の都市を訪問するのも楽しみの一つでした (特にクリスマス!)

2学期目には、ドイツ語コースに加え、建築学科の講義に力を入れました。このときには前学期に比べてドイツ語も上達していたので、学生とディスカッションすることもありました。授業内で日本の現代建築を紹介される場面も多く、その度に唯一の日本人の私に質問がくるので大変でしたが、外国 (ドイツ) にとっての日本建築をみれた気がします。

留学中はちょうど欧州でテロが頻発して不安でしたが、身の安全を第一に考え、可能な限り積極的に様々なことに挑戦した1年でした。初めての海外長期滞在のため分

からないことだらけで多くの人に助けられました。周りの協力があったからこそその留学だったと感じています。



## 欧州（イタリア）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### サピエンツァ・ローマ大学

- ・3ヶ月程度単語帳と文法書を持ち歩いて空き時間に勉強しました。また、イタリア文化会館のイタリア語コースに3ヶ月通った。
- ・イタリア文化会館のイタリア語講座に通った。基本的な挨拶程度の語学力を習得。

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・渡航1か月前から簡単な文法事項のみ学習した。結果的には語学学校の試験でB2レベル（イタリアの大学入学可能レベル）に合格する程度まで習得できた。
- ・約2ヶ月スクールに通い、最低限の言葉を覚えた（挨拶など）

### Q | ビザの取得は？

#### サピエンツァ・ローマ大学

- ・学生ビザ。ネットに書いてある書類をイタリア大使館に持参。
- ・交換留学生用ビザを取得した。在日イタリア大使館に必要書類を提出した。

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・就学ビザを取得した。資料不備などで何度か大使館へ足を運んだがきちんとそろっていればそれ以外に特に面倒な手続きはない。
- ・留学生用のビザ。証明書の準備。

### Q | 居住形態と住み心地

#### サピエンツァ・ローマ大学

- ・アパートで3人とシェアハウス。Facebookで検索。不自由・問題なかった。
- ・賃貸フラットを借りた。5人程度でシェアした。ネット環境が良く住みやすい場所だった。

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・派遣先が大学寮だったので特に住居を探す必要はなかった。食堂で一日三食食べることができシーツ交換の掃除もしてもらえたうえに自室にトイレとシャワーもついているのでとても快適だった。
- ・寮。ごはん三食付き、掃除付きで至れり尽くせりでした。

## Q | 一ヶ月の住居費

### サピエンツァ・ローマ大学

- ・450ユーロ+光熱費（約6万円）
- ・600ユーロ

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・食事代や光熱費などすべて含めて500ユーロだった。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### サピエンツァ・ローマ大学

- ・物価は物によります。食は安いですが、物は高いです。
- ・400ユーロ程度

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・旅行をしたり、時折自炊もしたりしていたが平均200ユーロ弱だったと思う。町の物価は東京とほとんど同じだが、野菜やフルーツは量り売りで日本より安かった。
- ・100ユーロくらい？食事はついてるため、あまりかからなかった。物価は安い。

## Q | 勉強にかかる費用

### サピエンツァ・ローマ大学

- ・学費免除
- ・教科書を数冊購入した。
- ・200ユーロ程度（教科書の印刷代など）

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・学費免除
- ・大学の語学センターのイタリア語講座を受けた。1年間週3回2時間の授業をうけてトータルで650ユーロほどかかった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### サピエンツァ・ローマ大学

- ・メインキャンパスの周りはお店が多くいつも賑わいがある。建築学科のキャンパスは観光地の近くにありいつも人が多かった。
- ・学生街となっていて、学生にとっては住みやすく、便利な場所だった。

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- 学生街なのでとても落ち着いているが、生活するのに十分な環境（スーパーや薬局、レストラン、ショッピングエリアなど）が整っている。
- 穏やか

## Q | 現地の気候は？

### サピエンツァ・ローマ大学

- 夏は暑いですが、湿度が低いので日陰は涼しくて過ごし易い。冬も日本に比べて暖かかった。
- 比較的暖かい。夏は猛暑。

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- 気温は東京と変わらないが、秋冬はかなり霧が多い。また夏は特に日差しが強く余計に暑く感じた。
- 曇りが多い

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### サピエンツァ・ローマ大学

歯磨き（海外の物は大きいので）、スポーツタオル型の体を洗うタオル（手のひらサイズのものしかなかった）、洗顔の泡立てネット（売っていなかった）

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- カレーやみそ汁などのレトルト食品や麦茶パックなどかさばらない日本食。肌が弱いのならスキンケア用品は使い慣れたものを持って行ったほうが良い。あとは乾燥防止の布マスクや日本語の小説を何冊か持っていくとよかったと思う。
- お店が全然ないため日本食

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### サピエンツァ・ローマ大学

スリや置き引きが多いので注意するべきである

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- 治安がとりわけ悪いわけではないがスリ等はやはりあるので荷物の持ち方はずっと気を付けていた。
- 振り回されることに慣れること。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

#### サピエンツァ・ローマ大学

- 前期のみ大学の外国人向けコースを受講していました。15人ほどのグループレッスンで、教材に沿って行われました。ほとんどブラジル人だった。
- イタリア語A1、A2レベル

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

- 初級から始めたが学期ごとの試験をパスしていき最終的には上級レベルまで向上させることができた。少人数制で内容としてはイタリア人講師が授業をし、SWRL 全てをバランスよく学んだ。プレゼン発表もした。
- 事前語学準備をしていた。イタリア語のA2-B1レベルまで上がった。

Q | • 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。  
できなかった場合、どのような制約がありましたか。  
• 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

#### サピエンツァ・ローマ大学

- 建築学部ではインダストリアルデザインコースのみ。
- 自由に選択・受講できた。
- 大学院のみ、全体の1割程度が英語で開講されていた。授業内容は、国際関係。
- 大変だったが、クラスメイトと情報交換をする中で補った。

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

- 基本的には自由
- 大学院の国際政治学科に所属したが、英語での授業数は年間で20種類はあったと思う。移民法、ジェンダー、地域研究など内容は様々だった。
- 院生レベルの講義を履修していたのでレポートやディスカッション、文献量が非常に多く、ついていくのは大変だった。
- これから自分の専門性をどこに絞っていくかの選択に役に立ったと思う。
- エラスムス向けの授業があるが、数は少ない。
- 授業についていくのは大変だったが、多様な視点を得た。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

#### サピエンツァ・ローマ大学

グループ作業がある授業では関わる機会があった

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

授業前後でコミュニケーションすることもあれば共同プレゼン準備などで個人的に会うこともあった。学期末にはともに打ち上げをした。

# W H A T

## ローマ・フィレンツェでの13ヶ月の留学を通して得た大切なこと

人間文化創成科学研究科  
ライフサイエンス専攻  
人間環境科学コース 1年  
石井友里香

私は、学部時代に短期の語学研修やインターンシップに参加しました。それは、将来言語はもちろん、異文化理解・コミュニケーション力が必要だろうと考えており、ならば海外に出てみようと思ったからです。正直、経済的に長期の留学は諦めていたのですが、トビタテ！留学JAPAN と語学学校の奨学金を取得することができたため、イタリア・ローマのサピエンツァ大学に交換留学をしました。もともと建築の歴史や公共空間の形成に興味があり、調べていくうちにそのルーツがイタリアにあり、今でもなお多くの人が広場を活発に利用していることを知りました。それを肌で感じたかったためこの大学を選びました。

まず1ヶ月間フィレンツェの語学学校に通ったのちに、サピエンツァ大学で9ヶ月間交換留学し、それから3ヶ月間ローマの建築事務所でインターンシップを実施しました。

出発の数ヶ月前まで英語の授業を受けようと思っていたのですが、出発直前に建築の授業が全てイタリア語だったことが分かり、急速イタリア語の語学学校に通うことにしました。建築学部の授業は、他の学部比べて授業が始まるのが2週間ほど早いことや、授業の情報が手に入れづらかったことなどで最初はバタバタしていました。前期は、イタリア語に慣れるために講義形式の授業をメインにとりました。建築史の授業は、基本講義ですが、実際に授業内でパンテオンやフォロなどに実際に訪れたりもします。公園の設計は、個人課題ですが TAの方々が優しくフォローしてくれました。試験はほぼ全て口頭試験だったのですが、私は言語が堪能ではなかったため、図や写真などの補助資料をできるだけ多く用意して試験に臨みました。イタリア語は自己学習でしたが、イタリア人とフラットシェアをしたり、日本語学習をしているイタリア人の友達と過ごすうちに、帰国時点では会話で困らない程度（B2）にまで習得できました。

交換留学後のインターンシップは、25名ほどの所員がいる設計事務所でコンペ用の図・資料の作成と編集をしました。インターン先は、知人に紹介してもらった建築事務所で、面接をして決定しました。



13ヶ月の留学を通して学んだことは、「できない自分認めた上で、できることに自信をもつことの大切さ」です。誰も強み・弱みを持っていますが、意地を張ったり、欲張りにならず、素直になって、できないことは人に頼り、積極的に吸収する努力をすることが成長の鍵だと実感しました。



## イタリア・コレッジョ・ヌオーヴォ (CN) での留学を通して

生活科学部 人間生活学科  
生活社会科学講座 4年  
岩附愛子

高齢者の社会的孤立という社会問題に向き合いたいと思い、以前所属していた大学からお茶の水女子大学への編入に挑戦した後、私は新たな挑戦の場を求めていました。そこで、出会ったのが「イタリアへの留学」でした。本大学の授業において、ヨーロッパの高齢者問題について学び、ドイツの社会保障制度やイタリアの高齢者問題に興味をもちました。そして、特に高齢化率が高く、古い家族意識が日本と似ているイタリアの現状を実際に自分の目で見てみたいと思いました。

留学を志してからは、英語の試験や各種申請書、面接などが矢継ぎ早におこなわれ、あっという間に渡航の時期になりました。申請や審査には苦労しましたが、トビタテ留学 JAPAN! 日本代表プログラムに採用され、志が高く熱い同年代と留学前に交流できたことはとても貴重だったと、留学後の今でも常に考えています。

イタリアへ降り立つのは人生で初めてで、かつイタリア語もほぼ喋れないという状態でした。初対面の人とのコミュニケーションは得意ですが、語学が苦手だったので…という言い訳はともかく、「渡航前に語学をある程度マスターする」ことは明らかにやっておくべきことです。

ところで、私は「高齢者の介護」という点に焦点を当てて、留学をしていました。なので、現地の大学の教授をお願いをして病院や介護施設に訪問し、また実際に介護をしている方にも話を聞きました。最も大変だったのは、訪問前に伺いたい施設への連絡をとることでした。全くツテがなかったのと、イタリア時間（営業時間が短いなど）だったため半期しかいられない私はかなり焦りを感じながらやっていました。余裕をもって調査に臨みたい方は、やはり1年の留学がおすすめです。渡航前の計画通りにはなかなかいきません。

最後に、CNと同様にパヴィア大学にある約20の寮では寮対抗のスポーツ大会が年間を通しておこなわれています。幸運にも、私の留学時期には、日本でも普段からやっているバスケットボールがおこなわれていました。そのため、チームに入り、練習・試合に参加しました。スポーツを通して一つの目標に向かって何かに取り組むというのは、異文化交流の手段として大層優れているものだと確信しました。もしこれから留学する皆さんに、

留学後も趣味を継続しておこなえる場があるのならば飛び込んでほしいし、ぜひ積極的にその場を探してほしいと思います。

※写真は私の大好きな CN の体育館です。



# WHAT

## イタリア コッレージョ・ヌオーヴォ

文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 3年  
清野友里

留学を振り返ってみると、この期間で私が身に着けたものは「何とかなる(できる)」という度胸だったのではないかと思います。

イタリアでの生活は思い通りにならないことの連続でした。イタリアに到着した日、ミラノチェントラー駅から留学先のパヴィアまで向かう電車が何十分待っても来ず、結局その電車はキャンセルされた(イタリア語も現地の交通網の仕組みもよく理解できなかった当時の自分は当然パニックに陥りました)ことを皮切りに、列に並ばない人々、待ち合わせの時間に来ない友人、口頭試験に遅れて来る教授、なかなか届かない荷物、汚いトイレ、結局受け取ることのできなかった滞在許可証、予約時間に受付にいない B&B の主人、永遠に読み終わらないリーディングや専門分野でない法律に関するプレゼンテーション準備など、挙げればきりがありません。当初は慣れ親しんだ環境と正反対の状況を受け入れられず、さらに院生レベルの講義(あまり興味の持てない内容)についていけない、語学コースでのヨーロッパから来た学生の習得のはやさへの焦りといった学業面での悩みも抱え、「なぜこんなところに留学してしまったのだろう」と暗い気持ちになることもしばしば。

しかしながらふと思い立ってほかの町を訪ねてみたり、おいしいお酒と食事を求めてレストランやカフェに足を

運んだり、大好きなショッピングに出かけたりと生活を充実させていく中で思いがけない出会いがあり、優秀な友人と関わるうちに自分の価値観が変化するような刺激を受け、次第にこの国やコッレージョの言葉では表現しきれない素晴らしさに魅了されていきました。

そして気が付けば、自分が不平不満を漏らしながら取り組んできた試験やレポートをなんとか乗り越え、ハブニングの多い旅行もそれなりに楽しむことができるようになっていたのです。日本へ帰国するころには「私はもうどこへでも行けるし、生きていける」という根拠のない自信をもつまでに変化していました。

今ではイタリアは凝り固まった自分を程よく和らげ、底知れぬパワーとユーモアのあるモノの見方を与えてくれる第二の故郷のような存在です。留学を通して何物にも替えがたい経験ができ、自分自身を一まわり大きく、そして図太く成長させることができました。



## 私がイタリアに留学した理由 ～サピエンツァ・ローマ大学～

文教育学部 人文科学科  
地理環境学コース 3年  
吉川綾乃

「どうしてイタリアに留学したの？」

親戚にも友人にも、就職活動の面接でさえも、尋ねられます。「留学」といえば、英語圏に留学して、英語がすごく上手になって帰ってくる。そのように想像することが多いのでしょう。けれども、お茶大の提携校リストを見ると、非英語圏が意外にも多いことが分かります。交換留学を目指し始めた時は私も英語圏への留学に興味があり、渡航前でさえはっきりとはイタリアへの留学理由を言えませんでした。では、非英語圏であり、英語が全くと言っていいほど通じないイタリアで、私が学んだことは何なのでしょう。

たくさんのことを学びましたが、この限られた文字数では、あまりに書ききれないのでそのうちの1つを取り上げたいと思います。私が一番熱心に取り組んだ *international economic policy* という大学院の授業です。専攻は地理学なのですが、せっかくだから、何か新しい学問に挑戦してみたいと思ったのがきっかけでした。平均25歳ぐらいの学部卒業後職務経験を積んだ学生が多く、ブラジル、メキシコ、ドイツ、アゼルバイジャン、中国など多国籍であることが特徴的なクラスでした。基本的には講義形式でマクロ経済学を中心とした理論やモデル（ISLM 曲線や犯罪モデルなど）を扱い、不定期に数人でグループを組んでのプレゼンや筆記試験、レポートが課せられました。全600ページ以上ある教科書が3冊ほど与えられ、その予習と復習を繰り返して必死に追いつこうとする毎日でした。特に授業の中では、教授から意見を求められる機会が多く、私はクラスでたった1人の日本人であったので、「日本代表」として話さなければなりません。そのため、大学の授業内容だけでなく、時事をチェックしたり、論文を読んだり。他にもいくつか授業がある中で続けるのは大変でしたが、最後まであきらめずに取り組むことで、満点という成績で授業を終えることが出来ました。



今、留学を終えて振り返ると、留学の1年は私に「自信」を与えてくれたと強く感じています。英語の通じない国で1年間イタリア語を習得しながら生活できたこと。経済学や移民問題など今まで触れることがなかった分野に挑戦できたこと。多国籍の学生と議論する中で、自分の視野が広がったこと。英語圏だけが留学じゃない。「どうしてイタリア？」と尋ねられても、今なら答えられます。「私はイタリアで、語学や専門外分野を学んだり、友人と議論を重ねたりすることで、自分らしい経験と自信を身に着けた」のだと。

## 北欧（フィンランド）

### Q | 語学準備はどのような？

#### タンペレ大学

準備なし

#### セントリア先端科学大学

- 中学三年から6年間、マンツーマンの英会話のレッスンを週1、90分やっていた。
- 英語は講義と、2年春からは自主的な TOEFL 対策。フィンランド語は単語や簡単な挨拶、質問、また基礎文法などを市販の文法本や解説書を利用して自主的に勉強。

### Q | ビザの取得は？

#### タンペレ大学

フィンランド大使館のオンライン手続きにて在留許可の申請、大使館で受け取った。

#### セントリア先端科学大学

- 在留許可カードを取得。フィンランド大使館へ行き、指紋を取られた。ビザは自宅まで郵送してもらった。
- 必要資料を大使館へ提出。十分な預貯金学を書面で提示した。

### Q | 居住形態と住み心地

#### タンペレ大学

- 学生寮。2人部屋×2部屋のハウスシェア。大学学生寮の申請。大学から少し遠く、2人部屋のストレスも大きかった。

#### セントリア先端科学大学

- 公共のアパート（学生以外も住んでいる）での二人一部屋（自室ありのリビングキッチンシャワートイレ共用）。派遣先の国際課の人が手配をしてくれていた。とても住み心地はよかった。
- 学生アパート？で留学生とルームシェア。同じお茶大生とアレンジされた。鍵付きの個人部屋あり。必要最低限のものしか無いが、近い所で調達可能。学校のチューターや留学担当者が親身に対応してくれる。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### タンペレ大学

月215ユーロ（約3万円）

### セントリア先端科学大学

8万円程度

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### タンペレ大学

月8~10万円（物価は東京の3倍くらい）

### セントリア先端科学大学

- ・同程度か少し高く感じる。8万円の奨学金で充分対応可能と感じた。
- ・3万円程度（物価は東京と同等もしくはそれ以上）

## Q | 勉学にかかる費用

### タンペレ大学

学費免除

### セントリア先端科学大学

- ・学費免除
- ・教科書、ノートなどに3, 4万程度と記憶している。ほとんどは学校内・図書館でお金をかけず準備することができた。

## Q | 大学近くの雰囲気

### タンペレ大学

街の中心に位置し、人通りはわりと多いが、近くには公園や木々も多く、とても過ごしやすい雰囲気。

### セントリア先端科学大学

- ・とても安全で夜中でも普通に歩ける。
- ・閑静だが必要なものはすべてあるという印象。治安が良い。フィンランドでは比較的都会らしいが、地方の都会というイメージ

## Q | 現地の気候は？

### タンペレ大学

フィンランド（8月~12月）：日が長く最高に快適→紅葉がとてもきれい→暗く寒く雨続きで憂鬱な天気→雪が降って非常に寒く、太陽も高く昇らない

### セントリア先端科学大学

- ・冬はとても寒く（-30℃）、それ以外ははすごしやすい。風が少ない。
- ・一年を通して乾燥している。冬は10月からで、雪がどかっとふる。冬と春の間に、雨期と寒波が交互にきたので、地面が一面てかてかのスケートリンクになることも。

Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### タンペレ大学

綿棒、化粧落とし

### セントリア先端科学大学

- ・変圧器、炊飯器、シムフリーの携帯、日本食（もちや味噌など）、スキーウェア（普通のコートでは寒さをしのげない）
- ・コンタクトレンズ、洗眼液、目薬、生理薬、ドライヤー、炊飯器、調味料（現地のはおいしくないか高い）

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### タンペレ大学

特になし

### セントリア先端科学大学

- ・フィンランド人は日本人と同様にシャイだから積極的に。
- ・治安はとてもいいが、留学生だけに関しては、持ち物が狙われることもある。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### タンペレ大学

サマースクール2週間でフィンランド語の基礎の授業

### セントリア先端科学大学

- ・フィンランド語初級、中級。
- ・していない

Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

#### タンペレ大学

受講したのは、Feminist Theory/Finnish Social Welfare and Social Work/Finnish Culture/Childhood Education の4つ。割合としては1割ほど。

#### セントリア先端科学大学

- 自由に選択できた。
- 留学生用と現地学生用でわかれている（現地学生はフィンランド語）が、相談すれば受講可能。
- 専攻でない分野の授業はやはり英語がむずかしい。課題やテストの形式が多少ちがうので、順応するまではとまどった。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

#### タンペレ大学

あるひとつの授業が英語で現地の学生と一緒に受講する授業だったため親しくなった。台湾大学では、日本語学科の授業の手伝ったため仲良くなった。

#### セントリア先端科学大学

- 難しい。現地の学生にアプローチする機会は多くあるが、現地学生の性格上難しいという印象をうけた。
- はい。

# WHAT

## 社会課題に向き合い、 本当にやりたいことに気づけた留学生活

生活科学部  
人間・環境科学科 4年  
青木 優

高校生の頃からずっと夢だった長期留学。学科の専門分野からは一度離れても自分のもう一つの関心に取り組んでみたいと思い、「女性が活躍できる社会のあり方」をテーマに、北欧とアジアを比較するべくフィンランドと台湾という2カ国を留学先を選びました。

前半のフィンランドへの留学では、タンペレ大学で社会学系の授業を受講しながら、保育所や社会福祉施設の訪問、女子大生や働く子育て女性たちへのインタビュー調査などのフィールドワークも並行して行いました。自分の留学への目的意識が強すぎるが故に、海外の友達を増やし楽しく過ごす時間も大切にしたい一方で、留学のテーマに沿った活動がなかなか進まないもどかしさなどに苦しみ、最初の数週間は葛藤の日々が続きました。それでも、時間の限られた留學生活において、やるべきことの優先順位をつけ、チューターに自分の留学の目的を話してインタビューの宛てを紹介してもらったり、授業の一環でいくつかの施設へ訪問できたりと少しずつ学びの機会を増やしていきました。活動を通して気付いたフィンランドの社会の良さ、それは、充実した社会制度ではなく、それを使う人々の考え方でした。個々の選択を尊重するその社会の雰囲気こそが、フィンランドの人々の心を支え、仕事と家族どちらも含めた豊かな生活を成り立たせているのではないかと考えるようになりました。



後半の台湾での留学のテーマは、「地域コミュニティでの子育て」でした。核家族化が日本ほど進んでおらず、

親戚家族や近所の家族との交流を大切に、コミュニティのなかで人が育っている社会の形の良さを、いろんな家族に訪問するなかで知っていきました。5ヶ月間の台湾での生活では、出会ったひとたちがまるで私を家族のようにしてくれることが多々ありました。それはただ単にわたしが留学生だったからというだけでなく、血のつながりによらず、シッターも近所の子供も自分たちの家族と同然に接する台湾人の特徴の表れでもあったと思います。朝ごはん屋さんや夜市など、生活の何気ない場面で起こる会話が、社会に人のつながりをうみだし、つながりが消えない要因なのだ、そしてそれは、だれかが自分の家族を見守ってくれているという人々の安心感につながっていると思いました。

2カ国への留学経験で、わたしは、「個を尊重する価値観」と「子育て家庭と社会のつながり」を日本の社会にも生み出したいという思いを強くするようになり、それが帰国後のわたしの挑戦のテーマになりました。自分が本気で取り組みたいと思えることに出会えたこと、それが1年間の留学経験の何にも勝る価値だったと思います。



## フィンランド・セントリア先端科学大学 における経験が今の私を形作っています

理学部 生物学科 3年  
川越和泉

国際系の中学校・高校へ通っていたので当時から留学へ行くことを決心していました。無事その夢を叶えることができました。理学部に在籍しているので、留年せずに1年間留学するには2年の夏に行く選択肢しかありませんでした。そのため、4年進級に必要な単位を留学前に取得しておく必要性がありました。留学の主な目的としては①グローバルな視点の獲得②英語力の向上③人としての成長、の3点でした。英語力の向上のために留学先としては英語圏を考えていたのですが、アメリカやイギリスといったメジャーな国に行っては多くの人と同じで面白い体験ができないのではないかと思います、教育水準が高く英語圏と遜色のないフィンランドを選択しました。

派遣先の大学では、**Chemistry course** に在籍し、専攻している生物学と関係がある **Biotechnology, Basic/Applied Chemistry, Chemistry project** を履修しました。それ以外に、留学していなければ一生学ぶ機会がなかったと思われる国際系・異文化交流の授業として **Getting local and Global, Intercultural business skills, フィンランドの社会や歴史についての Finnish society & culture** といった授業を取りました。特に異文化交流や異文化理解を深める授業がとても印象に残っています。教育費が無料で福祉国家であるフィンランドにはヨーロッパを問わず様々な国から留学生が来ていました。彼らの出身国についてのプレゼンや伝統的な食事を食べ（日本についてのプレゼン、お寿司・どら焼きなどを作りま



した。笑) 英語が母国語ではない人たちと英語で議論することはとても刺激になりました。専門的な授業では行った実験についてのレポートを英語で書かなければならない為大変でしたがこれからの研究生生活に役立つものになったと思います。

今回の交換留学において、様々な人たちとの出会いがとてもかけがえのないものになりました。フィンランドでの生活以外でも様々な国に旅行する中、多くの人と出会いました。その人たちと帰国した今でも繋がっています。フィンランドが私にとって第二の母国となりました。笑 留学先で得た様々な貴重な経験を残りの学生生活、その後の人生に生かしていきたいと考えています。



# WHAT

## フィンランド・セントリア先端科学大学の 留学生活について

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 4年  
吉田敦子

1年生でフィンランドの言語や教育制度に興味を持ち、翌年スタディーツアーとしてフィンランドに渡航、もつと長い期間ここで勉強したいと留学を決意しました。

セントリア先端科学大学があるコッコラは、フィンランド西岸部にあります。スウェーデン語を母語とする方も多く住んでおり、町全体の標示にフィンランド語に並んでスウェーデン語が使われています。町自体とてもコンパクトで、学校を含め必要なお店や施設は全てアパートの徒歩圏内にあります。

「先端科学大学」という和名にこそなっていますが、これは学校制度の違いからあまり馴染んでおらず、理系分野だけでなくビジネスや言語、文化理解についての授業も大変充実しています。大学の規模は小さいですが国際色は豊かで、特に文化に対しては実践的に学ぶ環境が整っていました。ホスト国について学ぶ授業では、学生に調査やプレゼンをさせるだけでなく、地元の会社や、公共施設、一般家庭などに赴き実践的に学ぶ形式が大部分を締めました。語学は、授業ではフィンランド語初級・中級を受講しました。定期テストや会話テストがあり、フィンランド人の学生にインタビューするという課題も出されました。実践の場をきちんと準備していただいているので、フィードバックがすぐに得られます。

後期は、自宅で受けられるネット講義を多く受講しました。寒く暗い時期が続く冬には、よいシステムです。課題は量が多く、毎週レポートの提出がありましたが、フィードバックがとても丁寧で、最後までやりきることができました。実践の機会も豊富でしたが、資料を読む作業やグループワークが多く、日本で学んで来た異文化協働や英語の知識を活用してみるととてもよい経験になりました。更に、講義の一環として、校内の日本人学生3人で日本文化を90分ほどプレゼンしたり、フィンランド中央部にあるユバスキュラ大学で日本文化講義をお手伝いしたりする機会もありました。人に伝えるという一連の流れを考えていく中で、改めて自文化や世界の中の日本の立ち位置を見つめ直す契機となりました。



コッコラに限らず、フィンランドは人が優しく自然が豊かで、教育に対しても柔軟で、学ぶにはこれ以上無い場所でした。ここで身を持って学んだ言語、異文化理解、言語指導についての経験と知識を、これからも高めていきたいと思います。

## 北欧（スウェーデン国）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### リンショーピン大学

- ・3か月間ほど、主に英語の文章を聞きながら単語を覚える形式の参考書を使ってリスニングと英単語の勉強をしました。IELTS6.0を取得しました。
- ・派遣の1年前（2015年8月）から本格的に留学しようと決め、英語の語学スコアの取得に向けてIELTSの勉強を始めました。といたいところですが、日々の活動に追われてあまり座学で勉強できませんでした。勉強方法はボキャブラリーの強化とリーディングが中心で、隙間時間に英単語を覚え、IELTSの過去問の読解問題を解きました。お茶大にはこのような教材が充実しているので利用すると良いと思います。また、お茶大のサマープログラムや海外研修などに参加しました。派遣の半年前（2016年1月）のお茶大でのIELTSテストでリンショーピン大学の基準である6.5を取得したので、ひとまずIELTSの勉強は終了しました。そこから派遣までは、心理学コースの英語論文購読の授業に合わせて英語論文を読むなどで英語に触れました。またロゼッタストーンでスウェーデン語の履修を始めました。
- ・半年間以上、IELTSで高いポイントを取ることを目指して勉強しましたが、半年ではあまり成果が得られませんでした。

### Q | ビザの取得は？

#### リンショーピン大学

- ・学生ビザです。移民局のウェブサイトを通して、自分の情報を登録しました。
- ・日本人はビザを取得する必要はなく、居住許可を取得します。居住許可の取得には入学許可証明書、銀行残高証明書、パスポートのコピー、保険加入証明書の4点をスキャンしたものをインターネット上の手続きを通してスウェーデン移民局に送付します。
- ・学生ビザを取得しました。スウェーデン移民局へ、HPからパスポート、保険の証明書や銀行の残高証明書をスキャンしたものを送ったり、書類へ必要事項を記入したりしました。手続きはすべてネットで行うことができました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### リンショーピン大学

- ・寮の部屋を大学が手配してくれました。広くて綺麗な部屋だったので、住み心地は良かったです。
- ・学生アパートに居住しました。部屋は1人部屋、シャワー・バス、キッチンが共同使用でした。学生用のコリドールの居住申請に漏れたので自分でアパートを探さなければならなかったのですが、グローバル教育センターの渡辺先生に交渉していただいた結果、大学が学生アパートを斡旋してくれました。住み心地はアパートの設備が古く、あまり快適ではありませんでした。
- ・住居は寮でした。現地のインターナショナルコーディネーターの方を通して申し込んだと思います。住み心地はすごく良かったです。

## Q | 一ヶ月の住居費

### リンショーピン大学

- ・シェアルームで2,000クローナ
- ・3,000クローナ
- ・4万5,000円くらいだった

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### リンショーピン大学

- ・3-5万くらいです。物価は日本より少し高いですが、無駄遣いをしなければ問題ありません。
- ・ひと月の生活費は以下のような感じです。

住居費：3,000クローナ

交通費（市内を移動するトラム代と定期）：285クローナ

食費：2,000クローナ

生活雑貨費：100クローナ

娯楽費（旅行代）：2,000~3,000クローナ

合計：7,385~8,385クローナ（≒11万~12万円）

毎月旅行に行っていたので月の生活費は100,000円以上かかっていたのですが特に娯楽にお金をかけなければ5,285クローナ（7~8万円）で生活可能だと思います。これに加えて初月は生活必需品を色々と購入する必要があったので出費がかかりました。自転車など現地でしか使わないものは現地在住の方に貸していただき節約しました。

現地の物価は住居費以外、東京と比べて高いです。住居費が東京と比べて安いのはスウェーデンの地方都市であるからです。ストックホルムで一人暮らしをする場合は東京と同じくらいだと思います。その他は、ものによりますが生活に必須なもの（e.g. 小麦、パン、洗剤）は東京と同じか少し高いくらい、嗜好品（e.g. 菓子、炭酸飲料、酒類）は1.5~2倍くらいの値段です。スウェーデンクローナに対して円安の時に留学したのも物価を高く感じた一因かもしれません。

- ・物価は東京よりも少し高いと感じましたが、寮の設備が整っているので自炊するのが容易で、東京での一人暮らしよりも生活費を節約することができたと思います。

## Q | 勉強にかかる費用

### リンショーピン大学

- ・フィールドワークのために5,000クローナほど払いましたが、それ以外にかかった記憶はありません。
- ・かかった費用は教科書代のみです。2冊購入しましたが、300クローナ（≒4,200円）くらいでした。そのうち1冊は600クローナ近くするスウェーデン語の教科書を破格の150クローナで譲ってもらいました。学生同士がセカンドハンドの教科書を売買し合うFacebookのページがあり、安く購入することができます。また、リンショーピン大学の図書館HPの検索システムは様々な学術的データベースを網羅しており無料でe-bookにアクセスできるためあまり購入する必要がありませんでした。
- ・スウェーデン語の教科書がとても高く5,000円くらいでしたが、授業そのものについては、お茶大に払う授業料以外でお金がかかることはありませんでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### リンショーピン大学

- 大きすぎず、人も多すぎず、安心して歩ける雰囲気でした。
- ノルショーピンは労働者階級の街と言われているので移民・外国にバックグラウンドを持つ方を多く見かけました。一方、リンショーピンはアカデミックな街と言われ大学は街の中心部から離れているものの大学の近くにはスウェーデンの大企業や多国籍企業のオフィスがありました。
- バスを使えばすぐにダウントウンやIKEAに行くことができ便利でした。

## Q | 現地の気候は？

### リンショーピン大学

- 夏は暑すぎず、冬は時々-20近くになることもありましたが、比較的外出時に不自由を感じることはなかったと思います。
- ご想像の通り、冬は闇でした。夏は天国です。日照時間が長いので一日が長く感じられ得をしている気分になります。
- 夏は日が長くて涼しくていいのですが、冬は暗くて寒くてちょっと辛かったです。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### リンショーピン大学

- 厚手のコートと日本食はとても役に立ちました。
- 特にありません。ほとんどの生活必需品について日本と同じクオリティのものが手に入る。しいて言えば、文具類（シャーペン、シャーペンの芯、ノート等）の値段が高いので日本から持っていった方が良いと思う。
- 基本的になんでも現地調達できた気がしましたが、日本食は現地で買うと高いので、現地の友人との交流手段としても、持っていくことをお勧めします。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### リンショーピン大学

- 自転車の盗難が多いので、鍵を二重でかけることをお勧めします。
- 大学図書館で貸出図書の延滞料金を取られます。気を付けましょう…。!!
- お酒を飲むパーティーのようなものが多いので、飲まされすぎないように注意した方がよいと思います。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

#### リンショーピン大学

- 留学中にスウェーデン語の語学クラスを履修しました。秋学期ではA1クラス（未学習者レベル）、春学期ではA2クラス（A1修了者レベル；初心者レベル）を履修しました。クラス内ではテキストに沿ってリーディング・リスニング・スピーキングの3能力をバランスよく伸ばし、2-3週に1回行われるアサインメントでライティングを行いました。文法に関してはA2を修了した時点で比較級や最上級まで習ったので、全体的なスウェーデン語レベルは日本の中学2年生の英語レベルくらいになりました。
- 受講していませんでした。

Q | • 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。  
• 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

#### リンショーピン大学

- International drama communication, Nordic culture を受講していました。英語の授業の割合はわかりませんが、かなりの割合で英語の授業が行われていたと思います。
- 私は受けたい授業を問題なく受けられました。定員を超えると受け入れてもらえない授業もあると聞いたことがあります。
- 語学力と発言力が未熟過ぎて、ついていけないことが多々ありました。
- 秋学期、春学期ともに英語で開講されているものの中から全ての授業を選びました。授業数は合計で8つのコースを履修し、授業内容は認知科学と教育学とスウェーデン語（語学）でした。学部生の授業の場合、英語で開講されているものは全体の一部になります。（院生の授業の方が英語で開講されているものが多い。）英語で開講されているコースの一覧はリンショーピン大学のホームページからアクセスできます。  
<http://liu.se/utbildning/exchange-students?l=en>
- 教育系の授業と、スウェーデン語の授業、アカデミックイングリッシュの授業のすべてが英語で行われていました。
- 制約がある授業とない授業がありました。例えばスウェーデン語の文化や歴史を学ぶ授業は制約がありませんでしたが、私の受講していた認知科学の授業は既に派遣大学において認知心理学や量的調査法の授業を受講していることが条件でした。
- 授業によります。例えばスウェーデン語の語学クラスなどは全ての学生とスタートが同じで、また難しいことも求められないので授業についていくのに全く問題はありませんでした。特に日本人は大学受験などを通して効率の良い勉強の方法を身に付けているのでこのような語学学習は有利だと思います。ただし、専門の認知科学の授業は大変でした。認知科学専攻2年生用の授業をいくつか受講しましたが、英語のテクニカルタームが分からない、そもそも英語が分からない!?という状態で、完全に自分の実力不足のために授業理解が難しかったです。周りの学生との相对比较で自分の実力のなさを感じることも多々ありました。やはり自分の専攻と違うものを海外で学ぶ（しかも1年生用の授業ではなく2年生用の授業を受講する）のは大変です。大学院生用の授業もひとつ受講しましたが、こちらの方があまり苦労しませんでした。それぞれが独自に研究プランを立て、調査を行うという要素が強かったので周りの学生と相对比较されることがなかったのが良かったです。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

リンショーピン大学

- ディスカッションやグループワークが多いので沢山ありました。
- グループワークで現地の学生と一緒に調査をした授業では、親しくなり家に遊びに行ったりしましたが、座学でディスカッション形式の授業では全く親しくなりませんでした。自ら声かけなどを行えば親しくなるチャンスはあると思います。
- 現地の学生とは同じ授業を取れませんでした。

# WHAT

## リンショーピンで得たもの

文教育学部 芸術・表現行動学科  
舞踊教育学コース 4年  
相原美咲

私は、「多様な人のいる環境で学ぶことで自分自身の視野を広げたい」という思いから、留学生が多く、寮生活を通じて多くの友人ができた先輩から聞いていたスウェーデンのリンショーピン大学を留学先として選びました。留学中は、沢山の人の出会い、助けられて、とても充実した生活を送ることができたと感じています。

### —寮生活について—

留学生のほとんどは、大学から1・2キロ離れたRYD（リド）と呼ばれる地域に部屋を借りて生活していました。多くの学生が近所で生活していたので、しょっちゅうみんなで集まってご飯を食べることや、お茶をする機会があり、友達の輪がどんどん広がっていきました。食事中の会話を通じて、いろいろな国の文化や考え方の違いなどについて知ることができたことに加え、英語を話すことへの抵抗感も減っていきました。多様性を感じ、語学力の向上を図るという二つの意味から、素晴らしい環境だったと実感しています。現地でできた友人とは今でもSNSを通じて連絡を取り合っています。

### —授業について—

現地では四つの授業で単位を取得しました。そのうち二つは教育系の授業で、発展途上国での教育開発に関わるものと、世界各国の教育の在り方を比較する内容のものでした。授業内ではディスカッションの機会が多く、「日本人」としての立場から意見を求められることがしばしばありました。最初は戸惑いましたが、徐々に日本のことを分かってもらいたいという気持ちが出てきて、拙い英語ながらも自分の考えを他国出身の留学生に伝えられたと感じたときは、大きな充足感を得ることができました。ほかに、英語でのエッセイや論文の書き方を学ぶアカデミックイングリッシュの授業を履修していました。こちらの授業は多くが講義形式でしたが、それまで体系立てて学ぶ機会の少なかった英語でのレポート作成のルールのようなものをきちんと学習することができたおかげで、日本に帰国した後のレポート作成や卒論制作時のヒントとなる知識を多く得ることができたと感じています。さらに、スウェーデン語の授業では、文法や単語の習得よりも、実践的に言語を使いながら体で言葉を

覚えようという雰囲気があり、日本の学校との語学習得に対するスタンスの違いに驚かされました。



### —最後に—

初めての海外で半期の留学をしたことは、私にとって大きなチャレンジでしたが、帰国してみて本当に得るものが多かったと実感しています。「留学してみたい」という漠然とした思いを形にするために、自分でいろいろな情報を集めながら行動を積み重ねていったことで素晴らしい経験を得ることができたということをお忘れず、これからも頑張りたいと思います。



## 後悔の連続から決めた新たな挑戦 (スウェーデン・リンショーピン大学)

生活科学部 人間生活学科  
生活社会科学講座 4年  
笠間菜緒

「日本とスウェーデンの医療福祉の架け橋になる!」。これが私の留学テーマでした。留学計画書には、「スウェーデンが強靱な福祉国家に至った理由を探るべく、文化や社会情勢を授業で学ぶだけでなく、ボランティア活動にも積極的に参加して、スウェーデンの福祉の実態を経験を通して学ぶ。」といった内容を書いていました。

計画書を書いたときは本当にこの計画を実行したいという強い気持ちがありました。また、留学前は英語での授業も課外活動も、語学力が十分でなくてもなんとかなると軽視していました。

しかし、現地での生活は思っていたほど甘いものではありませんでした。授業では、自分の語学力の低さを人に気づかれるのが嫌で発言ができなかったり、発言を求められても本当に自分が考えていることを言葉にできなかったり、グループワークでは自分がチームに貢献できずに落ち込んだりしました。課外活動をするためにボランティア探しをするといっても、ネットでボランティアをさせてくれそうな施設をさがし、メールを送るのみ。寮のすぐそばにある高齢者施設を訪ねて、ボランティアをさせてくれないかとついに頼みにいけたのが、帰国一カ月前でした。奇跡的に現地に住む日本人の方の紹介をいただき、一週間ほど高齢者ケアセンターでお手伝いをさせて頂きましたが、それも一週間のみでした。英語が第一言語でない国で、英語さえまともに話せず、日本では簡単にできていた「飛び込むこと」が出来なくなった自分に失望したこともありました。

恐れている場合ではないと気付かされたのは、留学最後の月でした。現地での生活や人々との交流を通して、北欧の文化や言語、国民の生活や家族を第一に考える生き方が本当に好きになり、「もっと北欧社会の色々な面を見てみたい」という気持ちが生まれました。そこで決意をしたのが、「大学を一年休学し、交換留学では知れなかった世界を経験する」ことでした。

卒業を遅らせることは不安でしたが、今はこの決断に誇りを持っています。時期を理由に以前から諦めていたルーマニアでの国際演劇祭のボランティアを経験できたり、デンマークの現地の家族でホームステイができたり、交換留学時代に授業を取らず後悔したスウェーデン語を

勉強できたり、難民の友人から彼らの葛藤を聞き考えさせられたり、心に病気を抱える若者たちのための施設で働いたり。これらはすべて自分が勇気を出して、アクションを起こしたからこそ叶えられたのです。リンショーピン大学での多くの後悔が今の私を動かしてくれています。これからも常にこの気持ちを忘れず、新たなことに挑戦していきたいです。



(Roxen lake park in Linköping)

# WHAT

## 自己価値の明確化とやり遂げる力 (Grit)

文教育学部 人間社会科学科  
心理学コース 4年  
三上奈緒子

首都ストックホルムからリンショーピン行きの中、左右前後でアラビア語やソマリア語が飛び交う。車内は大荷物を抱え、たくさんの子どもを引き連れた何組もの大家族でテンヤワーンや状態。とんでもない場所に来てしまった、というのが留学初日の所感である。

移民・難民を積極的に受け入れてきたスウェーデンは世界の縮図のような多民族国家である。そんな中、スウェーデンで生活をしている人のアイデンティティはスウェーデン語 (Svenska) にあると考える。そのためスウェーデン語が全く理解できない自分は授業、クラブ活動、実習、ちょっとした会話、日々の生活などすべての場面で申し訳なさや疎外感を感じることがあった。専攻したい認知科学の授業を英語で受講でき、非英語圏の中でも英語熟練度が高い本国では、英語だけで何とかできるだろうと思っていたが、もしもスウェーデン語を理解することができればさぞ良かったらうという場面に多々出くわした。それにも関わらず10ヶ月という短期間で充実した経験を得ることができたのは、周囲の親切な人々のおかげである。

大学では、認知科学や神経科学、発達心理学に関する授業を受講した。スウェーデンの大学の授業方針は英米のそれと等しいと思う。講義では重点的に知識を補填し、セミナーでは先行研究論文を批判的に読み、その研究方法の指摘や考察の解釈の仕方を議論する。実習を伴う授業では実験デザインの考案からデータの収集まで全てのプロセスを行った。シラバス通り講義は英語で行われたが、セミナーは従来スウェーデン語であるところを留学生であるオランダ人と私の2人のために英語で開講してもらえたようであった。講義は座っていればいいのでともかく、セミナーはせつかく英語で開講してもらっているにも関わらず建設的な議論に寄与できず、常に申し訳なく思っていた。そんな中でも諦めずに、自分独自の観点を持って議論に入っていきことに努めた。短期休暇中にオランダのマーストリヒト大学主催の国際学生フォーラムに参加し、EU の健康政策に関する政策提言を行った際も、唯一の EU 圏外からの学生、また心理学専攻の学生として、自分だからこそ発信できる観点を提供しようと努めた。

大学外では、オーケストラクラブと地域の空手教室に

所属した。また、幼保一体施設 (förskola) での実習も体験した。この場面でもスウェーデン語が理解できないために学習・体験の質が落ち、また周囲の人々に手間をかけている罪悪感を感じたが、人々の協力や寛容性のおかげで、ローカルなコミュニティーを愉しむことができたと思う。加えて地の利とライアンエア (Ryanair) を活かした旅行もたくさん行った。欧州各地の世界遺産、美術品、歴史的繁栄と惨禍を肌で感じた最高の機会であった。

交換留学全体で得た収穫は自分の力を試す機会を得て、自己の価値を明確化したことと感謝の気持ちである。授業やフォーラムの参加にしても日本にはない困難に立ち向かい、自分は何ができるのか、集団に対してどんな価値を提供できるのかを考えてきた。またこれらの困難は自分のみならずまわりの人のサポートがあったからこそ乗り越えることができた。加えて、やりぬく力 (Grit) も育むことができたと思う。渡航の約1年前から準備を始め、モチベーションが崩れそうなときも、午後3時には日が沈む寒い冬も、フィーカ (fika : お茶を飲みながらゆっくりと時間を過ごすこと) をしていてふと時計を見ると午後9時を過ぎていた明るい夏も、自分を奮い立たせて初心を忘れず活動した。今後もこれらのことを心に留めていきたいと思う。



## 欧州 (ポーランド)

### Q | 語学準備はどのようにするの？

#### ワルシャワ大学

- 英語は自分で勉強しIELTSを受けました。ポーランド語は本来の留学時期より少々早めにわたり、現地の語学学校で少し勉強しました。あとは大学のポーランド語の授業を受講しました。
- IELTS 5.5 英語学習は留学に向けて特別に勉強していたというわけではなかったが、英語ディベートサークルに入っていた

### Q | ビザの取得は？

#### ワルシャワ大学

- 現地でビザ取得しようとしたがうまくいかなかった。
- 現地の方にもかなり協力いただき大変だった。
- 学生ビザ。大使館での申請。ポーランド大使館はビザ申請の予約が必要なので、早めに予約しないと出発日に間に合わない。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ワルシャワ大学

- 大学のゲストハウス、という形のもので、様々な人が住んでいた。キッチンや洗濯機、トイレやシャワーが共用という点は慣れないと大変だったが、部屋はそこそこ広く、(建物自体は古いですが) 綺麗だった。
- 大学寮 (食事なし)

### Q | 一ヶ月の住居費

#### ワルシャワ大学

- 月600ズウォティ (約2万円) ※洗濯費は別
- 600ズウォティ

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### ワルシャワ大学

- 贅沢をしなければ、奨学金の額（6万程度）で収まる。旅行などをするとまた別ですが。食品の物価が安い。外食も東京に比べるとお手頃。嗜好品はあまり変わらない。
- 生活費含め、5万円ほど。物価は食事が安い。

## Q | 勉学にかかる費用

### ワルシャワ大学

- 学費免除
- 体育など特殊なクラスを受講する場合はまた別途かかる場合もある。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ワルシャワ大学

- 首都なので便利。世界遺産の旧市街の街並みや、美術館や、ショッピングモールや、ターミナル駅や…ととにかく不自由はしない。トラムやバスといった市民の足が発達してるのもいいところ。
- 旧市街の良い雰囲気

## Q | 現地の気候は？

### ワルシャワ大学

- 冬はとにかく寒い。マイナス十度二十度なんてざら。雪は日本の豪雪地帯のように降りませんが常に積もっている。さらに冬はしょっちゅう曇っている。その分春を迎えたときは街並みも本当にきれい。夏もそこそこ熱くなるが、日本のようにじめっとしたものでないので比較的過ごしやすい。
- 冬は寒く暗いが、それ以外の3月から10月はとても天気が良い。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### ワルシャワ大学

- 大体の物が手に入るが、日本の調味料はやはり高いので醤油や味醂、ソース類などがあると料理のレパートリーに困らなかった。
- 消臭のシュッシュ

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

ワルシャワ大学

- 治安はかなりいい方だと思うが、友達は何人かすりにあった。
- 冬は寒く暗く鬱々とするので、気晴らしになる楽しみをきちんと見つけておく必要があると思う。
- バスの中での盗難

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

ワルシャワ大学

- ポーランド語のクラスを受講した。A1の初心者の留学生向けのものを英語で一から教わった。
- ポーランド語初級

Q | ・学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。  
できなかった場合、どのような制約がありましたか。  
・学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

ワルシャワ大学

- 英語での授業は多く開講されている。
- 学部の授業を受ける場合、教授に相談する。
- 簡単ではなかったが、すごく難しいわけではない。
- 英語のクラスはワルシャワ大学の生徒の語学クラスに混ざる形で中級程度のボキャブラリーやライティング、リスニングを習いました（もちろん英語で）。後期のみを受講でしたが、週二回で日本の大学の授業とほとんど変わりませんでした。
- 専攻外の場合、担当教員の許可が必要だが、ほとんど自由。ただ、国際関係・英語学関係以外で込み入った授業となるとポーランド語で開講される場合が多い（もともと留学生向けのものは別です）。
- 概略的な講義を中心に履修したが、それほど難しくはありませんでした。
- 私の場合は日本文学そのものへの授業というわけではなく、第二外国語教育や、ポーランド文学や、語学や…と関係のあるあまり触れたことのない分野の授業が中心だったので直接的な専門性にはならなかった。しかし、新しい視野を得るという点でとても役立った。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

ワルシャワ大学

- 日本語教育への関心から日本語学科の生徒や先生と積極的に交流したため、親しくなる機会も多かった。
- 機会はある。

# W H A T

## ワルシャワで見て学んだ ポーランドの強さ

文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 3年  
五十嵐由華

海外で学びたい。その思いは大学入学当初からあり、今後の可能性を広げるためにも、2年の夏から一年間、ポーランドへ留学しました。なぜポーランドを選んだのかといえば、一年行くならば旅行などでなかなか行かないようなところへ留学したかったということと、さらに日本や欧米とは全く異なる歴史や価値観を持つ国へ行きたいと考え、ポーランドを選びました。

ワルシャワ大学では、様々な授業を受講しました。国際政治、開発学、ジャーナリズム、福祉など、主に自分の専門に沿って選びました。特に後期のジャーナリズムの授業では、積極的に発言が求められ、上手く伝えることができずに悔しい思いもしました。文献は大量で、読み切れないこともあるくらいでした。しかしその分、学んだことは非常に多く、自分の将来を考えるうえでもとても良かったと思っています。また、毎回、各国から来た学生が自分の国のニュースについてレポートするので知見も広がりました。ジャーナリズムに関連して、面白そうと思って写真の授業も受けたのですが、日本ではそういった授業がないので良かったと思っています。

せっかくの機会なので、ポーランド語やポーランドの歴史の授業も選択しました。特にポーランドの歴史を学んだことは、自分にとってかなり刺激になりました。映画を見ながら、ポーランドの近現代史を学ぶというものだったのですが、第二次世界大戦時のワルシャワ蜂起やその後の民主化運動など、知らなかったことがたくさんありました。ポーランドについて詳しい日本人は決して多くはないと思いますし、学ぶ機会もほとんどないので、得られたものはとても貴重でした。

また、ポーランドのよさこいグループにも参加しました。ワルシャワでは毎年6月に大きな日本祭が開催され、よさこいグループも参加します。ポーランド人も日本人も一緒に練習し、本番を成功させたことは留学のいい思い出になりました。海外で何らかの形で日本文化を伝える活動に関わりたと思っていたので、楽しかったです。日本文化を伝えることは、日本のもっと深いことも知ってもらえるきっかけだと思っていますので、今後また海外へ行く時にも意識したいと思います。

全体を通して、とても多くのことを学べたと思います。

辛いことはそれこそ星の数ほどありましたが、それをすべて乗り越えるために一年はちょっと短すぎたかもしれません。なので、これからも努力を続けて、今回感じた課題を乗り越えていきたいと思います。



## ワルシャワ留学で得たもの

文教育学部 言語文化学科  
日本語・日本文学コース 3年  
瓜生優海

留学を通して、私は様々な刺激を受けたと感じる。具体的な何かを学習したとか習得したというよりも、もっと抽象的で根幹的な部分において、多くのものを得たと感じるのだ。

まず、一つ目は「挑戦する」ということだ。海外経験すら少ない自分が、いきなりポーランドという土地に一年も一人暮らしをするということはとても大きな挑戦であった。一人暮らしすら初めてで、しかも、主要言語はポーランド語だ。もちろん、最初は全く分からない。右往左往しながらも、いろんな人に助けをもらい、何とか暮らしていったという事実は、私にとって自信になった。

二つ目は、「世界を見る」ということである。ポーランドでの生活で見えてきたのは日本とは全く違う「世界」だった。一口に文化の違いと言っても様々ある。商売のあり方や政治への関心、ものごとの考え方……今まで「当たり前」「そういうもの」だったものが、そうではないのだと気づかされてきた。日本のやり方がやっぱりいいと思うこともあれば、ポーランドの方がいいのではないかと考えることも多かった。ある価値観が絶対ではないのだと分り、「日本の外」からの客観的視点を獲得したように思う。

そして三つ目は「出会い」だ。留学を通じ、私はさまざまな人たちと出逢うことができた。まず、ワルシャワ大学に留学していた他の学生との出会いがある。留学先で仲良くなった日本人というのは不思議な響きかもしれないが、しかし、留学しなければ決して出逢うことのない人たちであることに変わりはない。彼女たちは皆、きちんとした己の考えや意志を持っており、心から尊敬できる人たちであった。彼女たちと出逢い、共に

生活できたことは、まさしく大きな刺激だった。また、私は日本語教育への関心からワルシャワの日本語学科や日本語学校の生徒と積極的に交流した。彼らは皆、とても熱心で、知ることに対して食欲だった。ここまで打ち込んで学習したことがあっただろうか、と自分を顧みるほどだった。また、縁あって、サークルで取り組んでいた能を披露したり、現代短歌を取り上げて簡単な授業をさせていただく機会を得た。学生が、能の様々な部分について興味を持ち話を聞きに来てくれたことや、理解が難しいかもしれないと思っていた短歌作品まで、きちんと考え、鑑賞してくれたことがとてもうれしかった。「伝える」ことの難しさや「伝わる」ことの嬉しさ、そして両者の楽しさは今でも忘れられない。曖昧だった自分の将来に対して、いくつもヒントをもらうような経験だった。

留学には苦労も不安も山ほどあったが、ここで受けたたくさんの刺激を忘れずに、今後の人生に生かしていきたいと今は感じている。



## 欧州（オーストリア）

Q | 語学準備はどのようにするの？

ウィーン工科大学

独学で数ヶ月、ドイツ語の基礎を勉強した。またNHKのラジオ講座を聞いた。

Q | ビザの取得は？

ウィーン工科大学

学生ビザ。日本で必要な書類を集め、オーストリア国内で申請。

Q | 居住形態と住み心地

ウィーン工科大学

7階建てで300人弱が暮らす学生寮。ウィーン工科大学からの紹介でOeADのホームページから住みたい寮を選んで応募。

Q | 一ヶ月の住居費

ウィーン工科大学

595ユーロ

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

ウィーン工科大学

住宅費を除いて3万円ほど。物価は東京に比べ少し高いくらい。

Q | 勉強にかかる費用

ウィーン工科大学

- ・学費免除
- ・ドイツ語の語学学校が月に300ユーロほど。



Q | 大学近くの雰囲気

ウィーン工科大学

ウィーン市中心街に近いこともあり、公園と駅を挟んで向こう側は観光地だった。

Q | 現地の気候は？

ウィーン工科大学

夏は暑く、冬は寒いが過ごしやすかった。

Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

ウィーン工科大学

文房具、日本食

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

ウィーン工科大学

特になし

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

ウィーン工科大学

現地で自費で語学学校に通っていた（レベルは初心者のA1.1からB2.1まで）。

Q | ・学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。  
できなかった場合、どのような制約がありましたか。  
・学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

ウィーン工科大学

- ・自由に選択ができたが、英語での授業数はとても少なく、英語での授業には他のヨーロッパからの留学生ばかりだった。内容も、グローバルな内容が多かった。
- ・大変だった。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

ウィーン工科大学

模型製作やエクスカージョンがあったので、一緒に作業をする機会があった。

# WHAT

## ウィーン工科大学

人間文化創成科学研究科  
ライフサイエンス専攻  
人間・環境科学コース 博士前期課程  
河内あゆ



私は現在、大学院で建築計画学研究室に所属し、バリアフリーなどを専門に勉強しています。留学では、ヨーロッパの昔から変わらない町並みとバリアフリーなどがどのように融合しているのかを学びたいと思い、街の中心部が世界遺産となっているオーストリアのウィーンを留学先として選びました。留学中は、ウィー工科大学での授業だけでなく、ドイツ語の語学学校やウィーン大学の日本語学科でのアシスタント、春休暇と夏休暇にウィーンにある2カ所の建築事務所でのインターン、旅行と充実した1年間でした。

ウィーン工科大学はほとんどの授業がドイツ語で行われていました。私は前期に大学院の設計の授業を、後期は国際インフラに関する授業を主に受けていました。前期の設計の授業では、授業に付随するエクスカージョンが数回あり、美術史美術館の照明計画を美術館で実際に見ながら説明を受けたり、窓の会社の見学、車でしか行くことができない場所にある美術館の訪問など多くの経験をしました。説明がドイツ語ということもあり、理解は完璧ではないですが、友人が英語に訳してくれるなど、クラスメイトの優しさを感じる場面が多々ありました。

日本語学科のアシスタントは週に1回行っていました。日本に興味のある現地の学生と仲良くなるきっかけとなり、学生たちとは授業だけでなく飲みに行ったり、日本食を一緒に作ったり、ピクニックをしたりと交流を深めました。

インターンシップは、何もコネクションがない状態でウィーンに行ったこともあり、見つかるか不安ではありましたが、幸いにも人づてに紹介をしていただき、春は SHIBUKAWA EDER Architects で1ヶ月間、夏は göbl architekt で1ヶ月間のインターンシップを経験しました。

一年間を通して、たくさんの人に助けられ、安全で豊かな生活ができたことをとても幸せに思っています。今後も、感謝を忘れず、人の役に立つことを続けたいと思います。

## 欧州（チェコ共和国）

Q | 語学準備はどのようにするの？

カレル大学

約1年前から、留学を目指す人向けの授業を週2～3回受講したり、IELTS や TOEFL の自主学習をした。

Q | ビザの取得は？

カレル大学

チェコ大使館にて半年のビザを発行した。発行する際の書類のルールなどが厳しく、大使館の開館のスケジュールも限られており、何度も足を運ぶ必要があった。

Q | 居住形態と住み心地

カレル大学

学生寮。約5畳くらいの部屋を2人で使用した。お茶の水女子大学の交換留学生はあらかじめ寮の手続きをすれば、入寮することが出来た。インターネットが日本円で約500円で使い放題だったのは有り難かった。一方で、風呂・トイレ・キッチンが全て男女共用であり使い勝手はよくなかった。洗濯機や電子レンジ、掃除機などはその都度お金を支払い使用する制度だった。

Q | 一ヶ月の住居費

カレル大学

寮に支払っていたお金はインターネット費用（500円くらい）のみ

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

カレル大学

4万円も使わない。物価はかなり安く、半年間プラハ市内のどの乗り物にも乗ることができる定期券は6,000円くらい。スーパーなどで売っている食料品はかなり安く、東京の2/3くらいで手に入れることができる。レストランなどはほとんどが観光客向けのため、日本と同じくらいの値段。映画やオペラは最安値500円で見れる。

## Q | 勉学にかかる費用

### カレル大学

- 学費免除
- 語学の授業ではテキストを各自購入していた。それ以外の授業はテキスト使用無しの授業もあった。テキストは一冊2,000~3,000円くらい。

## Q | 大学近くの雰囲気

### カレル大学

旧市街などがあり、観光地のご真ん中に大学があったため、活気があり、美しい町並みの中で学ぶことができる。飲食店なども充実していた。キャンパスがいくつにも分かれており、同学部内だと徒歩で移動した。

## Q | 現地の気候は？

### カレル大学

半期での留学のため、冬期のみ。冬はかなり寒く、11月からは常に雪が積もっているような状態。最も冷え込むときは、-20℃くらいの日もあった。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### カレル大学

衣類品などは真冬のものが必須であるため、むしろ現地で調達した方が楽かもしれない。日本食が必ず恋しくなるが、現地では日本の5倍くらいの値段で販売しているので、調味料やみそ汁など、コンパクトにできるものは持って行って大変重宝した。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### カレル大学

外のヨーロッパと比較し、治安はよいと感じた。しかしながら、スリがとにかく多く、周りの留学生は皆被害に遭っていたため、十分に十分すぎる程裏注意しながら生活するべき。危害を加えてくることはないが、街中にスリがいる。電車は特に注意。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

#### カレル大学

週に2回のチェコ語の初心者クラスに所属していた。アジア人は3人しかおらず、それ以外は皆ヨーロッパ人。あいさつなど簡単な会話学習を基本としながら、中盤では文法など、少々込み入った学習もしていた。みんなで会話をしながら学習していく形式だった。

Q |

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

#### カレル大学

- 英語で履修できる授業は半分程度。ミリタリズムと映像に関する授業を受講した。
- ほとんどが自由に受講できた印象。ただ、エラスムス向けの授業に出向いた際、断られてしまったことがあった。
- 英語の語学の授業はかなり丁寧にやってくれ、個々人のレベルなども考慮してくれたので、苦労はなかった。チェコ語の語学の授業が、他のヨーロッパ人と比べ飲み込みが遅すぎて、ついていけなくなることがあった。
- 自分の専門に有益で有意義だったと思う。

Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

#### カレル大学

授業内にて。また、日本語学科との懇談会のようなものも開催されていた。

# WHAT

## チェコ・カレル大学

文教育学部 人間社会科学科  
心理学コース 4年  
宮城鈴香

ヨーロッパに対する特別な思い入れは、音楽や映画などがきっかけであった。大学で語学や美術について学習すると、地続きであるヨーロッパ独自の持つ魅力や歴史深さの魅力にも気付いた。やがて、多くの人種と関わることができ、独自の文化や芸術が生活に根付いたその地への留学を志すようになった。

ヨーロッパへの留学は、現地の言葉のある程度学習したり、現地の人とのコミュニケーションの中で英語が通じない場合があることを覚悟する必要があるという点が、英語圏への留学とは大きく異なっていた。

私が留学したプラハは大学付近が観光地化されていたが、寮の付近やそれ以外の街にはロシアや東欧などスラヴ系の文化が色濃くあった。良い意味では新鮮であるが、強いカルチャーショックを受けることもあった。特に入国したての頃は、寮の管理人たちとの会話や意思疎通に大変苦勞し、英語を使えないことへの不便さを感じる事も多かった。しかし、ルームシェアであったため、同じ留学生との交流を強いられる環境にあり、必然的に人脈が広がっていったことはありがたかった。ルームメイトのおかげで、生活する中で多くのことを助けてもらった。授業が始まると、クラスメイトとの交流や先生たちとの会話を楽しむことができた。チェコ語の授業では、アジア人とヨーロッパ人との間での上達の違いが顕著に見られた。比較的言語が近い欧米人と、全く異なるアジア人では、同じ授業を受けていても、理解度に差を感じる事が多かったのだ。その分の予習復習や、周囲のクラスメイトや先生たちの協力のおかげで、なんとか最後のテストを乗り越えることができた。

休暇になると、シェンゲン協定を利用し、多くのヨーロッパ諸国を気軽に旅行することができた。当時パリで起こったテロはあまりにもショッキングで皆怯えていたが、現地に住む人々は想像以上にタフで、その現状の中で淡々と生活していた。難民問題やテロなど、テレビの向こうで起こっているような出来事が、信じられない程身近に感じ、帰国した今でも自分の国のことのように国際問題を捉え、考察するようになった。ちなみに、チェコ自体の治安は、スリの多さを除けば、とても良かった。人々は皆素朴で、平和な生活の中にあっただ。

半期という短い時間であったが、色々な出来事が凝縮

されていたように感じる。心配性で慎重派の私でも、こんなことができるんだと思った。国内にいれば遭遇することもないだろう出来事を経て行くうちに、大胆に行動できるように自分自身に変化していった。見たいと思っていた風景や世界は、本当に見に行かなければわからないと心底思った。

## 欧州（スロバキア共和国）

Q | 語学準備はどのようにするの？

スロバキア工科大学

IELTS または TOEFL のスコア提出が求められました。2回 IELTS を受験して5.5でした。

Q | ビザの取得は？

スロバキア工科大学

長期滞在許可（1年）を取得。現地の外国人警察で書類を提出後、健康診断等を経て現地到着から3か月後に、許可が下りた。

Q | 居住形態と住み心地

スロバキア工科大学

- ・大学の寮
- ・日本で授業登録と同時に寮の申請をした。一人部屋だったのでプライバシーはあったが（二人部屋の場合もあり）、キッチンが遠く、しかも共用だったので自炊はやりにくかった。

Q | 一ヶ月の住居費

スロバキア工科大学

92.50ユーロ

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

スロバキア工科大学

物価は東京より格段に安いです。食費は1万円もかからなかったと思います。

## Q | 勉学にかかる費用

### スロバキア工科大学

- ・学費免除
- ・現地ではほとんど費用はかかりませんでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### スロバキア工科大学

すぐ近くが旧市街になっており、地元の人や観光客でにぎわっていました。

## Q | 現地の気候は？

### スロバキア工科大学

北海道と同じぐらい

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### スロバキア工科大学

米

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### スロバキア工科大学

日本人の友人が現地にはないと長期間留学するには精神的につらいものがあるので、できれば留学前に見つけておくとよいと思う。

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### スロバキア工科大学

受講しなかった



Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

#### スロバキア工科大学

- 授業は前期は3つ、後期は2つで生化学・微生物学・経済学を受講しました。ほとんどの授業が英語にも対応していたようである。
- 基本的に自由に選択できます。
- 学部の授業はそれほど大変ではありませんでしたが、専門外の授業や研究については大変でした。
- 直接自分の専門とは関係がない学科に留学したが、研究室で PhD の学生と研究をさせてもらったので、専門の栄養学のなかでもこれまで考えていなかった分野も視野に入れるようになった。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

#### スロバキア工科大学

現地の学生と受講していた学生実験や、研究室に所属していたことで仲良くなる機会があった。

# W H A T

## スロバキアでの留学を終えて

生活科学部  
食物栄養学科 2年  
山本歩未

2015年9月から2016年7月までスロバキアのスロバキア工科大学（STU）に留学しました。



お茶大での専攻は栄養学ですが、STUでは **Chemical and food technology** という学部の **Microbiology** 学科に所属しました。授業は前期に3つ、後期に2つ受講し、1年間を通して1つのテーマについて研究もさせていただきました。これは私が申請した授業数が少なく、大学側から研究室に所属して **PhD** の学生と一緒に過ごしてはどうかと提案をいただいたものです。研究テーマもいくつかある中から自分で選び、ほかの留学生よりも先に（学期が始まる前に）研究室での生活をスタートさせました。食物栄養学科の性質上、2年生前期までは実験がないので私にはまったくテクニックがない状態で渡航したのではじめは不安でしたが、**PhD** の学生や先生に教えてもらいながら研究を進めることができました。研究の内容は **Trichoderma** というカビのある遺伝子の働きを調べるというもので、学部4年生レベルでした（スロバキアの大学は、学部は5年制です）。同じカビの別の遺伝子を調べている、スロバキアの4年生数人とも一緒に実験を進めることも多かったです。研究室に所属して、ラボに自分の机があるというのは、授業がなくても平日は毎日ラボに通い（テスト期間中、ほとんどの学部生が毎日登校しなくなる時期までも！）、自分の研究をしたり、院生の実験の様子を見学したことで、留学生活がより充実したものになりました。

留学生は全員が **Mlada Garda** ということでも巨大な

STUの寮に滞在していました。1人部屋と2人部屋があり、3人でシャワールームをシェアし、共用キッチンが幾つかありました。

この大学は、留学生にはチューター制をとっており、英語を話す **PhD** の学生が生活全般の手助けをしてくれました。私の場合はゼミ仲間でしたが、研究や授業で教えていただいたり、ビザ申請等も手伝っていただきました。

首都ブラチスラバはこじんまりとした旧市街を中心に、周辺には旧社会主義時代の建物が広がっています。観光地と大学以外ではほとんど英語は通じませんが（ビザ申請に行く外国人警察までも！）ゼミ仲間のおかげで少しは単語を聞き取ったり読んだりできるようになりました。

日本人のほとんどいない国で、しかも非英語圏に留学したメリットとしては、精神的に鍛えられたこと、そして新たな言語を習得する機会を得たことです。また、偶然ではありますが、ゼミに所属するという学部生としては珍しい留学生活を送ることができました。知らない国に行く、しかも住むというのは想像していた以上に大変なことも多かったですのですが、スロバキアだからこそ得られたものも大きいと感じています。

# オセアニア (オーストラリア)

Q | 語学準備はどのようにするの？

モナッシュ大学

半年間留学先の求める語学カテストのスコアを超えられるよう主に IELTS テストの勉強をしながら英語力の向上を図った。

Q | ビザの取得は？

モナッシュ大学

- ・学生ビザ
- ・オンライン申請

Q | 居住形態と住み心地

モナッシュ大学

- ・大学寮
- ・キッチン、トイレ、シャワー付きの1Kの一人部屋の学生寮に住んでいた。プライベートの時間をしっかりと確保できたためとても住み心地が良かった。住居は留学先から指定された学生寮の中から選んだ。

Q | 一ヶ月の住居費

モナッシュ大学

約12万円

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

モナッシュ大学

約5万円（物価は東京より少々高いくらい）

## Q | 勉強にかかる費用

### モナッシュ大学

- ・学費免除
- ・約1万円ほどの教科書代以外にはかかる費用は特になかった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### モナッシュ大学

のどかな住宅街でした

## Q | 現地の気候は？

### モナッシュ大学

メルボルンは1日に様々な表情を見せるといわれているように天気は大変変わりやすく大雨が降ったかと思ったら午後はすっかり晴れているというような時が多々あった。しかし、気温は東京とほぼ変わりなくその点では過ごしやすかったと思う。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### モナッシュ大学

医療品、文房具

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### モナッシュ大学

夜は一人では歩かない

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### モナッシュ大学

特になし

- Q |
- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
  - 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

モナッシュ大学

- 履修は自由であった
- エッセイなどは内容よりも英語やその書き方についての指摘が多くそのような点でとても苦労しました。
- 新たな発見も多く、大変有益な時間だった。

- Q |
- 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

モナッシュ大学

チュートリアルというディスカッションをする授業が講義とは別に設けられているため、学生同士で話し合う時間は多く、その点親しくなれる機会が多くあった。

# WHAT

## モナシュ大学

文教育学部 言語文化学科  
英語圏言語文化コース 3年  
富岡志寿子

初めての場所で初めての一人暮らし、そして慣れない英語、出発前は不安が尽きることはありませんでした。しかし全てが初めてだったからこそ、それらにやりがいを感じ成し遂げたときの達成感は大きなものになったと思います。これらの経験は私自身の価値観や人生観を大きく変え、自分の将来に大きく影響を与えるものとなっていくでしょう。初めは留学するという大きな決断に躊躇していた自分もいましたが留学生生活を終えた今、その決断は間違っていなかったと心から思います。

留学生にとってモナシュ大学は素晴らしい環境でした。オーストラリアは多国籍国家として知られていますが様々なバックグラウンドを持つ現地学生だけでなく、世界各国から多くの学生が集結しモナシュ大学で学びました。そんな彼らと学び、共に生活したことは、日本という国にいたからこそ持っていた先入観を良い意味で壊してくれ、文化的価値観や将来について深く考えさせられる時間となり、自分自身の視野を大きく広げる経験となりました。

学業面に関しても日本のシステムとは大きく異なりその先駆的なシステムには驚かされるばかりでした。整った留学生向けのサポートはもちろんのこと、チュートリアルというディスカッション中心の授業では積極的に自分の意見を主張する学生の姿に刺激を受けました。またオーストラリアで生活していく中で様々な英語と出会ったことも私の英語への先入観を大きく変えた出来事となりました。英語はネイティブスピーカーだけが所有するものではなく、そこにはシンガポール人が話す英語やマレーシア人が話す英語といった様々な英語がありネイティブスピーカーを模倣する必要はなく、自分は自分の英語を使って日本の文化や意見を伝えていけばよいのだと自信を持てるようになりました。

振り返ればモナシュ大学での9か月間は楽しい出来事ばかりではありませんでした。特に英語面に関しては課題を提出しても、内容ではなくまず先に英語やその書き方を指摘されてしまう。しかしそのような時に助けてくれたのは周りにいた友人でした。私の拙い英語を、時間をかけて直してくれ適切なアドバイスをくれました。留学生生活を送る上でも共に笑ったり、悩みを相談しあったりとモナシュ大学で出会った友人は私にとってかけがえ

のない仲間です。そして留学をするにあたり私を支えてくださいました先生方、家族には心より感謝いたしております。皆さんへの感謝の気持ちを忘れずにこの経験を生かして今後も一生懸命自分の道を歩んでまいりたいと思います。



寮の仲間たちと行った遠足での一枚

# ニュージーランド

## Q | 語学準備はどうするの？

### オタゴ大学

- お茶大での派遣申し込み直後から規定の点を取得するまで、IELTS を10ヶ月にわたって受け続けました。対策は市販の参考書を用いて独学で行いました（lang-8というサイトも活用しました）。最終的に全スキル6.0以上、オーバーオール7.0を達成しました。
- 1年間くらい、語学学校に通った。IELTS 6.5。

## Q | ビザの取得は？

### オタゴ大学

- 学生ビザを取得しました。ニュージーランド政府が開設しているウェブサイトで手続きを始めたあと、ビザ申請センターで手続きを完了させました。
- 学生ビザを取得。新橋にあるビザセンターで申請。

## Q | 居住形態と住み心地

### オタゴ大学

- 寮に入居しました。手続きは、大学のアコモデーションオフィスのサイトを経由して行いました。住み心地は良好でしたが、オタゴ大学の寮は学部1年生向けがほとんどであることに注意すべきです（私は知りませんでした）。
- 学生寮。希望を大学に提出。住み心地は特に問題なし。

## Q | 住居費

### オタゴ大学

- 3食・家具・掃除込みで1年に15,330ドル（117万円程、月13万円程）かかりました。しかし、これは寮の采配で通常よりも大きな部屋に入れられたことによる予定よりも高い寮費でした。また、3食なしの場合年11,340ドル（8万6千円強）で、より多くの交換留学生が選択するフラットだともう少し安いと思います（自炊、掃除等なし）。
- すみません、正確な金額を覚えていません。

## Q | 生活費、東京との比較

### オタゴ大学

- ・3食込みの寮費だったので、絶対に必要なのはシャンプーなど生活必需品のみです。また、週に1回の定期的な外食（友人と約束をしていた）や交際費を含めて、1か月に1万5千円ほどは使っていました。基本的に物価の相違は感じませんでしたが、ペットボトルの飲み物などは高い印象を受けました。
- ・正確な金額は覚えていませんが、物価は多少安めだったと記憶しています。

## Q | 勉学にかかる費用

### オタゴ大学

- ・学費免除
- ・教科書は5千円以上かかることもありましたが、買わない選択もできます。その場合、資料のコピー代が必要になりますが、教科書代は上回らないはずで、それ以外の費用はかかりません。
- ・テキストのコピー代が当初多少高かったと記憶しています。

## Q | 大学近くの雰囲気

### オタゴ大学

- ・ダニーデンの北部は完全な学園都市であり、南部は住宅街です。中心部も忙しい雰囲気は全くなく、リラックスした雰囲気の街です。
- ・大学生が多く住んでおり、安全面での問題は特に感じませんでした。留学生が多い大学なので、様々な国籍の人が住んでいた印象があります。

## Q | 現地の気候は？

### オタゴ大学

- ・東京と比べて特別に寒いということはありませんが、寒さが続く期間は長いです。
- ・留学期間が4ヶ月だけなので、一年間を通しての気候は分かりませんが、冬季で天気が悪い時には、風が強く雹が降ったり、雪が降った日もありました。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### オタゴ大学

- ・海外の製品が自分の肌に合うか不安な場合は化粧品や生理用品を持って行ったほうがいいのかもかもしれません（私も持って行きました）が、NZで購入できる製品の品質は良いと思います。また、NZでは紫外線対策が必須だと言われたため、日焼け止めを大量に持って行きましたが、9割以上使わずに終わりました。消費財以外では、おしゃれな洋服はあまりない（あってもかなり高い）ので、こだわりのある人は持っていく服を考えておくべきです。



- が、ダニーデンで東京風のおしゃれをしていると浮きます。
- ・特にありません。強いて言うなら、防寒具やカイロ等。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### オタゴ大学

特に注意すべきことはない安全安心な街ですが、パーティーが盛んな通りは気にかけておくべきかと思います。

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講してましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### オタゴ大学

大学の学習センターで開催されている語学のクラスと、大学の正規の授業として開講されていた英語のクラスを受講しました。学習センターの方は、ネイティブの学生が先生で留学生数名がリラックスして会話を練習するためのもの、正規の授業の方は留学生が大学で学ぶためのスキルの習得を目的とするもの。

## Q |

- ・学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- ・学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

### オタゴ大学

- ・基本的に自由に選択できましたが、医学系など専門性の高い科目には制限がかかります。また、2・3年生向けの授業を受講したい場合、日本で必要条件に見合う内容の授業を履修したと申請時に申し出る必要があります。学部生が大学院の授業を受講することは難しいかもしれませんが（前例を見聞きすることはありませんでした）。
- ・私のお茶大でのコースと一致するような授業はあまりありませんでしたが、卒論で扱いたいと思っているテーマに対してより多角的なアイデアを得られたと思っています。
- ・聴講に関しては自由に選択可能です。私は学部の授業を履修登録、大学院向けの授業は聴講していました。
- ・大変です。大規模な大学で受講人数も多いので、授業内容への理解度が図られるのは学期中の数回のレポートと期末テストだけのことが多かったですが、一つだけ小テストが毎週ある授業があり、英語で解答を書く時間も足りず、特に苦勞した記憶があります。

## Q | 授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

### オタゴ大学

- ・チュートリアルという少人数制の授業や語学科目でのペアワークなど、機会はあると思います。ただ、現地の学生のスタンスとして、授業よりも寮生活や課外活動のなかで友達を作ることの方が多いのかと思います。
- ・あまりグループで課題を課される授業に参加しなかったのですが、少人数の授業では多少。

# W H A T

## ニュージーランド・オタゴ大学

### 大学院人間文化創成科学研究科 比較社会文化学専攻 石田恵理

ニュージーランド・ダニーデンにあるオタゴ大学で留学生活を送りました。何とか研究する環境を確保したくて選んだ道ですが、博士後期課程になって交換留学をするという選択を意味のあるものにするのは難しく、自分が十分な成果を挙げることができたとは思っていません。主に学習面と生活面での体験について報告したいと思います。

#### 学習面

オタゴ大学では、授業の履修に関しては多少の制限があるものの、聴講に関してはかなり自由にできました。私は担当の先生に相談して聴講許可をいただいた講義や、大学院生に誘われたセミナー等、多くの授業に参加しました。

	月	火	水	木	金
9:00				講義	講義
10:00	講義				
11:00			Semi-		
12:00	講義	講義	nar	講義	
13:00				講義	
14:00	講義				
15:00		講義		講義	Work-
16:00	講義		講義		Shop
17:00					

時間割でみるとそれほど忙しいようにみえないかもしれませんが、空き時間に課題の論文を読まなくてはならず忙しい日々でした。セミナーやワークショップに参加することで、先生方や自分と同じ大学院生の研究テーマへの取り組みを知ることができ有益な体験だったと思います。実は、私はこれだけの授業でもこなすのが大変で、一度学習アドバイザーに相談に行ったことがあります。「聴講の数を減らしたら…」と言われましたが、自分は短期間しかここにはいられないので、「どうしてもこれらの授業を聴いてから帰りたいんです！」と発言して驚かれ、あんなに辛いと思っていたのに…と自分でも嘖然とした記憶があります。留学中には「講義内容がもっと理

解できたら…」と悔しい思いもしましたが、それも意義深い体験だったと今は思います。

#### 生活面

私は学生寮で生活し、様々な国から来た学生と友人になることができました。皆それぞれに忙しいのですが、とても親切で、いつも夕食のテーブルを共に囲み、お喋りしたのは楽しい思い出です。



ダニーデンは自然の豊かな美しい町で、授業や課題に疲れて寮に帰るとき、通学路にある自然公園の緑や動物たちに癒されて過ごすことができました。

## オタゴ大学への留学を経て

文教育学部 人間社会科学科  
教育科学コース 4年  
平美貴子

留学に対して明確なビジョンを持っていた、と胸を張って言い切ることはできません。交換留学に挑戦する原動力だったのは、2年次の語学研修を通して抱いた「もっと多くのまちに行ってみたい」「もっと多様な人と会ってみたい」というかなり抽象的な思いだったからです。強いて言えば、留学によって自分の英語運用能力に自信とその根拠を備えたいという目標はありました。オタゴ大学（第3希望として）を選んだのは、英語圏に属し、この目標に沿う大学だからでした。その他に、開講科目の豊富さや留学生の多さに基づく学生の多様性への期待もありました。

オタゴ大学は、雄大な自然に囲まれた小都市にある、大きな総合大学です。お茶大とは真逆の環境にある大学と言っても過言ではありません。5つある図書館には、それぞれ豊かな蔵書とあらゆるパターンの自習環境が揃っていました。年度を通してかなりの時間を勉強に費やしましたが、このような充実した学習環境が大きな助けになっていたことは確かです。生活環境の基盤は、学生寮の Arana College でした。400名程の寮生のうち9割は1年生でしたが、大学院生の入居者もいました。私が住んでいた建物に住む寮生のほとんどは大学院生で、全員がNZ外の出身でした。正直なところ、年齢やバックグラウンドの相違、其々の強い個性が引き起こした問題は数知れず、頭を抱えました。しかし、彼らに支えられたことも多く、また彼らの向学心やこれまでのキャリアには大いに刺激を受けました。

さらに多様なバックグラウンドを持つ人たちと出会えたのは、学外でのスウィングダンスのクラスを通してでした。知り合った人たちは、学生・社会人・kiwi（NZ出身者）・インターナショナルと多岐にわたりました。大学で教鞭をとっている人や稀有な職務経験を持つ人もいて、そんな人たちとダンスを介してフラットに接することができたのは、とても幸運でした。一緒に踊った仲間には、私のように既にNZを去った人も多くいます。しかし、スウィングダンスのコミュニティは世界中の都市にあり、各々が今いる土地で踊り続けることで繋がっていられることが嬉しいです。

留学前の情報収集の中で読んだ過去の帰国報告書で、オタゴ大学に留学した先輩が「大学生活で一番勉強した」

「世界中の人に会えたような気分」と記されていたことを鮮明に覚えています。そして、私が留学を通して経験したことに対する有り余る所感を集約するのは、この二言です。英語の運用能力も含めたあらゆる面で自分の不足も痛感しましたが、全て英語での学習に注力した経験からは今までになかった自信を得ました。次は、「世界中の人に会えたような気分」を「世界中の人に会った」に近づけて行きたいと思っています。



## アジア (中国・台湾)

### Q | 語学準備はどのようにするの？

#### 北京外国語大学

留学の7ヶ月前（3月）にHSK4級を取得、5月頃に5級に挑戦したが、合格点に届かず

#### 国立台湾大学

- ・大学で1年半中国語の授業を受け、HSK5級を取得
- ・中国語・・・3年前期に中国語会話の授業を受講、HSK3級を取得

### Q | ビザの取得は？

#### 北京外国語大学

1年間何度でも行き来できる留学ビザを取得。六本木にある大使館付近のビザ発行所に行きました。事前に政府指定の日中友好病院に行き、健康診断を受けた。

#### 国立台湾大学

台北駐日経済文化代表処にて、停留ビザ（マルチ）の申請

### Q | 居住形態と住み心地

#### 北京外国語大学

大学寮（3種類ある）

#### 国立台湾大学

- ・大学寮、住み心地よし。
- ・女子寮1人部屋。学生寮の申請。大学からもとても近く、壁が薄く音が聞こえる以外は良かった。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### 北京外国語大学

30元1／日～60元／日

#### 国立台湾大学

- ・3万円

・月7,400台湾ドル（約2万7千円）

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### 北京外国語大学

- ・4～5万円程度
- ・食費・交通費は安い。服飾費・化粧品は高い。

### 国立台湾大学

- ・月5万円、物価は高い
- ・月7万、物価は東京と同じか食品は少し安い。

## Q | 勉強にかかる費用

### 北京外国語大学

学費免除（教科書代5,000円ほど）

### 国立台湾大学

学費免除・教科書代

## Q | 大学近くの雰囲気

### 北京外国語大学

学生街から少し離れた場所だが、大学周辺には困らない程度に飲食店がある。

### 国立台湾大学

- ・近くに夜市がありとても賑やかで、学生街といった感じ。
- ・大学近くは食べ物屋や店が多く、人通りも多い。交通量も多く賑やかだが、ビルというよりは台北の人の生活がそのままのこっているような小汚い雰囲気。

## Q | 現地の気候は？

### 北京外国語大学

夏は東京より少し暑い程度。冬は長くて冷え込みは厳しい。春秋が短く、私が留学していた時（11月6日）にはすでに初雪が降っていた。

### 国立台湾大学

- とても暖かい
- 台北（2月～6月）：雨ばかりで寒い→曇り続き→蒸し暑く毎日一時的な雨が降るが快晴な日も多い

Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### 北京外国語大学

衣服や化粧品は現地では高価なので換えも持っていくとよい。あっという間に冬が来るので暖かい服は数着もっていくべき。また空気汚染の対策も考えておくとよい。

### 国立台湾大学

特にない。日本より少し高いが、日本製品も現地で手に入る。

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### 北京外国語大学

防犯

### 国立台湾大学

基本的に治安は良いが、やはり夜の一人歩きには少し注意した方がよい。

Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### 北京外国語大学

前期はDクラス、後期は飛び級してFクラスだった。Aクラスが全くの1から中国語を学ぶクラスで、Hクラスが一番難しい内容。

### 国立台湾大学

- 受講していました。クラスのレベルは中級で、内容は話す、聞く、書くが中心でした。
- 毎日朝2時間中国語の授業。会話と文法、レベルは中級

Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

北京外国語大学

- 聴講をした
- 最初のクラス分テストと面接で自分にあったクラスに入れるので大丈夫。

国立台湾大学

- 受講は自由だったが、言語の制約はあった。
- 大変だったが、先生の配慮でついていくことができた。
- 専門性よりは、広い知識が身についた。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

北京外国語大学

無し

国立台湾大学

- 数多くあった
- 日本語学科の授業の手伝ったため仲良くなった。

# WHAT

## 近くて遠い隣国 「中国」に飛び込んだ1年間

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 4年  
村田有沙

北京外国語大学での1年間の交換留学を経験し帰国しました。

私が中国留学を目指したきっかけは2年次の夏休みに、短期留学制度を利用して台湾大学へ留学したことでした。おいしいマンゴーが食べたい！と軽い気持ちで訪れた台湾で、大陸から同じく夏季休暇で来ていたたくさんの中国人学生と出会い、それまで中国・中国人に対して抱いていたステレオタイプのイメージ・偏見に気づき、自分の目で見てみたいと思いました。

実際の北京は、想像をはるかに超える暑さ寒さ、サポートの無さ、難しい中国語、冷たい接客、日本では考えられない清潔感の無い寮、と、辛いことの連続かのように見えました。しかしそれも最初だけで、中国の人は友人相手にとことん優しいこと、中国社会はIT技術が日本よりずっと浸透していること、中華料理、知れば知るほど、やみつきになる魅力がありました。



(前期のクラスメートと学祭に出店)

大学では毎週約20時間、みっちり中国語を勉強しました。先生も中国語だけを使う直接法での授業で、10数名の世界各国から来ているクラスメートと共に学びました。特に印象に残っているのは、学外で太極拳をしている方にインタビューをしたフィールドワークと、何度も課せられた中国語でのプレゼンです。1年間の成果として、中国語試験 HSK の最高級6級を取得しました。

留学後期は行動の幅を増やせるように意識しました。ボランティア団体 PIA-SMILE に所属し、河北省の農村の小学校へ日本人30名を連れて1泊2日で子どもたちと交流活動を行うツアーの企画運営を行ったほか、愛心活

動や、JAICA 北京事務所と共同での勉強会も開催しました。



(河北省ラン平県の希望小学校にて小学生達と)

休暇を利用し、南部の農村や秘境も訪れました。北京ではそういった経験はありませんでしたが、農村部では日本人と初めて出会った方との出会いもあり、歴史認識を問われたこともありました。

帰国後は中国政府招聘事業の一員として1週間の中国訪問をしたり、東京北京フォーラムの学生スタッフをしたりと、留学経験によって新たに恵まれたチャンスが多くありました。

中国は、「中国」と括るにはあまりに広く、多様な階層・側面をもつ国です。めまぐるしく変化・発達し続けてもいます。日本を出なければ、中国語無しには、短時間では、知りえなかったことにたくさん出会いました。偏見でがんじがらめにならず、等身大の相手を見ることの重要性を学んだ1年間でした。中国が、大好きになりました。



## 社会課題に向き合い、 本当にやりたいことに気づけた留学生活

生活科学部  
人間・環境科学科 4年  
青木 優

高校生の頃からずっと夢だった長期留学。学科の専門分野からは一度離れても自分のもう一つの関心に取り組んでみたいと思い、「女性が活躍できる社会のあり方」をテーマに、北欧とアジアを比較するべくフィンランドと台湾という2カ国を留学先を選びました。

前半のフィンランドへの留学では、タンペレ大学で社会学系の授業を受講しながら、保育所や社会福祉施設の訪問、女子大生や働く子育て女性たちへのインタビュー調査などのフィールドワークも並行して行いました。自分の留学への目的意識が強すぎるが故に、海外の友達を増やし楽しく過ごす時間も大切にしたい一方で、留学のテーマに沿った活動がなかなか進まないもどかしさなどに苦しみ、最初の数週間は葛藤の日々が続きました。それでも、時間の限られた留学生活において、やるべきことの優先順位をつけ、チューターに自分の留学の目的を話してインタビューの宛てを紹介してもらったり、授業の一環でいくつかの施設へ訪問できたりと少しずつ学びの機会を増やしていきました。活動を通して気付いたフィンランドの社会の良さ、それは、充実した社会制度ではなく、それを使う人々の考え方でした。個々の選択を尊重するその社会の雰囲気こそが、フィンランドの人々の心を支え、仕事と家族どちらも含めた豊かな生活を成り立たせているのではないかと考えるようになりました。



後半の台湾での留学のテーマは、「地域コミュニティでの子育て」でした。核家族化が日本ほど進んでおらず、

親戚家族や近所の家族との交流を大切に、コミュニティのなかで人が育っている社会の形の良さを、いろんな家族に訪問するなかで知っていきました。5ヶ月間の台湾での生活では、出会ったひとたちがまるで私を家族のようにしてくれることが多々ありました。それはただ単にわたしが留学生だったからというだけでなく、血のつながりによらず、シッターも近所の子供も自分たちの家族と同然に接する台湾人の特徴の表れでもあったと思います。朝ごはん屋さんや夜市など、生活の何気ない場面で起こる会話が、社会に人のつながりをうみだし、つながりが消えない要因なのだ、そしてそれは、だれかが自分の家族を見守ってくれているという人々の安心感につながっていると思いました。

2カ国への留学経験で、わたしは、「個を尊重する価値観」と「子育て家庭と社会のつながり」を日本の社会にも生み出したいという思いを強くするようになり、それが帰国後のわたしの挑戦のテーマになりました。自分が本気で取り組みたいと思えることに出会えたこと、それが1年間の留学経験の何にも勝る価値だったと思います。

# WHAT

## ものの見方が変わった一年

文教育学部 言語文化学科  
中国語圏言語文化コース 3年  
百瀬日南

私は台湾でとても多くのことを学びましたが、今回は特に印象に残った二つのことについて書かせていただきます。

一つ目は中国語に対する見方が変わったことです。私が交換留学に行った最大の目的は中国語を身に付けることでした。毎朝8時からの中国語の授業や、生活の中で使う中国語、言語交換など、台湾での生活は常にネイティブの中国語に触れる機会が溢れており、中国語力を伸ばすには最適の環境でした。特に言語交換では実際に中国語を練習することができるだけでなく、中国語学習において疑問に感じたことを気軽に聴ける相手ができたといい点でとてもよかったです。また、私の言語交換相手は全て台湾大学の学生であり、台湾最高峰である台湾大学のレベルの高い学生たちから刺激を受けることができました。決して日本語学科ではないのに日本語を流暢に話す友人たちに囲まれ、「中国語ができるだけでは意味がない」ということに気づかされました。以前は言葉さえ話せばなんとかなるという考えがあったのですが、あくまでも中国語とはただのツールであり、私自身がしっかりと知識と自分の意見を持っていない限りは、どれだけこのツールを磨いても意味がないということがよくわかりました。帰国した現在では中国語以外にも幅広い知識を身につけられるように努力しています。



二つ目は台湾そのものに対する見方が変わったことです。私はもともと台湾と日本の交流サークルに入っていたので、台湾のことはある程度理解していると思っていました。しかし実際に台湾で生活してみて、自分の認識が甘かったことがよくわかりました。台湾の文化は理解できないことだらけでしたし、街中にはかつて日本が統治していた時代の影響が数多く残っているにもかかわらず、私は日本が台湾統治時代にとった政策すら知りませんでした。



日本と台湾には今も昔も密接なつながりがあります。しかしそのことを知っている人はごくわずかです。台湾で大学生活の一年を過ごした私が、きちんと日本人に対して、台湾とはどういう場所であるのかというのを伝えていきたいと思っています。

まだ学生の身分である私の力は微々たるものだと思いますが、台湾と日本のより良い関係のために精一杯努めていきたいと思っています。

## アジア (韓国)

Q | 語学準備はどのようにするの？

梨花女子大学校

学校で二年間韓国語を履修した。しかし学校でついた実力としては「二年間学んだ割には…？」という感じだった。

Q | ビザの取得は？

梨花女子大学校

交換留学用のビザ。あまり覚えていないが、覚えていないということはそこまで煩雑でなかったように記憶する。2回韓国大使館に行った。

Q | 居住形態と住み心地

梨花女子大学校

最初の三ヶ月はコシテルという狭いアパートに住んだ。正直環境があまり良くなく気が滅入ることもあったが、日本に帰国する知人にワンルームマンションの部屋を貸してもらえることになった。留学生は保証金や期間の関係で良い住宅環境を手に入れるのは難しいので、幸運だった。最初のアパートも韓国人の友人に探してもらった。

Q | 一ヶ月の住居費

梨花女子大学校

光熱費込みで前半3万円後半、後半は4万5千円くらい。コシテル・コシウォン・寮の良いところは、たいてい光熱費込みで米やラーメンが無料のところが多いこと。ソウルの冬の光熱費は馬鹿にならない。

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

梨花女子大学校

正確な値段は分からないが、日本とそんなに変わらない。交通費・家賃以外は日本より物価が高い印象を受けた。

## Q | 勉強にかかる費用

### 梨花女子大学校

後半は私費で付属の語学堂に通ったのでそれが13~5万円くらい？一応交換留学生割引があり長期休暇にも語学堂に通い続ける留学生が多かった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### 梨花女子大学校

学生街から少し離れた場所だが、大学周辺には困らない程度に飲食店がある。

## Q | 現地の気候は？

### 梨花女子大学校

とても楽しい！繁華街・学生街で深夜まで賑やか。母親が渋谷にある青学のイメージと言っていたが、まさにそのようなかんじ。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### 梨花女子大学校

大抵のものが韓国でも買える（少し割高になるが日本製のものも）。個人的にはバスタオルハンガーや半使い捨ての台拭きとか？ヘアアイロンとか。カレーのルーや日本茶・カップスープは結構親に送ってもらった。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### 梨花女子大学校

あまり悪い思い出がないので特には思いつかない。海外生活全般にいえることだと思うが、少しくらい鈍感でいたほうが楽。潔癖病には韓国は向かない

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### 梨花女子大学校

2・3級まで修了した。底までの実力がついたかは不明だが、3級修了は現地の大学に編入できるレベル（らしい）。

Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

梨花女子大学

- 週に4コマ2つの授業を英語で履修していた。留学開始時は韓国語能力が不十分だったため韓国語で行われる授業は履修しなかった。
- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できた。
- そうでもなかった。授業を無理な組み方をしなかった。
- 自分の専門に有益だった。特に政治学では日本の生徒として意見を求められることも多く、色々と考えさせられる機会が多かった。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

梨花女子大学

授業内ではなかった。韓国に留学していても案外韓国人の友人を作るのは難しいと思う。自分から「友人を作る努力」をする必要。

# WHAT

## 梨花女子大学（韓国）

文教育学部 人文科学科  
倫理学コース 4年  
重岡こなつ

私は2015年8月から2016年2月までの半年間韓国の梨花女子大学に留学しました。元々韓国文化に興味があり、2年時の夏休み、梨大の短期研修に参加したところ、韓国の人や街、梨大の環境が大好きになったと同時に、彼らと思うようにコミュニケーションが取れない自分が不甲斐なく、長期での留学を決意しました。

大学では、午前中は韓国語の授業、午後は英語で行われる学部の授業を履修しました。韓国の大学は同じ科目が週に二回開講されるのが基本です。そのため予習復習を短い間にこなさなければならず、英語が不得意な私にとっては提示された文献を読みきることすら難しい時もありました。しかし日本人以外の視点から見た東アジアの政治や歴史を学ぶことができ、得る物もとても多かったです。

ただ振り返ってみると、大学の授業以上に学びが多かったのは人との関わりの中でした。

梨大の周辺一帯、特に私が住んでいた弘大界限はソウル有数の繁華街となっています。そのため「遊びも勉強のうち」と毎日色々な場所に出かけました。大学では案外「韓国人と」「韓国語で」話す機会が少ないため、積極的に学外の人と関わったことが会話の上達に繋がったように思います。

大学内においても様々な経験・バックグラウンドを持つ学生・教授たちと知り合うことができました。彼らの何気ない一言が私にとっては非常に示唆的であることが多く、自分が勝手に「できない」と思い込んでいただけで、世界には様々な学び・生き方の可能性があるのだな

と気付かされました。

そして最後に私の大切な友人の話をしようと思います。その友人は韓国にあるお茶大の協定校（梨大ではないです）の学生で、お茶大で開催されたサマープログラムで私が彼女のバディをしたことをきっかけに親しくなりました。彼女はソウルからバスで数時間かかる大邱という街に住んでいるのですが、度々ソウルまで会いに来てくれ、旧正月には私を大邱の自宅に招いてくれました。韓国人は、旧正月に親族で集まり先祖を敬う儀式を行います。一族にとって重要な集まりの場に見知らぬ外国人がいていいのか不安だったのですが、友人の家族は私を暖かく迎え入れ、「〇〇にいつも良くしてくれているから」と、実の家族のように接してくれました。精神的に辛かった時期の出来事ということもあり、留学生活一番の思い出です。

半年間を振り返ってみると、生活面でも精神面でも本当に様々な人に助けられた半年間だったと思います。この留学の為に世話になったすべての方々へ感謝しています。本当にありがとうございました。

その優しさに甘えすぎてしまったことは反省でもあるのですが、異文化交流の楽しさを思う存分味わうことができました。留学を通して得た繋がりを大切に、その繋がりをくれた韓国という国とこれからもより長く深く関わっていきたいと思います。

【最後に一言】

私は教職を履修している関係で、最初は長期での留学を諦めていました。しかし指導教員や教務の方に相談した結果、半期であれば留学し教員免許を取得した上で、四年で卒業できることになりました。勿論四年で卒業することにこだわる必要はないと思いますが、資格取得を理由に留学を諦めるのはとても勿体ないことだと思うので、このような例もあったと知っていただけたらと思います。



●韓国語のクラスの友人・先生方と。



●友人の祖父母の家で食べたお正月料理。

## 韓国・梨花女子大学への留学 自己成長の10か月間

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 4年  
安井祐菜

私が留学先に韓国を選んだのは、大学の授業を通して日韓関係に興味を持っており、韓国という国を自分の目で見て、より深く知りたいと考えたためです。梨花女子大学には多くの留学生がおり、英語で受けられる授業は非常に豊富で、留学生に向けた韓国語の授業も幅広いレベルで開かれています。私は大学では韓国語に加えて韓国の近代史、東アジアの比較関係論、韓国の現代文化などを中心に学び、日本とは違った視点から物事を捉え、多様な国からの留学生とディスカッションを行うなど、非常に刺激的で充実した学びを得ることができました。

まず長期留学をして感じたことの一つが、新しい言語を学ぶことの面白さです。留学前は、英語能力を伸ばしたいと考えており韓国語の勉強をほとんどしていませんでした。しかし、韓国で暮らし、韓国の人々の温かさや情の厚さに触れていくうちに、韓国語を話したいという気持ちが強くなり、専攻の授業に並行して韓国語の勉強にも励みました。授業がない長期休みにも、韓国人の友人に頼み込んでマンツーマンの会話練習などを行いました。後期には、前期に受けていた2つ上のレベルの授業を受けることができ、最終的に日常会話をこなせる程度まで成長しました。もちろん将来的に使う機会が多い英語のスキルを高めることも大事なことです。私は、韓国語も身につけたことで留学生活が豊かになっただけでなく、自分は韓国に留学したのだという経験を、韓国語能力という形として持ち続け、周囲に表現することができるということが、自信につながりました。



そして、留学を通じて培われたと強く感じることは、失敗を恐れずとにかくチャレンジする精神です。留学生活は、自由に使える時間が多い分、異なる文化や言語を恐れずに、自分からどんどん行動してアクションを起こしていかなければなりません。授業で隣の学生に話しかけてみるという日常のことから、ルームメイトと学生寮でパーティを企画してみたり、さらに、韓国の NGO 団体でのインターンシップにも挑戦しました。留学生活をより自己の成長につなげて、充実した時間にするため、何事もやってみようという姿勢やその勇気を、10か月の留学生活を通じて培うことができました。

以上に述べたこと以外にも、留学生活で経験し学んだことは非常に多く、密度の濃い10か月間を過ごすことができました。この留学で培った強さや、現地で吸収した多くの学びを大切に、今後に生かしていきたいと思えます。このような貴重な機会をくださった先生方に感謝致します。ありがとうございました。

# WHAT

## 悔しさから掴んだ「成長」

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 4年  
竹原朋伽

入学当初、自分が韓国に留学するとは全く想像していませんでした。しかし、グローバル文化学環に所属し、多文化共生や日韓関係を学ぶにつれて、より客観的にこれらが抱える問題や現状について日本以外で学んでみたいと思うようになりました。留学先は、韓国ソウルの東部に位置する建国大学へ決まり、本校から第一号の派遣生となりました。



私は、国際関係学、国際貿易学、ソーシャルメディア論などの授業を取りました。国際関係学の授業では日韓関係の他に、南北朝鮮の外交や韓国とアメリカの軍事協定などについて学びました。私がクラスで唯一の日本人だったため、日本の立場からの意見を求められることが多くありました。初めは、一言も意見を言えずに悔しい思いをしましたが、事前に質問を想定して準備をした結果、人前で自身の意見を堂々と話せるようになりました。

また、副専攻である日本語教育について、現場を知る貴重な経験だと思い、日本語教育学科のアシスタントを申し出ました。生徒たちが真剣に勉強をする姿は大変刺激的であり、自身の語学学習のモチベーションにもなっていました。授業内で担当した生徒たちが私の韓国生活を学外でもサポートしてくれる場面が多々あり、素敵な出会いに感謝しました。



留学中は、より多くの人と交流できる環境に身を置きたいと思い、最後の半年はシェアハウスに住んでしました。多国籍の男女約17名と一軒家で過ごした日々は、留学生生活をより充実させてくれました。授業のプレゼン練習に付き合ってもらったり、時にはリビングで映画鑑賞や料理パーティーを開催したりしました。楽しいことだけではなく、英語や韓国語の会話についていけず、部屋で泣きじゃくったこともありましたが、負けず嫌いの私にとって、自分が成長できる環境だったのではないかと思います。

留学全体を通して身に付けた強さは、どんな環境でも諦めずに粘り強く頑張る姿勢です。振り返ってみると、楽しい時間より辛くて悔しい思いをした時間の方が多かったように思います。しかし、そこでへこたれるのではなくポジティブに前に進もうとしてきた結果、留学生生活を有意義に過ごせました。これからもこの姿勢を忘れずに、自分らしく進んでいきたいと思っています。



## アジア (タイ)

Q | 語学準備はどのようにするの？

タマサート大学

タイ語は現地に行ってから学んだ。英語はIELTS6.5を取得してから渡航した。

Q | ビザの取得は？

タマサート大学

教育ビザを取得した。申請書や経歴書、入学許可書や日本の教育機関の推薦状、身元保証書などを準備した。

Q | 居住形態と住み心地

タマサート大学

大学から推薦されたアパート。現地に着いてから大学が主催する Housing tour もあるが、部屋を確保できるか不安に思ったため渡航前にアパートの管理人の方に連絡し、部屋を確保してもらった。

Q | 一ヶ月の住居費

タマサート大学

約2万円

Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

タマサート大学

約5万円、物価は東京に比べ約3分の1程度。レストランでの外食は同程度。

Q | 勉学にかかる費用

タマサート大学

- 学費免除
- テキストの購入などもほぼなく、一年を通して3,000円程度であった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### タマサート大学

王宮などがある旧市街にあり、いつも賑わっていた。屋台などもたくさんあり簡単に食事をとることができた。

## Q | 現地の気候は？

### タマサート大学

一年を通して温暖な気候。雨季、乾季があり、12月あたりは冬になるが20℃を下回るとはほぼないといつてよい。4月・5月は夏のピークで気温は40℃を超える。

## Q | 生活するうえで日本から持って行った方がよいものは？

### タマサート大学

- ・下着、ポカリスエットや緑茶の粉末、SIM フリーの携帯、常備薬など。日系スーパーやアパレルなども多く、特に生活には困らない。
- ・大きな病気になることはなかったが、体調を崩したときは日本から持参した薬を服用していた。様々なトラブルは現地の友人を頼り、助けてもらう場面が多かった。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### タマサート大学

- ・バンコクの交通渋滞は世界でも一、二を争うほど酷いといわれているため、予定の立て方や外出の時間は気をつけたほうが良い。
- ・狂犬病やA型肝炎の予防接種をした。
- ・大きな病気になることはなかったが、体調を崩したときは日本から持参した薬を服用していた。様々なトラブルは現地の友人を頼り、助けてもらう場面が多かった。

## Q | 留学前（ならびに留学中）、現地で語学学習に特化したクラスを受講していましたか。していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### タマサート大学

英語でタイ語を学ぶクラスを受講した。授業の質としてはあまり高くなく、語学学校へ通う友人も多かった。

Q

- 学部または大学院での授業を自由に選択・受講できましたか。できなかった場合、どのような制約がありましたか。
- 学部または大学院の授業についていくのは大変でしたか。

タマサート大学

インターナショナルプログラムだったので英語で履修できるクラスが多かった。しかし教養学部東南アジア学では英語で履修できるクラスの数はかなり制限されており、前期で5つ、後期は3つのみであった。基本的に所属学部から3つは履修しなければならなかったが、履修を希望する授業は交渉次第である印象。政治学部の授業は内容も講義形式も難解である印象。しかし、教授によるところが大きいと思う。専門に直接関係する授業は多くはなかったが、新たな学問領域に挑戦することは専門分野の理解に役立った。

Q

授業内で現地の学生と親しくなる機会がありましたか。

タマサート大学

たくさんあった。タイの学生は非常にフレンドリーで積極的に話しかけてくれた。

# WHAT

## タイ留学で得た 「マイノリティ」になる経験

生活科学部 人間生活学科  
生活社会科学講座 4年  
石川文絵

大学二年生の時に、国際共生社会論実習でバングラデシュへ行き、家族計画に関する国際調査を行ったのをきっかけにアジアのジェンダーに興味を持った私は、途上の側面と先進国の側面を持った国へ留学したいという気持ちが芽生えました。東南アジアの中でも仏教文化のもと、最もセクシュアリティに寛容と言われるタイの生活と文化に関心が高まったことを受けて、タイ留学を決め、タマサート大学に10か月間交換留学生として派遣されました。

タイでの生活では、日本では起こりえないような出来事や日本では目にしない事象が、生活のあらゆる場面において目の前で繰り広げられたのが印象的でした。たとえばぼったくりタクシーや偽警察の登場、物乞いをする子どもたちや、大学にベンツで通う大学生もいれば、大学を出れば路上生活者に出会うなど、タイ国内で広がる夥しい格差を目の当たりにすることもありました。一方で、ポジティブな驚きも非常に多く、中でも一番強く感じたのは「寛容さ」でした。間違いや失敗を責めることなく「マイペンライ（大丈夫だよ、気にしないで）」と言って、許すことを美徳としているタイの文化に感動し、様々なセクシュアリティを持つ人が生活に溶け込み、「ありのままにいる」ことを肯定する社会があるという風に感じました。

留学を通して得たものの中で、自分の価値観に大きく影響したことは「マイノリティになる」という経験でした。言語的にも、文化的にも、留学生であるという立場としても、タイ生活の多くの場面で私は「マイノリティ」であったし、それによって恩恵も受けることもあれば、不便に、また理不尽に感じることもありました。「足を踏まれる痛さ」を知ったことで、発言や行動の中で「人の足を踏まない配慮」ができるよう、意識して生活できるようになったと思います。異なるバックグラウンドを持つ人が集まる中で、個人や多様性を尊重するという心構えを、経験を通して身に付けられたと思っています。

10か月のタイ生活では、奨学金を受給していた企業のタイ支社にお邪魔して、タイで働くということを間近で感じたり、授業の一環で中華街コミュニティやインド人街コミュニティに調査に行ったり、友人の紹介で伝

統的な仏教コミュニティに行き「足るを知る経済」の実践を目の当たりにしたり、ビール会社のCSRの一環で小学校にボランティアに行ったり、友人の家にホームステイに行ったり…など、10か月の中でめいっばいの経験ができ、そこで見たもの・感じたものはどれも新鮮で視野を大きく広げてくれました。この留学での経験を糧にして、これからも国際的な挑戦を続けていきたいと思っています。



## 編集後記

2014年10月に大学間交流協定に基づく交換留学派遣学生募集が始まり、様々な不安と期待を錯綜しながら応募した2015年度生も、留学を終えて、それぞれの進路に向かって梶を切っています。最初は、「留学は行くべきか?」、「留学できるのか?」、「語学力を伸ばせるか?」、「帰国してからの就職活動は?」など、色々なことに思いを巡らせ、決断に時間がかかった学生も、帰国した後は、自信をつけて、悩んでいたことが小さかったことに気づきました。自分の可能性は自分では測れません。でも、少しずつでも一步一步歩いていけば、自分が今まで気づかなかった自分に出会える。それを体験できるのが「留学」だと思います。そして、「留学」で育った自信がまた新たな可能性を生みます。

この報告書がまた誰かの可能性を広げることを夢見ながら、2015年度生の益々の活躍を楽しみにしています。

(渡辺紀子)



発行日：2017年3月25日

発行：お茶の水女子大学グローバル教育センター

〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1

Tel/Fax：03-5978-5913

監修：戸谷陽子（グローバル教育センター長）

編集：渡辺紀子、長塚尚子

印刷・製本：よしみ工産株式会社



STUDY ABROAD  
ANNUAL REPORT 2015  
Experiencing the World



お茶の水女子大学  
Ochanomizu University