

お茶の水女子大学国際教育センター

# 海外交換留学派遣生 留学報告書 2016

Study Abroad Annual Report 2016





## 留学のすすめ

いうまでもなく大学は高等教育機関である。大学では、社会のニーズにあった人材を育成すべく、高等教育機関にふさわしい高度な教育を行なっている。そこでは既存の知識をクリティカルに見つめ、新たな知を創造することはいうまでもなく、自己（内面世界）や社会（外面世界）に対してもクリティカルに見つめながら、よりよい自己、よりよい社会を築く担い手としての人材を育成している。

グローバル時代を迎えた今日、大学にはこのグローバル社会をよりよいものとし、そこで暮らす多様な人々がともに生きることを可能にするための知恵と視点、さらにはそれらをもって社会を変革していくことができる行動力を持った人材を必要としている。

そのような人材は一体どのようにしたら育むことができるであろうか。自身の経験から考えると、それは教室で学ぶだけでは限界があり、自らが教室を飛び出し、グローバル化した社会において様々な人と出会い、ともに生きるための経験を積むことが何よりも有効であると考ええる。日本も急速度にグローバル化しており、東京にも海外から多くの人々が訪れ、生活するようになってきたことを考えると、こうした経験は必ずしも海外に出ずとも可能であると言えるかもしれない。しかし私はあえてここで海外への留学を勧めたい。それは、住み慣れた世界を離れ、自らをマイノリティの立場におくことで、今まで当たり前としていた言語、文化、価値観などを相対化し、またマイノリティの置かれた立場を理解することで、グローバル時代に最も必要とされる多様性の受容や、自国や自文化を中心とした価値観やアイデンティティを、よりインターナショナル、インターカルチュラルな価値観やアイデンティティへと高

めてくれると思うからである。また親元を離れ、親しい友人の元を離れ、多様な価値観を持った人々と協働しながら一人暮らし経験は、将来、世界を舞台に能動的に、かつ協調性を持って活躍するリーダーシップを育んでくれるであろう。

そのような観点から、本学では、国際化を重要な課題の一つと位置づけ、毎年様々な国際交流イベントやプログラムを実施している。その中で何よりも重要なのが、この長期交換留学である。本学は現在、海外の 74 大学と国際学術交流協定を結び、学生・研究者の派遣、受入れを積極的行なっている。留学を経て大きく成長して帰国した学生たちの姿を目にするたびごとに、留学こそが高等教育機関としての大学に必須の教育プログラムの一つであると痛感している。

本報告書は今年度交換留学から帰ってきた学生の学びと体験をつづったものである。これを読みながら、留学を考える、また留学に行こうかと迷っている学生が、一人でも多く、感受性豊かなこの時代に、海外にはばたき、時代のニーズにあったグローバルな心を持った人材へと成長していくことを心から祈ってやまない。

2018 年 2 月 5 日

国際教育センター長  
森山 新

# CONTENTS 交換留学派遣生 留学報告書 2016

## WHO?

2016 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？：2016 年度帰国後アンケートより

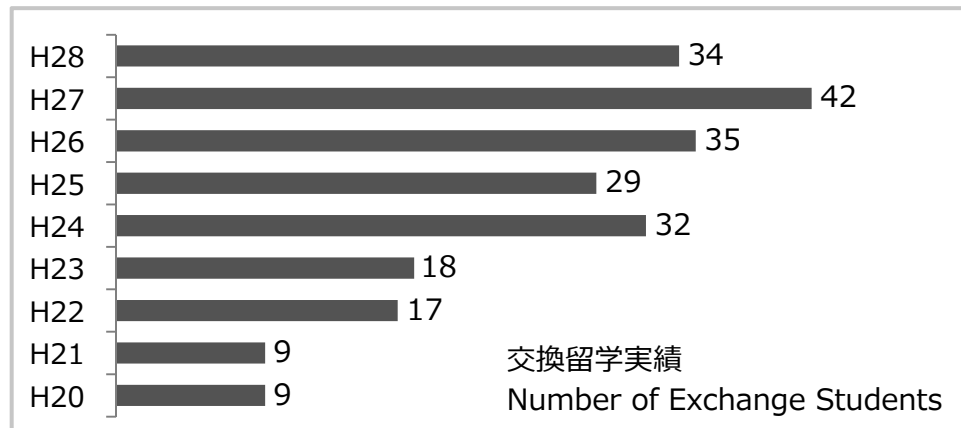
## WHAT?

2016 年度交換留学派遣生 留学報告書

澤木優子  
中島実来  
三村友里  
伊藤詩織  
瀬尾早紀子  
本橋美里  
越智由紀子  
山王綾乃  
諏訪園真子  
保住綾那  
三浦詩歩  
能村悠里  
村崎薫  
伊藤千雪樹  
小西菜々子

大島実莉  
森田いち子  
別府留奈  
小川諒子  
高橋優  
松尾明莉  
梁陸伊韻  
山内望美  
山本実穂  
松宮悠  
小嶋見優  
大類由貴  
宮川優希  
二階堂夕海

## 2016 年度 大学間交流協定に基づく派遣学生



### 2016 年度交換留学派遣生

南オレゴン大学（アメリカ）	澤木 優子	通年：H28. 8-H29. 6
オルブライト大学（アメリカ）	中島 実来	通年：H28. 8-H29. 6
オルブライト大学（アメリカ）	三村 友里	通年：H28. 8-H29. 6
カリフォルニア大学リバーサイド校（アメリカ）	久野 美彩都	半期：H28. 9-H29. 1
ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（イギリス）	伊藤 詩織	通年：H28. 9-H29. 6
ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（イギリス）	瀬尾 早紀子	通年：H28. 9-H29. 6
マンチェスター大学（イギリス）	本橋 美里	通年：H29. 1-H29. 12
パリ・ディドロ大学（フランス）	越智 由紀子	通年：H28. 9-H29. 6
パリ・ディドロ大学（フランス）	山王 綾乃	通年：H28. 9-H29. 7
パリ・ディドロ大学（フランス）	諏訪園 真子	通年：H28. 9-H29. 6
パリ・ディドロ大学（フランス）	保住 綾那	通年：H28. 9-H29. 6
パリ・ディドロ大学（フランス）	三浦 詩歩	通年：H28. 9-H29. 7
ケルン大学（ドイツ）	市原 慈実	通年：H28. 10-H29. 7
ケルン大学（ドイツ）	能村 悠里	通年：H28. 9-H29. 6
ケルン大学（ドイツ）	村崎 薫	通年：H28. 10-H29. 9
‘サピエンツァ’ ローマ大学（イタリア）	伊藤 千雪樹	半期：H28. 9-H28. 12
コッレージョ・ヌオーヴォ（イタリア）	小西 菜々子	通年：H28. 9-H29. 7
タンペレ大学（フィンランド）	大島 実莉	通年：H28. 8-H29. 5
タンペレ大学（フィンランド）	森田 いち子	半期：H28. 8-H28. 12
リンショーピン大学（スウェーデン）	別府 留奈	通年：H28. 8-H29. 6
ブカレスト大学（ルーマニア）	小川 諒子	通年：H28. 9-H29. 6
ウィーン工科大学（オーストリア）	川田 碧	通年：H28. 10-H29. 6
モナッシュ大学（オーストラリア）	高橋 優	通年：H29. 2-H29. 11
オタゴ大学（ニュージーランド）	松尾 明莉	通年：H29. 2-H29. 11
オタゴ大学（ニュージーランド）	梁 陸伊韻	半期：H28. 7-H28. 11
北京外国語大学（中国）	山内 望美	通年：H28. 9-H29. 8
国立台北芸術大学（台湾）	松林 由華	半期：H28. 9-H29. 1
国立台湾大学（台湾）	山本 実穂	半期：H28. 9-H29. 2
開南大学（台湾）	松宮 悠	通年：H28. 9-H29. 7
国立台湾大学（台湾）／梨花女子大学校（韓国）	小嶋 見優	各半期：H28. 9-H29. 1/H29. 3-6
アジア工科大学院大学（タイ）	大類 由貴	通年：H28. 8-H29. 6
タマサート大学（タイ）	宮川 優希	通年：H28. 8-H29. 5
ハノイ大学（ベトナム）	二階堂 夕海	半期：H28. 8-H29. 1

## 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

11～12 月

学内選考

1～3 月

学内内定

3～7 月

協定校申請/事前研修

5～6 月

渡航前研修（4～5 回実施）  
「異文化適応」や「危機管理」などの指導

留学  
開始

（秋学期からの場合）

**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**

**インターナショナルデー/  
帰国報告会/  
留学経験者相談会**

◆派遣留学生が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26か国74大学（2017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アンパサル校

② 韓国  
韓国芸術総合学校延禧院  
慶北人学校  
啓明大学校  
建國大学校  
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  
梨花女子人学校  
蔚山大学校

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  
閩南大学  
国立政治大学  
国立台北芸術大学  
国立台湾大学

⑤ 中国  
大連外語大学  
北京外語大学  
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  
ニューサウスウェールズ大学  
モナッシュ大学

⑩ ニュージーランド  
オタゴ大学

### North America

⑭ アメリカ  
ヴァッサー大学  
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  
カルフォルニア州立大学フラトン校  
チャタム大学  
バーデュー大学  
南オレゴン大学  
オルブライト大学

⑮ カナダ  
マギル大学

⑯ ブラジル  
サンパウロ大学



### Europe

⑪ イギリス  
オックスフォード大学ティンズコレッジ  
マンチェスター大学  
ハル大学  
ロンドン大学キングスコレッジ  
ロンドン大学 東洋・アフリカ研究学院  
オックスフォード大学 リネカーコレッジ

⑫ イタリア  
国立ナポリ大学オリニターレ  
コッレージョ・ヌオーヴォ  
「カピエンツァ」ローマ大学  
先端研究国際大学院大学 (SISSA)

⑬ オーストリア  
ウィーン工科大学

⑭ スウェーデン  
リンショールム大学

⑮ ノルウェー  
ノルウェー科学技術大学

⑯ フィンランド  
セントリア先端科学大学  
タンペレ大学

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  
ケルン大学  
バーギッシュ・ブッパタル大学  
ブレーメン応用科学大学

⑳ 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  
クルモン・オーベルユ大学  
（旧 プレーズ・バスカル大学）  
ポルボー第一大学  
パリ市立工業物理化学高等専門大学  
フランス地質調査院  
ヨーロッパ理工学（パリ・デジタルイノベーション）

㉑ ポーランド  
ワルシャワ大学

㉒ ルーマニア  
ブカレスト大学

㉓ ロシア  
トムスク国立教育大学

### 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、放米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。

## 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。

### アジア

- ❖ 社交的なことだと思います。海外はどこでもそうだと思いますが、中国は特に、思うようにいかないことが多いです。困ったときなどに助けてくれる友達がいることは必須ですので、普段から社交的に振る舞い、たくさん知り合いを作っておくことは大事だと思います（北京外国語大学・中国）
- ❖ コミュニケーション能力、適応性、目標を持ち達成しようと努力すること（国立台湾大学・台湾；梨花女子大学校・韓国）
- ❖ 積極性だと思います。言葉が通じないことがあっても、めげずに何度も現地の方に話しかけたり、交流したりすることが大切です。（開南大学・台湾）
- ❖ 行動力だと思います。情報収集、計画、準備の段階でどれだけ早く自分で動けるかが、自分の希望する時期に希望する内容で留学を実現する秘訣だと思います。（ハノイ大学・ベトナム）
- ❖ 知らない環境への対応力。自分の常識外のものも受け止める寛容さ。これらの力がなくとも、そういった力を向上させようという意識をもっていること。元から対応力などを持っている人はあまりおらず、現地で習得していくものなのだと思う。（タマサート大学・タイ）
- ❖ 柔軟性と適応力だと思います。留学先は国際的な大学だったので、様々な国や文化、バックグラウンドを持った学生と過ごしました。その中で予想もしていなかったことが起こることも多くありました。こういったことが起きたときに与えられた環境で、いかに柔軟に適応し、居心地の良いものに楽しむかが大事ではないのかなと思います。（アジア工科大学院大学・タイ）

### 欧州

- ❖ 自分の価値観にとらわれることなく、違いを受け入れ、楽しむことのできる柔軟性があればどのようなことも乗り越えられると思います。（リンショーピン大学・スウェーデン）
- ❖ 柔軟な対応力、困ったことがあったらとりあえず相談する、交渉する。何も言わなければ気づいてもらえない。（タンペレ大学・フィンランド）
- ❖ チャレンジ精神（タンペレ大学・フィンランド）
- ❖ めげない、腐らない（ケルン大学・ドイツ）
- ❖ 日本の常識では考えられないような事態が起きた場合でも、現地の価値観などを踏まえた上で対処する能力、またはその姿勢。（ブカレスト大学）
- ❖ 忍耐力（コッレージョ・ヌオーヴォ・イタリア）
- ❖ へこたれないこと、挫けないこと。これができたら、大抵の困難は乗り越えられると思う。しかし一方で、交換留学によって得ることができるものとも感じる。私は最初少しのことですぐへこたれていて、引きこもりがちに精神的に辛い毎日を送っていたが、留學生活で様々な経験を積むうちに徐々に図太くなっていき改善されていった。最初の期間は勿体無かったと感じる一方で、自分を成長させてくれた大切な時間だとも感じる。（'サピエンツァ'ローマ大学・イタリア）



- ❖ 良くも悪くも他人を気にせず、やりたいことをやり通す強さでしょうか。全てのことを超人的にやっけるだけの才覚があれば別ですが、限界のたくさんある環境なので、むしろ、何にも縛られずに、チャレンジしたいことに専念するのが良いのではないかと私は思います。(パリ・ディドロ大学・フランス)
- ❖ 私に欠けていた能力は、「雑談力」だと思いました。フランス人と仲良くなるためには、他愛もない話で相手を笑わせることが大切になります。専門領域のフォローにしても、まずはその相手と親密になることが大切だと思いました。(パリ・ディドロ大学・フランス)
- ❖ 物怖じせずにコミュニケーションを図り、語学というツールを用いて相手と関係を築くことができること。好奇心を持って、短い期間でもさまざまなことにトライできること。(パリ・ディドロ大学・フランス)
- ❖ 積極性。楽しみを自分で見つける力。根気。(パリ・ディドロ大学・フランス)
- ❖ 粘り強さ、相手を思いやる気持ち、程よく楽観主義であること。(パリ・ディドロ大学・フランス)
- ❖ 「なんとかなる」と抱え込まないことと、何事も楽しもうとする姿勢。マイノリティで、上手いことが多くないのも、恥ずかしい思いをするのも当然であって、完璧を追い求めると辛くなる。できない自分や認めたくない自分も「自分」だと受け入れて気にしすぎないこと、そしてどこでもなんでも楽しもうとする姿勢が、結局一番大切なのかなと思った。(SOAS・イギリス)
- ❖ self study と critical thinking という言葉を頻繁に聞いた。他人に相談することも大事だが、自己解決する粘り強さや順応能力が必要だと思った。追々でもスケジュール管理、ストレスをためないこと、楽しみをみつけることができれば悩むことはそれほどないのではないかと思う。(SOAS・イギリス)
- ❖ 違いを楽しみ、そこから学びを得る。自分の置かれた状況を客観視し、辛くても活路を見つけようとする姿勢。適度に周囲を頼る柔軟性。(マンチェスター大学・イギリス)

## アメリカ

- ❖ 新しい環境に楽しんで適応できる、開放的で積極的に自分から友達を作ったりできること。(オルブライト・アメリカ)
- ❖ どんなハプニングにも対応できる柔軟性と、どんなことにも挑戦しようとする積極性。(オルブライト・アメリカ)
- ❖ 自ら積極的に動く力。お客様気分留学しても、特に自分から意見を発さないと誰も察してくれないアメリカでは何も得ることができないと思う。その分誰かの意見にはどんなに些細なことでも耳を傾けてくれる人が多いため、言えば何かを変えることができるという自信につながる。(南オレゴン・アメリカ)

## オセアニア

- ❖ 基本、行きたいという気持ちがあるなら行くべきだと思う。交換留学に正解はないので、どんな留学生活を送ったとしても自分が納得が行くならそれでいい。強いて言うならば、辛いことが沢山あるので、メンタルは強く。できないことが当たり前なので必要以上に落ち込みすぎないようにする。(オタゴ大学・ニュージーランド)
- ❖ 積極的にコミュニケーションをとる姿勢だと思います(オタゴ大学・ニュージーランド)
- ❖ ある程度授業についていく、そして主体的に参加するための英語力と、様々なバックグラウンドを持つ人たちと協調しながら学び合う姿勢。(モナッシュ大学・オーストラリア)

# 交換留学報告書

## 北米（米国）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### オルブライト大学

- ・1年間ほど、派遣資格のIELTS 6.5に達するために対策勉強を行いました。結果IELTS 6.0まで習得しました。
- ・2年生の夏には留学に行けるよう、入学当初から積極的に洋画を観たり英語のラジオ・音楽を聴くようにしていました。英語力を上げるためにIELTSを6月と1月に2回ほど受け、参考書を利用して勉強した結果、6.5から7.0に点数を伸ばすことができました。

#### 南オレゴン大学

昔から日常的に英語に触れるのが好きだったこともあり、特に勉強らしい勉強はしなかったが、毎日のように英語のラジオを聴くなど特にリスニングは意識していた。留学申請のために受験したTOEFLは75点。

### Q | ビザの取得は？

#### オルブライト大学

- ・学生ビザを取得しました。アメリカ大使館で留学生が一斉にビザを取る日があり、そこに参加しました。
- ・F1ビザを取得しました。パスポートや交換留学先からのアクセプタンスレターだけでなく、事前にwebでの手続きも行う必要がありました。

#### 南オレゴン大学

J1ビザ（交換留学生用ビザ）を取得した。まずは自分でオンラインビザを取得するのだが、この時に米国大使館公式動画を見ながら申請したところ、動画はF1ビザという異なる種類の学生ビザの取り方を説明しており、最後まで気が付かずF1の申請をしてしまった。印刷をしてから気が付き、慌ててJ1用にもう一度やり直した。F1申請の時に金を払う手続きをしてしまったため二重に払わなくてはならないかと思ったが、引き落とされていたのはJ1の分だけだった。その後米国大使館でStudent Visa Dayという学生ビザ申請者が集まる日があり、面接を行ってビザが交付された。

### Q | 居住形態と住み心地

#### オルブライト大学

- ・大学内にある寮でした。大学に着くとそこにすぐ案内されました。昨年リフォームされたということで綺麗で快適でした。
- ・現地生も住んでいる3階建ての寮に住んでいました。大学側が手配したものでしたが、いくつかある寮のうち私が割り当てられたのは改装工事をしたばかりの寮だったため、きれいで非常に住みやすかったです。

## 南オレゴン大学

私は2回部屋を変えたのだが、すべて大学の目の前にある寮だった。はじめの部屋は5階でエレベーターがなく、おそらく7畳ほどの2人部屋にクローゼットと机、ベッドがあった。洗濯機が1階にありトイレと風呂は階共同であまり住み心地はよくなかった。2つ目と3つ目の部屋は同じ寮内にあり、2人部屋だが個人で使えるスペースが広く住みやすかった。隣の部屋とはつながっており、風呂とトイレはルームメイトと隣の部屋の住人の合計4人で使っていた。

## Q | 一ヶ月の住居費

### オルブライト大学

- ・住居費は4ヶ月1タームでまとめて支払い、30万円ほどです。一ヶ月換算では8万円ほどです。ダブルルームで冷蔵庫と電子レンジ付きでした。
- ・1ヶ月約8万円でした。

### 南オレゴン大学

一つ目の寮は月約800ドル、その次の寮は月約900ドル。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### オルブライト大学

- ・生活費は、食費はミールプラン（1ヶ月5万円ほど）で支払っており、その他の生活に関しては1ヶ月20ドル（約2千円）くらいで生活していたと思います。物価はあまり変わりません。
- ・1ヶ月約20万円前後かかっていました。寮のミールプランが高かったのと、長期休暇などは寮を出る必要があり、旅行をして過ごすなどしていたため、東京で過ごすより生活コストは高くなりました。物価も東京より少し高かったです。

### 南オレゴン大学

ミールプランという学内の食堂で週決まった回数食べられるプランを月約520ドルで購入していた。私はあまり学外で遊ばなかったため、生活費はミールプランを含め月600ドルに収まっていたと思う。オレゴン州はオーガニック志向だったため、食べ物や日用品は東京と比べ少し高かったが、日用品は同程度だったと思う。

## Q | 勉強にかかる費用

### オルブライト大学

- ・学費は本学との交換留学でしたので免除されました。教科書類が高く、1年間で400ドル近くかかりました。
- ・交換留学生だったため、お茶の水女子大学の年間授業料の40万円がアメリカでの学費でした。

### 南オレゴン大学

学費はお茶大に納めている学費で賄われていた。音楽や体育など実技がある授業はオプションでさらにお金を払わなくてはならないものが多かったが、私は履修しなかった。教科書は日本と同様数ドルで買えるものから50ドル以上のものまであったが、私の授業は教科書を使うものが少なく、教授がMoodle にあげるテキストを各自読んでくるタイプが多かったため教科書代もあまりかからなかった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### オルブライト大学

- ほぼ大学生がすむアパートやシェアハウスがほとんどの住宅街でした。スーパーや映画館などがありました。バスを使えばショッピングモールにも行けました。
- かなり田舎だったため、徒歩圏内のスーパーや雑貨店以外は、車を使わないと出かけることができませんでした。かなり落ち着いた雰囲気のある街でした。

### 南オレゴン大学

若い人が少なく、定年退職後のお金に余裕がある高齢者たちが多く住んでいた。実際に土地代や家賃はとても高いと聞いた。その分とても落ち着いた雰囲気や治安も非常によかった。シェークスピアで有名な町だったためあちらこちらに劇場があり、少し車で走れば湖や山に出ることができ、小さかったが個人的にはとても好きな町だった。

## Q | 現地の気候は？

### オルブライト大学

- 夏は涼しく、冬は非常に寒かったです。夏は暑い時でもからりとしていて日本の夏とはまた異なった気候でした。
- 冬は非常に寒かったです。肌に突き刺さるような寒さでした。一方で夏はそれほど湿気の無い暑さで快適に過ごすことができました。

### 南オレゴン大学

基本的に乾燥していたが、よく雨も降る。緯度が高いため冬は最高気温が0度かそれ以下の時もざらにあった。朝晩と昼の温度差が非常に大きく、日中25度ぐらいの日でも朝は白い息が出る日も多かった。

## 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？

### オルブライト大学

- 爪切りは持って行ってよかったです。
- 日本の柔らかいティッシュが身近になかったのであったら便利です。

### 南オレゴン大学

お茶など日本らしいもの。なんとなく食欲がない、食べ物がジャンクすぎて胃が疲れた、などの時に個人的にとっても役立ったほか、ルームメイトとシェアすることで会話を広げたりもできる。あとは普段風邪をひかないような人でも薬は持って行った方がよい。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### オルブライト大学

- ・食生活の注意したほうがよいと思います。最初は慣れずにジャンクフードばかり食べてしまい体重が増えてしまいました。健康にも良くなかったと思います。
- ・日本での固定概念を捨ててオープンマインドの姿勢でいくとカルチャーショック等なく過ごせると思います。アメリカは個人主義なので、各人のユニークな個性に違和感を持たず受け入れることがカギです。

### 南オレゴン大学

オレゴン州は数年前からマリファナが合法であり、たばこやお酒よりもマリファナの方が健康的だと考える人が非常に多いため、吸ってみなよと誘ってくる人が多い。彼らはお酒を勧めるくらいの軽さで誘っているためこちらも軽く断ればしつこく勧めてくることはないが、注意する必要がある。また自分が吸わなくても強烈なおいがするため、近づくだけで具合が悪くなる人もおり、これも気を付けた方がよい。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### オルブライト大学

- ・留学中、語学のクラスを1週間に4コマ受けていました。内容は4技能に関するもので、特に writing と speaking が多かったです。文法もたまに触れましたが、日本の中学校くらいで学ぶものも含まれていて簡単でした。
- ・語学学習に特化したクラスというものは受けていませんでした。ただ、どうしても英語力が現地の生徒たちと差が出てしまうので、ライティングセンターで文法の確認をしたりエッセイの添削をしてもらっていました。

### 南オレゴン大学

留学前も留学中も語学学習に特化したクラスは受講していなかった。

## 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。

### オルブライト大学

- ・申し込み自体はできますが、人気の授業は正規生が優先とはなっていました。授業は、予習として教科書の読むページも多く間に合わせるのが大変で、課題も書いてからライティングセンターで見てもらっていたのでとても時間がかかりましたがいい勉強になりました。
- ・授業についていくのは大変でした。基本的には授業後教授のもとに行き、不明だった点を質問したりエッセイのチェックをしてもらったりしました。最初の頃は教授の言っていることについていくことができず、授業中に録音して授業後に聞き直したりもしました。日本人が圧倒的少数だったので、日本人代表として日本の考え方を問われることが非常に多かったです。

### 南オレゴン大学

基本的に自由に選択できたが、レベルの高いクラスになると指定のクラスを受講済みまたは受講中であることが条件になっているものがあった。高難度のクラスを多く受講していたため、とても大変だった。正直教授はとても分かりやすく話してくれるため、授業内容は渡航直後から8割ほど理解できていたが、周りの学生のディスカッションを理解しさらにそこに参加していくのは最後まで難しかった。もし母国での特別な体験や知識があれば（例えば東日本大震災のことなど）それをクラスの人と共有することで非常に活発な議論へ発展したが、それを言うか言わないかは留学生の積極性に一任されている節があり、周りから日本人としてどう思うかなどを問われることは少なかった。

**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。

### オルブライト大学

- ・グループワークがある場合や少人数の場合はあります。
- ・ISA（International Students Association）という国際交流サークルで定期的に行われるイベントで現地の学生と非常に仲良くなりました。

### 南オレゴン大学

あった。こちらから話しかけた学生もいれば、向こうから話しかけてくれた学生もいた。ただし特にアメリカは移民が多く、留学生だからという理由ではいい意味で特別扱いされない。困ったことがあれば親身になって助けられるが、留学生というだけでちやほやされたり自分の国のことを聞かれたりすることはないので、積極的に自分から話しかける必要がある。

# WHAT

## アメリカ・南オレゴン大学への 留学と学び

文教育学部 人間社会科学科  
グローバル文化学環 4年  
澤木優子

私は小さいころから留学そのものに漠然とした興味を持っていました。大学に入学後、人種や民族、宗教などに起因する人々の差別意識について大きな興味を持つようになり、これについてより深く学ぶためにはやはりアメリカという国へ行って理解を深めたい、と決意し南オレゴン大学を志望しました。

派遣先の大学は3ヶ月1タームの制度を採用しており、最初のタームは主に移民に関する授業を履修しました。一つの授業は1回110分で、週に2回講義があるため、1タームで理解をかなり深めることができます。そのうちの一つでは授業外で20時間以上の移民支援ボランティアが必須で、本当に大変でした。自分でボランティア団体にアポイントを取り、ピラを配って食べ物を集めるフードドライブなどをしました。最初は役に立つことができませんでしたが、メンバーと打ち解けるにつれ次第に積極的に動けるようになりました。秋タームでは、アメリカはとにかく自分から動き声を発さないと何も始まらない国なのだと実感し、積極性を身につけることができました。

次の冬タームでは、それまでルームメイトとの関係があまりうまくいっていなかったため、寮の引っ越しをしました。もちろん授業から学ぶことも多いのですが、このタームは現地学生とのつながりを得られた大事な期間でした。私のルームメイトはとにかく親切な子で、私が部屋で一人過ごしていると必ず声をかけてくれました。

また彼女は敬虔なカトリック教徒で、私が宗教に興味があると知ると、もしよかったら毎週末教会に連れて行ってくれるようになりました。日本では宗教の話はタブーだという雰囲気があるので、実際にカトリックではない私が教会に行って礼拝に参加する機会に恵まれたのは本当に貴重でした。帰国後も頻繁に SNS で連絡を取っており、文化や言語の壁を越えて相手と会話してみる楽しさや、そこから得られるつながりの大切さを学びました。

最後のタームでは、履修した授業にプレゼンやグループワークが多かったため、全体的に思うように進まないことがあった時期でした。そんな時に、時差があるにも関わらず日本からこちらの時間に合わせていつも愚痴や相談を聞いてくれた日本の家族や友人の存在は本当に大きかったです。それまでは自分の費やした努力にしか意識がいきませんでした。自分がこうして集中して勉強できるのは支えてくれる周りの人たちがいるからだと思ふタームでようやく気がつきました。

留學生活全体を通して、自分の心持ち次第で授業だけでなく毎日あらゆる瞬間から色々なことを学ぶことができると知った9ヶ月間でした。交換留学で得た知識や食欲な姿勢を今後も生かして、あらゆることに挑戦し続けていきたいと思います。





## アメリカ・オルブライト大学への留学での挫折と成長

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 4年  
中島実来

海外への留学は、私が高校生の時からの夢でした。英語の音に魅せられて英語が好きになり、高校生になってからは英語を手段としてどのように使っていきたいのか考えるようになりました。また、広い世界を学ぼうちに自分で実際に見てみたい、行ってみたいという思いが強くなり大学で留学しようと決めていました。実際に大学に入り、1年間も海外で生活できるのか、大学の授業についていけるのかなど不安が大きくなかなか踏み出せませんでした。大学2年の秋に思いきって申請し、3年の夏からの留学が決定しました。不安と同じくらいの期待を持って渡米しましたが、オリエンテーションが始まって3日目で自分の情けなさに号泣しました。10名ほどのグループに分けられたのですが、皆がどんどん仲良くなっていく一方で私は取り残されたような気持ちになり、英語が聞き取れないことも多く、話すにもうまく英語がでてこない状況が不甲斐なくなんのために来たのかと悔しくて涙が止まりませんでした。ただその日一日沈みに沈んだおかげで、もうここから這い上がっていくしかないという覚悟が決まりました。まずは様々な国籍の留学生相手に話しかけてみたり、声をかけてもらったら頑張って会話をできるだけ続けてみたり、ご飯と一緒に食べたりしていました。するとその友達が友達を紹介してくれたりとどんどん輪が広がっていきました。いつの間にか友達と話すことがとても楽しくなっていました。誕生日にはみんながパーティを開いてくれて、とても幸せな誕生日になりました。

授業面に関しては、最初は英語の語学クラスと正規授業を並行してとっていました。語学クラスでは教師の方が非常に優しく面倒見の良い方で、臆することなく授業で発言したり先生に相談したりすることができたのでとても感謝しています。正規授業はやはり大変でしたが、教授にパワーポイントファイルを頂いて復習したり、課題は全てライティングセンターに持って行って文法を見てもらったりと自分なりに努力しました。センターの方はとても親切に付き合ってくださり、自分が気をつけるべきところや、ナチュラルな文構造などを教わることができ、非常に有意義なものになりました。また、留学中にアメリカ国内の都市を旅行しました。とても一国内とは思えないほど都市によって気候や風景、人が異なっていて、世界はこんなにも広がったのだと実感し、自分の中の壁が壊れて視界が広がった感覚を初めて経験しました。ありきたりようですが本当の意味でこの経験をするのはとても貴重なことだと思います。この留学を通して様々な人と出会い、自分の目で世界を見て、挫折しても諦めずに自分を成長させることができたと思います。



# WHAT

## アメリカ・オルブライト大学での 交換留学を終えて

文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 3年  
三村友里

この9ヶ月を経て、一言、価値観が変わりました。よく聞く言葉ですが、本当にその通りで、それを実感したということだと思います。

留学へは高校の時から行きたいと思っており、大学入学時から IELTS 対策や単位取得など、準備を進めていました。1年間の単位取得の上限が無く、長期留学しても4年で卒業できるのはお茶の水女子大学の魅力の1つだと思います。

私が行ったオルブライト大学は、アメリカ東海岸にあるペンシルバニア州のレディングという田舎町にあります。念願の長期留学だったので、行った当初は不安な気持ちはほとんどなく、アメリカの文化を知りたいという楽しみな気持ちと自分の将来の方向性が決まるであろうという期待の気持ちが半分ずつでした。オルブライト大学はお茶の水女子大学と似て小規模なリベラルアーツ大学です。私は、International relations を専攻としていましたが、交換留学生ということでどんな科目の授業も取ることができました。なので、日本では学べなかったような、地球環境学、基礎数学、日本文化学などの授業を受けました。授業はディスカッション形式のものが多く、初めは流れを理解するところから苦労しましたが、発言できるようになるにつれて自信もついていったように思います。なにより、アメリカ中心的視点で物事が捉えられていたからか、全ての授業内容が新鮮で面白かったのが印象に残っています。

勉強面はもちろんですが、それ以上に、大学の国際交流サークルやダンスサークルに所属してアメリカという国の人々の価値観を「体感」できたのが自分にとって実りあるものだったと思います。国際交流サークルでは、イベントが毎月あり、ハロウィンやクリスマスのパーティー以外にも、ニューヨーク1日観光や文化体験フェスティバルなど、多国籍な人々と交流しつつ日本では触れることのない文化を知ることができました。また、ダンスサークルでは、現地生、留学生問わず、自由に楽しく踊ることのできる環境がありました。ホームカミングデーの学内コンテストで自分のチームが優勝できた時の喜びは未だに鮮明に覚えています。(右写真)

オルブライト大学は、かなりど田舎にあるので、正直

言って車無しでは行ける場所が限られています。しかし、毎週ショッピングモールまでシャトルが出ていたり、大学内に無料で使えるピアノやジムといった施設が利用できたので、授業外の暇な時間も趣味を楽しむことができました。

留学中でもう一つ思い出深いのが、長期休暇です。冬に2ヶ月、春に2週間の休みがあり、私はひたすら旅行に行っていました。アメリカ西海岸や、カナダ、プエルトリコなど、様々な場所を巡ったのですが、中でも印象的なのは、ジャマイカです。ジャマイカでは孤児院ボランティアプログラムに参加したのですが、初めての一人旅だったので、想定外のハプニングの連続で、今思うととても貴重な体験ができたなと思います。

アメリカ人は、噂通り、本当にフレンドリーです。そのアットホームな雰囲気が、英語をもっと話せるようになりたいという原動力になっていました。アメリカ人と一言と言っても、肌の色が違ったり親のルーツがアメリカ以外だったり、多種多様な学生が集まっていて、多文化共生というものを目の当たりにしたような気がします。思っていた以上に黒人やLGBTの学生が多く、初めの頃は勝手な偏見をもってしまっていたのですが、仲良くなっていくなかで、個々を非常に大事にするアメリカの「国民性」に気づき、見た目やジェンダーに囚われていた自分に反省したのを覚えています。

アメリカ留学が、将来自分のやりたいことを決めるヒントになったかは分かりませんが、アメリカで得た想像もしなかった考え方や価値観は、自分にとって非常に意味のあるものだったと感じます。私は、もし今留学を考えている方がいれば、是非とも行くことをおすすめします！



所属していたダンスチームが優勝した時の様子

## 欧州（英国）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（SOAS）

- ・語学スコアの提出締切の約半年前から、参考書やお茶大のIELTS対策授業を活用しながら勉強した。語学基準があったこともあり、派遣大学に語学スコアを提出するまでIELTSを数回受けた。
- ・校内選考応募後12月からIELTSを受験、翌8月にスコア6.0取得（基準を下回る）

#### マンチェスター大学

学内の申請に向けて、半年ほど前からIELTSの対策をしました。結果としてスコアはIELTS 6.5を取得しました。派遣決定後はイギリス英語の言い回し等を本から学びました。

### Q | ビザの取得は？

#### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（SOAS）

- ・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。大学からビザ申請に必要な書類をもらい、それをもとにオンラインで申請し、申請料やNHSの費用等を振り込み、申請日時を予約した後、UKビザセンターに必要な書類を提出しに行った。約1週間後、無事に申請が許可されセンターに受け取りに行ったが、これはパスポートに貼られた有効期限が2ヶ月程しかない一時的なビザで、これを持ってイギリスに入国した後、改めてビザを取りに行く必要があった。ビザの申請時に登録した、イギリス国内の滞在先の最寄りの郵便局にパスポートと確認書類を持っていき、そこでようやく正規のビザをもらえた。イギリスのビザ制度は非常に複雑で、よく変更されているので、経験者の話が参考にできない場合もあり、注意深く確認する必要があると感じた。
- ・Tier4国際学生ビザ取得。ビザ用IELTS受験、派遣先からの受諾証、経済状況証明書等をビザセンターに提出。

#### マンチェスター大学

Tier4。オンラインで手続きし、VISA発行センターへ申請に行きました。受け取りも同じ場所まで行きました。申請に関する情報は先輩やネットを頼りました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（SOAS）

- ・大学寮に入れなかったため、派遣先の先生に紹介してもらったロンドン大学提携寮の中から、住居費と地域等を勘案して決めた。部屋が狭かったがwifiは無料で使え、共用スペースのシャワー、トイレ、キッチンも平日は毎日業者の清掃が入るので清潔だった。女子寮だったこともあり雰囲気も落ち着いていて、住み心地はよかった。洗濯機は1回2.5ポンドくらいかかる。
- ・ホステル型アパートメント。派遣先大学ホームページの住居紹介にて見つけハウスへ直接連絡し50週間契約。大学と提携しており宿泊費に少し割引がある。

### マンチェスター大学

大学からの案内に従い学生寮に住みました。食事付き、個人部屋、キッチンとシャワートイレを共有です。設備もプライバシー面も問題ありませんでした。

## Q | ーヶ月の住居費

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・600ポンド前後
- ・7330.50ポンド／50週間（146.61ポンド／週） 約10万円／月位

### マンチェスター大学

上述の条件で月8万円強

## Q | ーヶ月の生活費、東京との比較

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・あまり覚えていないが、月に350ポンドくらいに収めようとしていた。セールや旅行に行くともう少し高かった。大学も寮も街の中心部にあったこともあり、物価は東京よりも高かった。外食を控え極力自炊したり、マーケットやチャリティーショップ、古着屋に行ったり、できるだけ歩いたり、節約するようにしていた。
- ・約3～5万円。課税がされているものは高い傾向にあるが、おおよそ東京と同じ。電車賃や外食代などは日本と比べて高いと感じた。

### マンチェスター大学

2万円程度＋外食や娯楽費。東京と同じくらいです。

## Q | 勉強にかかる費用

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・授業料免除。私費の場合、EU域外からの学生だと年間12,000ポンド程かかるようで、EU域内からの学生だとより安くなるようだった。取っていた授業では教科書を買う必要はなかったが、買う必要がある学生は古本等を活用していた印象。私の取った授業では、自分でダウンロード・コピーするか、あらかじめ配られるかのどちらかだった。
- ・授業料免除で、課外授業時の移動費や入場料、課題のための書籍を自費購入する程度。

### マンチェスター大学

履修した授業では教科書等は購入しませんでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ロンドンの中心部にあった。大学の裏には大英博物館があり、伝統的な街並み、ミュージアム、ショッピングストリート、レストラン、パブ、劇場など全て歩いていける距離にあったので、飽きることがなかった。
- 大学が集まっており、大英博物館も間近にある落ち着いた地域。ロンドンは小さくアクセスも良いので主要な場所にもすぐ行けるととても良い立地。

### マンチェスター大学

穏やかで治安も概ね良かったです。とはいえ、評判の良いエリアもあり、暗い時間は近寄らない、一人では歩かない等気をつけるようにしていました。

## Q | 現地の気候は？

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- 曇りばかりといわれるが、晴れる日もよくあった。冬の寒さは東京と同じくらいで日も大分短くなるが、どこも暖房が入っていて屋内は過ごしやすかった。春から一気に日が長くなって過ごしやすくなり、日中は半袖、夜は冷えるのでジャケットをはおる、という感じだった。みんな外に出たがり、遅くまで出歩いたり街全体が陽気な雰囲気になって楽しい。5月から6月にかけて30℃を超える日が何日も続いたことがあり、ロンドンの建物も人も夏の暑さに対応していないためどこもサウナ状態になり大変だった。
- 冬が長く夏は短い、1年を通して涼しい気候。雨は確かに多いが豪雨のような状況は少なく小雨や短時間の降雨がほとんど。

### マンチェスター大学

曇りが多いです。夏と冬で日照時間が全く違い、冬場は気持ちも沈みそうになります。

## 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？

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- Japan Centre という施設や日系の書店、日系スーパー、和食店が多く、日本人コミュニティも大きいので困ることはなかった。ただ割高なので、本当に必要な時だけそのような日系の店を使っていた。しいて言うならスキンケアグッズ。自分に合うものを現地で探すのが大変なのと、水や空気など日本と環境が違うことで普段と違う肌の状況になったりするので、現地で使うため全量を持っていかなくても、現地の自分に合うものを見つけるまでをしのぐためとしても、日本で普段使っているものを多めに持っていくのも手だと思う。化粧水、日焼け止めは特に探しても見当たらないので持っていくとよいと思う。
- 大体のものは現地で手に入るが、到着が夕方だったので、着いた当日必要だった変換プラグやパソコン、布団類は持って行って良かったと思う。使い慣れた文房具や電子辞書、日本製のものが良ければ薬品など。

### マンチェスター大学

ノートパソコン、常備薬、電子レンジでご飯を炊ける容器。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・カード社会で、スキミング、不法使用なども日常茶飯事なので、お金の管理は気を付けたほうが良いと感じた。学内でパソコンの盗難にあった人もいるので、どこであろうと荷物を見ておく、離れる際は周囲の人に頼むよう心掛けた。またホームレスの人が街に多く、絡まれたり店に入ってきてお金を要求されることもあるので、気を抜かずに生活する必要がある。
- ・基本的に治安はいいが、一人での時や夜間の外出時、また常に貴重品の管理等には気をつける。テロは完全に避けることは難しいかもしれないが、何か会った時のためにすぐ反応できるようにする(繁華街でイヤフォンはつけないなど)。

### マンチェスター大学

どんなに治安が良いと感じても気は抜かない(学内や寮も含めて)。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・年間通して語学コースを受講した。集中的にライティング・リーディング(Literacy)とスピーキング・リスニング(Oracy)の2種類の授業があり、レベル別でクラスに分けられた。Literacyではたくさん書くことを課されたが、そのおかげでAcademic writingが身につくことへの抵抗がなくなったように感じる。スピーキングではグループワークも多く、積極的に話す姿勢が求められた。
- ・アカデミックな内容(私はHumanitiesを選択)をもとに課題執筆やプレゼンの力をつける語学学習コースに所属していた。レベルはA1から始め3学期目にA3のクラスに参加し、各学期後半に1,000~2,500字のエッセー提出とプレゼン発表があった。

### マンチェスター大学

- ・In-sessional Academic Englishという補習的なコースを受講しました。Writingではエッセイの構成の仕方、アカデミックな文例などを教わりました。Speakingでは丁寧な表現方法など。

## 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。

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院 (SOAS)

- ・語学コーススタートの学生は授業履修に関して制限(成績、語学)があり、基準をクリアすると正規授業を受講できる。正規授業はほとんど自由に選択できた。通年のものも頼めば後半から取らせてもらえた。人数制限、正規生のための授業、隔年開講のものも一部あるので注意が必要。語学コース開講の政治学・開発学の授業は、先生も平易な英語で説明してくれ、ある程度理解しながら受講できた。正規授業は、受講当初はあまりのついていけなさに衝撃を受けた。講義の録音、予復習、積極的な参加など試行錯誤しながらなんとかついていった。
- ・語学基準を満たせなかった為学部授業を履修することができなかったが、コースでの成績を鑑みていくつか聴講することが出来た。講義も発展的な内容が多く、また英語圏文化の知識が前提とされていることも多かったこと、だが講義を聞くことより他の学生とのディスカッションや彼らの講師への質問内容を聞き取ることの方が難しかった。

### マンチェスター大学

学部内であれば、IELTS のスコアを満たしていれば自由に選択可（一部のコースは7.0以上）。授業についていくのは大変で、一つ一つの勉強に時間がかかりました。英語はアカデミックな語彙の不足を感じたり、内容についても量が多いことと科目によっては日本語で下調べをする必要があったりしました。

やはり各自のバックグラウンドから出てくる独自の意見は求められると思いますが、正規学生も多様な国から集まっているので、交換だからといって待遇の違いは無いように感じました。

**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。

### ロンドン大学東洋・アフリカ研究学院（SOAS）

- ・語学コースの授業は、クラス単位だったので会う機会が多く仲良くなる機会があった。語学以外の授業ではあまり多くはなかったが、授業終わりにご飯やお茶しに行くことで仲良くなったりした。
- ・聴講した授業でディスカッションをした程度だったので、あまり仲を深めることは出来なかった。

### 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。

# WHAT

## イギリス SOAS での留学を終えて

文教育学部 人間社会科学科  
グローバル文化学環 4年  
伊藤詩織

短期留学や海外での実習の中で国際的な問題に自ら触れ、国際関係や開発学をより深く学びたいと強く思うようになりました。同時に、様々なバックグラウンドを持つ人々が集まる環境に身を置くことで、自分自身や育ってきた環境をとことん見つめ直し視野を広げたいとも考えていました。そのような思いから SOAS への留学を志望し、10か月間留学しました。

SOAS での生活は刺激に溢れていました。ロンドンという街も多文化な社会でしたが、その中でも SOAS には世界各国から様々な学生が集まっており、学内のあちこちでいつも英語以外の言語が飛び交っていました。リベラルで批判的に考える学風があり、授業ではいろんな考え方や知識に驚くことが多々ありました。授業内で日本や東アジアを代表するような立場の意見を言おうとする度に考えさせられ、一方で私が日々触れてきたトピックやニュースは国際社会にある膨大な数のトピックの一つにすぎず、日本が不在で語られる問題がたくさんあるのだということを強く感じました。授業や課題に追われることもありましたが、SOAS での学びを通し、貴重で大切な視点を得られたと思います。

留学は同時に、自分自身ととことん向き合い、興味のあることに挑戦し、自分に時間と労力をたっぷりと費やした期間でした。課題の合間を縫って旅行したり、買い物したり、ソサイエティに顔を出したり、セミナーに参加したり、語学センターでアラビア語を履修したり、パブやカフェに行って友達と話し込んだり。授業で関心が高まったことからボランティアに挑戦し、また日本料理

店でのアルバイトも経験しました。日本を離れ、友人や家族、人間関係、責任、プレッシャーから解かれて、自分の好きなことや興味があることに、思う存分取り組むことができました。大きな成果を生むようなことができたわけではありませんが、自分自身にとことん時間を使って得た経験、いろんな人との出会い、そしてそういった人と話す中で得た発見や考えたことは、本当に代えがたいものだと感じます。

自分自身の弱さやできないことを受け入れられない、目を向けたくないこともたくさんあり、それを見つめるのは本当に辛かったです。しかしそれどれもみんな自分なのだと受け入れ、ではどうしていくとよいか、どのように克服できるか、時に考え、時に行動し、何より人と話すことで、自分と向き合えるようになったことが成長かなと思います。嬉しかったことや楽しかったことより何倍も、悔しかったことや反省のほうが多い10か月間でしたが、それどれも私の留学だったのだと、振り返った今そう思います。最後に、留学に際して支えて下さった、関わってくださった方々全てに感謝を申し上げます。ありがとうございました。





## イギリス・ロンドン SOAS 留学を経て

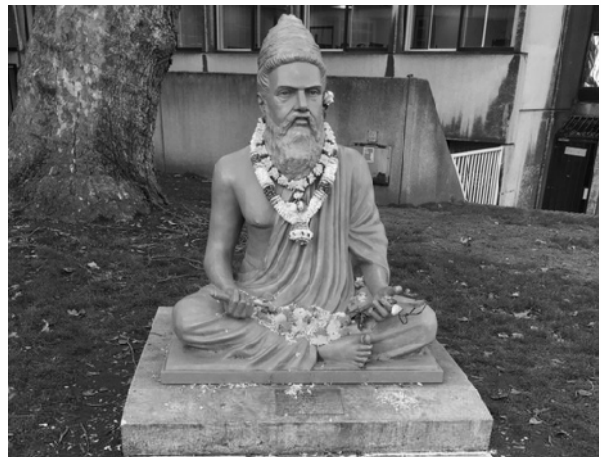
文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 4年  
瀬尾早紀子

このような場であまり前向きでないことを書くことは恐縮だが、このレポートは後悔に始まり後悔に続く。ただし、それは少なくとも「行かなければよかった」という後悔ではないので安心していただきたいし、今後留学を考えている人には励ましとして届けば何よりの幸いだ。

私は美術・文化財を社会で活かす方法について、グローバルな視点から日本の文化を捉え直すことを通して考えたいと留学に興味を持ち、文化政策先進国であるイギリス、特に施設や研究が充実している首都ロンドンで勉強したいという思いから SOAS を志望した。しかしまず始めに語学力の壁があった。最終的にやはりスコア不足で学部への参加は却下されてしまったが、交渉の結果大学内の語学コースに交換留学として所属できることになった。それでも決まったのは7月半ばで、住居確保やビザの取得は9月とかなり出遅れた。それまでで既に大きな不安と、こんな状態で留学することに意味はあるのかと留学の必要性に懐疑的になっていた。それでも迷ったらやってみるという性格に引っ張られ、9月下旬に慌ただしく渡英した。私が在籍したのは主要教科（私は人文科学を選択）を核にしたアカデミック英語の向上を主目的としたコースで、授業での最初の困難はディスカッションだった。経験がなかったわけではないが、元々大人数での会話が苦手でも英語でと、進む議論にどのように口を挟めばいいのか全く分からず一言二言しか発言できないこともあり、慣れて積極的に議論に参加できるようになるまでにかなり時間がかかった。また課題等への取り組みに関して、指導では **self study** と **critical thinking** を強調される。課題の量や専門性という点では学部生のこなすそれに劣るが、その分学期毎ひとつの課題にかなりの時間と労力を注ぐことが出来たことで色々な学びと気づきがあった。留学を志望した当初の目的であった博物館学や文化資源学の分野は残念ながら授業を通しては掘り下げることはできなかったが、授業内外で様々な形態の美術館・ギャラリーを実際に訪れることができたことは大いに活用させていきたい。

交友関係は、留学というと沢山の友人と毎週のようにパーティ…といったイメージがあるが、私の場合はそんなことはなかった。住んでいたフラットは女子専用だったことや大学院生が多いこともあり落ち着いた環境だった。

ダイニングで話の輪に加わると専門的な話をされていて正直授業以上に会話についていけずひるむこともあり、コモンルームでは実は緊張していることもあった。そもそも日本でも友人は多くない。肩肘張る必要もないかと派手に遊ぶことはなかったが、旅行やクリスマス、誕生日等こぢんまりとだが仲のいい友人と過ごしたのが思い出深い。友人からの影響で変わったのは、もっと視野を広げてキャリア選択について考えてみようと思うようになった点である。彼らの多くは修士・博士課程や勤務経験のうえ英国でさらに勉強しているという人で、しかもその分野は必ずしも元々の専門分野ではないこともあり、ただ一直線のキャリアを思い描かなくともいいということ、また条件や準備さえ整えばいつでも新しいフィールドに飛び込めるのだということを感じさせてくれた。



語学力だけでなく知識や思考力について、日本でもっと勉強してくれば良かったと幾度となく思ったし、帰国後は滞在中にもっと勉強すれば良かった、様々な活動に参加したり訪問したりすれば良かったと後悔している。しかし、自分は思っているよりもっと色々なことが出来るし遠くへ行けると考えられるようになったこと、それが留学で得た最大の学びだ。そうした後悔も踏まえて少し捻くれたことを言えば、渡航前や出願時に抱いていたように、留学は人生を一変させない。単純に違う土地で違う言語で勉強することであり、それのみによっては特別なものにならない。その経験をどう活かすか各々に委ねられている。後悔続きの経験だったが、留学に行った意味があったと言えるのは今後の自分しかいないと感じている。

# WHAT

## イギリス・マンチェスター大学 多様性の中で鍛えられたしなやかさ

文教育学部 人間社会科学科  
教育科学コース 4年  
本橋美里

マンチェスター大学への留学は、一年次の短期語学研修以来、二度目でした。一度目に感じた「もっと英語に浸って自分を試したい・鍛えたい」という思いを達成することができました。

留学先としてのマンチェスター大学の利点を二つ挙げたいと思います。一点目は、授業選択の制限が少ないため、自分の関心に応じて履修できる点です。私は自分の専攻に絡めつつ、お茶大で学べないこと・イギリスならではの内容であることを軸に選び、開発経済学とイギリスの社会学や政治学を履修しました。授業スタイルの違いや英語力だけでなく、背景知識が無いことで四苦八苦しましたが、良い評価を得られた科目もあり満足しています。英語面は、学期中の補習的な授業で Essay の構成や Academic な表現を学びました。全ての授業に役立つのでおすすめです。二点目は、学内も街中も多様性に満ちている点です。違いを尊重し受け入れる雰囲気があるため到着直後から生活に馴染むことができました。特に寮の友人とは、毎日食卓を一緒に囲んだり遊びに出かけたりして多くの思い出を作りました。

もちろん大変な時もありました。履修や寮の手続きに関して大学のオフィスに何度も掛け合ったり、授業で思うように発言できなかったり。そんな時は、友人と助け合ったり、四六時中図書館が満席になるくらい必死に勉強している学生たちの姿に刺激されたりして気持ちを奮い立たせていました。日本人／外国人・学生／大人関係なく、周囲の人の支えがあったからこそ頑張れたと感じています。

留学を経て得たものは、「どんな環境でも価値を発揮するしなやかさ」です。授業以外にもサークル活動やボランティア、その他様々なことに挑戦しました。個性豊かで主張の強い周囲に埋もれないために、自分だけの強みを活かすよう意識して行動しました。その結果、多くを学び、かけがえのない友人ができました。この成長に自信を持ち、今後も環境は変われど私らしく挑戦を続けたいと思います。



## 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

- ・交換留学の条件に、パリディドロ大学はB1以上が必須だったので、TCF 試験を受けました。また、アンスティチュ・フランセの留学準備の短期集中講座を受講しました。
- ・学部1年で授業、その後は研究活動を通して自学を進めました。留学前には語学学校・スカイプ授業を受講し、会話練習をしました（TCF B1）。
- ・B1が最低条件だったため、TCF B1は取得済みでした。学外の語学学校等でレベルアップをはかっていました。
- ・大学1年生から始めて2年半フランス語を勉強しました。大学の語学の授業とそこで使用する教材を使って勉強しました。定期的にフランス語検定試験を受け、自分のレベルを客観視するようにしました。留学前にフランス語検定2級とTCF B1を取得しました。
- ・留学前にアンスティチュフランセの春学期の授業に参加した。

### Q | ビザの取得は？

#### パリ・ディドロ大学

- ・学生ビザです。キャンパス・フランセに登録し、在日フランス大使館に書類を提出し、ビザを取得しました。
- ・学生ビザを取得しました。手続きは、Campus France のサイトから登録し、大使館で発行手続きを行いました。
- ・学生ビザ。フランスの場合はCampus Franceを通して一括で行うので、さほど煩雑ではないと思います。
- ・学生ビザを取得しました。ビザに必要な書類が留学先の大学から届いたらすぐに大使館に行って手続きをしました。発効までにかかなり時間を要するからです。大使館へ行く前に、オンラインでの登録や手続き予約が必要なので、早めに準備しました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### パリ・ディドロ大学

- ・CROUS という日本でいうところの生協のような団体が運営する学生寮でした。大学への書類申請の際に一緒に応募し、空があれば紹介してもらえるので、返信期限までに、入寮の意志を伝えたいと思います。渡仏後1ヶ月くらいのころ、別の寮へアップグレードしないかという打診が来ましたが断りました。STUDIO と呼ばれる形態で、バス・トイレ・キッチンが付いたいわゆるワンルームでした。冷蔵庫やベッド、机が備え付けてありましたが、布団などは購入しました。
- ・学生寮で、水回り・キッチン完備の1Rでした。煙や湯気で火災報知機がなりやすい、冷凍庫のドアが壊れているなど、少しの不便はありましたが、全体的にはきれいで住みやすい環境でした。
- ・幸い競争率の高い大学寮の申請が通り、相場の半額以下の家賃で快適に過ごすことができました。寮のなかでもかなり環境の良い物件に当たったようです。大学側から入寮申請をするか打診が4月ごろにあります。結果が通知されるのは2ヶ月以上も後なので、落ちてしまうとかなり住居探しは難航すると思います。
- ・住居形態は寮でした。個室で台所、シャワー付きでした。パリの南郊外に位置し、近くに大型スーパーがあり便利でした。住み心地は申し分なかったです。
- ・CROUS という大学の学生アパートだったが、アパート一人暮らしとあまり変わらなかった。大学に申請して住居を得た。住み心地もよかったし、同じ寮に住む日本人と仲良くなれたので情報交換もできてよかった。

## Q | ーヶ月の住居費

### パリ・ディドロ大学

- およそ370ユーロ程度です。毎月払うことも可能ですし、一括で払うことも可能です。私は一括で支払い、当時のレートでおよそ45万円くらいでした。住宅補助（CAF）が支払いが、なぜか退寮後であったため、帰国後に日本の口座にて受け取りました。それがおよそ15万円程度でした。
- 365ユーロ
- 365ユーロ、保証金として200ユーロ。住居補助を申請して通れば毎月100ユーロ前後の補助が出ますが、かなり大変です。申請が通るまでに半年以上かかりました。
- 7～8万円
- 430ユーロ。CROUS によって値段は異なる。

## Q | ーヶ月の生活費、東京との比較

### パリ・ディドロ大学

- 旅行等にもよく行っていたので、はっきりとはわかりませんが、パリの物価は東京よりも高いことは間違いありません。食料品や、日用品など、生活に必要な経費がかさみます。
- 正確に計算できていませんが、交通費と食費、生活必需品（防寒着など）の購入で3～5万円程度だと思います。野菜の物価は高かったです。その他は、やや高めとはいえ、購入場所を選べば東京と大きくは変わらないと思います。
- 生鮮食料品は東京に比べやや安価ですが、他は軒並み高いです。長距離移動に関しては日本の半額ほどで済みます。月に最低でも5～600ユーロほどはかかるかと思います。
- 2万円程かかりました。電気代で大きく変わるので一概には言えません。冬は3～4万かかった気がします。
- 自炊は安いですが外食は高かった。家賃や外食、買い物（服など）を含め日本円で10～12万円程度。

## Q | 勉強にかかる費用

### パリ・ディドロ大学

- フランスでは、大学の学費は必要ありませんが、登録料が数万円必要です。何かしらの登録の際には、細々と必要かもしれません。また、パリ・ディドロ大学に限って言えば、9月はじめの語学強化の口座は、別に料金が必要でした。
- 授業料は免除で、図書購入費（月）は研究：約1万円、語学：約5千円、その他国立図書館等研究関連資料館の年間パスポート料が計1万円ほどかかりました。
- 加入必須の学生保険と学費を合わせて6～700ユーロほどを入学時に支払ったかと思います。国立図書館の利用料は研究者棟利用時で年30ユーロほどです。
- 特にかからなかった。
- 学費はかからなかった。自学のために本を買うくらいだった。

## Q | 大学近くの雰囲気

### パリ・ディドロ大学

- 国立図書館が近くにあり、比較的落ち着いていると言えます。再開発地区のため、いわゆるパリらしい景観があるわけではありませんが、セーヌ川にはほど近く、大学図書館からも見下ろせます。また、周辺の店舗はやや外国資本の系列店が多く、賑わってはいますが、純正フランスというわけでもないように思います。土日祝日は人が少なく、かなり静かでしょう。アジア人街であるイタリア広場や、観光名所の一つのパリ植物園もそう遠くはありません。メトロは14番線、バスは89番と62番、そしてトラムも通っているため、交通の便は良いと思います。
- 新興住宅街という雰囲気でした。ややモダンな雰囲気があり、工事も行われていました。国立図書館が徒歩圏内で、勉強には集中しやすい環境だったと思います。
- 再開発地区なので、かなり近代的な建物が多く、パリらしからぬ雰囲気です。近くに中華街があるためアジア系が多く、そこまで治安は悪くありませんが、低所得者層向けの集合住宅と、再開発オフィス街が混在しています。
- 大学の所在地がパリだったので、全体的に道行く人は多く、飲食店は豊富にありました。また、大学の目の前や一駅の距離のところに大きめの本屋があり便利でした。
- 開発地区だったので近代的だった。歴史的建物というよりはビルが多かった。

## Q | 現地の気候は？

### パリ・ディドロ大学

- 気温だけ見れば東京とそこまで変わらないのではないのでしょうか。朝夕の冷え込みや、夏の湿度も容赦も無い日差し、石畳の底冷えする冬の寒さ、そして時々上海に匹敵するほどの大気汚染が起きる程度です。死にはしません。
- 冬は寒かったのですが、それよりも大気汚染が心配でした。外出すると咳が出ることも多かったです。
- 涼しく乾燥しており日本より過ごしやすい気候です。
- 春夏は、湿気のない暑さで過ごしやすかったです。秋冬は、乾燥した寒さで、日本より寒く感じました。雨は、1年を通して時々降ります。
- 乾燥していた。

## 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？

### パリ・ディドロ大学

- 基本的には、あちらでも人間が暮らしているので、そこまで不便に感じることはないでしょう。常備薬はあると心強いと思います。また、日本だと非常に安価で購入できるものが、フランスでは恐ろしく高いということもあります。百貨店で購入できるようなスリッパや、調理器具、タオル類は、私には高価に思えました（すごく頑張って探せば、安価なものを見つけられないこともないです）。
- サランラップはまったく質が違います。常備薬、発熱時のためポカリスエット（粉末）もあると便利です。生野菜アレルギー体質のため栄養補給を目的に安価な粉末のスムージーを探したのですが、フランスにはありませんでした。語学では、紙の仏和辞典（試験に持ち込めます）を忘れずに持ってくるべきだと思いました（電子辞書は持ち込めません）。
- 調理器具。日本食の材料。紙の辞書。ポカリスエットの粉末。
- 包丁、サランラップ、掃除用品（床拭きクリーナーなど軽いもの）
- フランスはあまり質のいい生理用品がなかったので持っていくことをお勧めする。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### パリ・ディドロ大学

- ・スリや痴漢などの軽犯罪にあう確率は低くはないでしょう。警戒していても、起きることはあるので、警察署の場所の確認や、対処方法を事前に調べておくことも重要かと思います。
- ・やはりテロは心配なので、ニュースはチェックしておくべきです。あとは軽犯罪が多いため、バッグはチャックなどで完全に閉じられるものを使用すること。自分の荷物から目を離さないこと（とくにお手洗いに行くときなど）。電車の扉が開いているときに扉近くで携帯を扱わないことだと思います（盗って逃げられるため）。
- ・窃盗などの軽犯罪が多く、日本のように安全ではないことに常に留意する必要があると思います。
- ・日本より犯罪が身近にあると意識した方がいいます。日本と同じ感覚で過ごすと、あっという間にスリにあいます。
- ・スリには気を付けるべき。

## 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。受講していた場合、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

- ・中級クラスを受講していました。授業自体はとてもベーシックな形で、1タームに1つの文法の授業とオーラルかエクリカシビリゼーションのうち好きなものを1つ受講できます。渡仏前にもっとコミュニケーションのフランス語を学んでおくべきだったと反省しています。また、動詞の活用をきちんと頭に叩き込んでおけばよかったのですが、無駄なことに時間を使わずにすむように基礎は定着させておくべきでしょう。
- ・B1レベルの授業は、会話／ライティング／文法のクラスがありました。ライティングは形式ごとに演習し、宿題を先生が添削するもので、文法は授業内で問題ベースで解説がなされました。試験は2度ありました。
- ・B2レベルの外国人向けフランス語講座を1年間通して受講しました。
- ・受講していました。文法のクラスとスピーキングのクラスを取りました。文法は、基本的に先生の説明を聞くスタイルですが、授業中に先生とのやり取りがたくさんあったので、スピーキングの練習にもなりました。スピーキングは、フランスの様々な媒体（新聞、テレビなど）の抜粋を理解し、他のクラスメイトとグループで議論したり、順番で、代表して議論のまとめを他のグループの前で発表しました。
- ・授業の関係であまり受講できなかった。ウェブテストでレベルを決めていた。

## 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

- ・なんでしたら学外への受講も可能でした。交換留学生は学部1・2年の授業を履修することが想定されているように思いますが、受講したい授業があるならば、担当教員やその秘書に連絡を取り、許可を得れば多くの場合受講が可能です。授業についていくのは大変です。
- ・学部1年から自身の相当する学年まで、専門に拘らず完全に自由に選択することができました。私自身に関係ないものでいえば、人気の授業は定員オーバーで断られることもあったようです。ただし、一部は定員外でも直に交渉すれば受講できました。
- ・学部授業は演習が多く、ついていくのが非常に難しかったです。大学院授業は、フィールドワーク中心だったため、楽しんで受講することができました。留学生も正規学生と全く同じ立場のようです。語学力の多少の不足は考慮されますが、それは筆記試験で辞書の持ち込みが許可される程度であり、発表などでは一切考慮されません。

したがって、それなりの語学力、専門性がないとつらかったです。授業内容を聞き取ることがとても難しく、フランス人学生にノートを借りて予習復習を行いました。

- 基本的に、自由に選択・受講できました。映画の授業などいくつかの芸術系授業には抽選があったり、留学生は取れないものがあったりしました。授業についていくのは大変でした。予習をかなりしていかなないと、授業の内容についていけませんでした。自分の意見をはっきり述べることだと思います。語学の壁で、最後まで言い切ることなく諦めてしまうことがあるのですが、持ってる語彙力で最大限工夫して伝える努力をすることが大事だと思います。また、そこで満足せず、語彙力と文法のレベルを上げて、より自分が言いたいことに沿ったことをフランス語で言えるようにする努力は怠ってはいけません。
- 自由にできたが、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。

### パリ・ディドロ大学

- アジア人や、日本に興味のある現地の人が声をかけてくれたり、自身が声をかけていくことがありました。
- フィールドワークでは、しばしば他の学生と話す機会がありました。しかし、グループワークではなかったため、親密になるほどではありませんでした。
- 日本語学科の学生との交流会などを通じて友人ができました。
- 所属していた史学科の学生とは勿論、日本語学科があるので現地の学生との積極的な交流を持ってました。
- 演習の時間はグループワークもあるので機会はあった。また、授業外で日本人学生と日本語学科の学生との交流会も毎週あったので友達を作りやすかった。

# WHAT

## パリに揺蕩う

人間文化創成科学研究科  
比較社会文化学専攻  
歴史文化学コース  
越智由紀子

“If you are lucky enough to have lived in Paris as a young man, then, whenever you go for the rest of your life, it stays with you, for, Paris is a moveable Feast.”

かの文豪 E. ヘミングウェイさえ晩年に上記のように評したパリで学ぶことのできたのは、私のちっぽけな人生には非常なる僥倖と言えるかもしれない。この都市は古くから多くの人を魅了してきたが、それは決して悩みや苦しみのないパラダイスだからではない。古今東西のヴァラエティに富んだ知の海に、滔々と大小を問わない河が注ぎ込み、泡沫のように刷新されるものがある一方で、サルベージすべき海底遺跡もある。海の中には、文字通り多種多様な人々が、様々な分野で水を得た魚のように泳ぎまわっている。そのような中で、もがきあがいているのが留学中の自分自身のように思うのである。

身になったかは今後検討の余地があるとして、交換留学先のパリ・ディドロ大学の他に、さまざまな研究機関に赴く機会を得たり、グランゼコールの授業を受けさせていただいたり、身に余る学びの環境に浴することができた。ところが、最高の環境に囲まれているはずなのに、己の能力の追いつかなさに日々落胆したり、およそかつて経験してこなかった口にするのも憚られる事態に直面したり、決して平坦な毎日を用意されていないのが現実であった。それでも、余りある魅力のある都市であり、国であると感じずにはいられなかったのである。大学院生にもなってありきたりと、せせら笑われることを承知で申せば、今回の長期留学で得た最たるものは、視野の広がりであり、そして精神的豊かさである。

専門研究の漸進は言うまでもなかったが、人々と政治や文化、芸術、学問との接し方、人の生き方や暮らし方、フランスから見た世界、そしてフランスの中の日本。ドキリとするのは悪寒なのかドキメキなのか、ふとした時に雷の一撃のような発見がある。そして、多くの人にも出会った。一期一会で別れる人もあれば、大好きになる友人もいた。フランスを去る前に、別れの挨拶でギュッと抱きしめてくれた彼女たちの力強さは生涯忘れることができないと思う。酸いも甘いも思い出がギュッと詰まった留学、そしてパリという大海は、懐かしく心の中に巣くうのだろう。



(アレクサンドル三世橋の装飾中にもパリ市の紋章が。「揺蕩えども沈まず」を標す。)



## 研究ステップとしての パリ・ディドロ大学への交換留学

人間文化創成科学研究科  
比較社会文化学専攻 歴史文化学コース  
博士前期課程 2年  
山王綾乃

大学院に進学し、博士課程への進学を視野に入れたとき、考えるべき課題のひとつは「留学はいつ、どのような形式ですか」ということでした。世界はもちろん、日本国内ですら自分より優秀な学生ばかりです。そのなかで自身の立ち位置を決めうる要素に留学のタイミングがあると考えました。語学力をつけるため、というのは当然重要ですが、留学の目的としてはありふれたもので、そこにいかに付加価値をつけるかが自身の課題でした。したがって、わずか10ヶ月の交換留学期間では、そのことを常に念頭に置き、「幅広い友人作りよりも専門研究」というスタンスで日々学問と向き合いました。

古文書館で史料と対峙し、古文書館の方の助力もあって手稿の一部を読めたときの感動は忘れません。また、他大の先輩方に交じって論文の翻訳に参加させていただいた経験も、フランス語の読解力向上、歴史理解に大いに役立ちました。

授業は留学先の大学を含む二機関で受講しましたが、専門的かつ先進的な授業に毎回研究上の刺激を受け、今後を見据えた修士論文の作成に役立ちました。歴史学では修士課程で留学する人は少ないように思われますが、先行研究の渉猟を含め、早期に一度現地の研究のスピード感を体感できたことは一生の財産になったと考えています。

研究の充実に対して、生活面では悩みの尽きない10ヶ月間でした。最もつらかったのは食環境で、アレルギー体質のために食べられる物が少なく、免疫も食欲も減退したことです。この問題の打開策は、日本食とスイーツにありました。パリは比較的日本食が手に入れやすい環境だったことが功を奏しました。また、食べ物に関するストレスは食べ物で解消することが一番です。見た目も味も素敵なスイーツが、疲れた心を癒してくれました。



古文書館近くのラデュレにて

長期留学を前に1年の交換留学を挟むというのは私自身にとって大きな決断でしたが、結果的には、最も自身の成長を実感する1年になりました。フランスで知り合った多くの方々と、この貴重な機会を与えてくださった大学関係者および家族に心からの感謝を申し上げます。

# WHAT

## パリ・ディドロ大学交換留学

人間文化創成科学研究科  
比較社会文化学専攻 博士後期 2年  
諏訪園真子

パリ・ディドロ大学は、パリの東端である13区に位置しています。今まさに再開発が進み、目新しいビルが乱立するさまは、ヨーロッパというよりむしろ東京を意識させます。また、「分厚い日本語のパリガイドブックが13区に割いたのはたったの1ページ」と揶揄されるほど、パリ中心地とは趣が少々異なる地区で、他の地区に比べると有色人種、特にアジア系が多く居住する地区と言えます。

パリと聞いてイメージするほとんどの幻想を見事に打ち砕く13区ですが、研究生活を送る際は大変ありがたい環境でした。まず、生活に関して。他の地区に比べてかなり物価が抑えられており、特に食料品は中華、日本食の材料を簡単かつ安価に手に入れることができました。大学に隣接する寮に居住していましたが、パリ周縁を走るトラムと、メトロ、そして郊外高速鉄道の3つの交通機関を利用でき、移動に関してはとても利便性に優れています。

大学生活に関して、日本語学科を有するディドロ大学と、フランス国立東洋言語文化研究所（INALCO）が近接しており、日本語に関心を持つ学生との交流会も盛んです。事前に申請すれば、大学から学生チューターを紹介してもらうことも可能で、言語に不慣れな留学初期にサポートを受けることができ、また友人を得ることができました。私が受講した大学の授業は、ほとんどが3時間を超える論述を中間及び期末試験として課すもので、フランス語は勿論のこと、その形式にもとても苦戦しました。フランス式の論述の方法は、学内の留学生向けの講座で学ぶことができ、同じ授業に出ているフランス人学生にノートを借り、友人にフランス語の添削を頼み、なんとか乗り切ることができました。説得力のあるフランス語の長文を書く行為に触れられたこと、またフランスの大学の教育方法の一環を経験できたことは、今後正規の留学を目指す上でとても有益なものでした。

研究に関しては、フランス国立図書館（BnF）が徒歩圏内に位置しているため、日本では入手が困難な多くの資料に触れることができました。修士以上の学生であれば研究棟が利用できるため、BnFと先述のINALCOの図書館（夜遅くまで利用可能なため）に近いことは本当に大きなメリットでした。

このように、恵まれた環境のもと、周囲の方々に多くの助けを頂きながら充実した留学生活を送れたことはとても幸運であったと思います。また、多様な価値観を持つ人々に混じり「外国人」として生きる経験は、日本では得られないものであり、「他者をどのように捉え表象するか」という自己の研究主題を繰り返し考え続けた1年間でもありました。この貴重な経験を踏まえ、研究を進めていきたいと思っています。



## フランス留学ーパリ・ディドロ大学ー

文教育学部 言語文化学科  
フランス語圏言語文化コース 4年  
保住綾那

昔から世界史やヨーロッパ圏の本や映画作品が好きで、フランスの歴史や文化に関するあるエッセイを読んだのをきっかけに、フランスへ留学したいと強く思いました。宗教画と海外映画に傾倒していたので、ルーブル美術館を始めとする名だたる美術館があり、名画座があるパリで留学生活を送りたいと思い、パリ・ディドロ大学を選びました。

留学前、滞在先での住居がなかなか見つからない、ビザを取るために必要な書類が留学先の大学から来ないなどと準備段階から順調に進まず、その後の留学生活に不安を覚えました。最終的に、渡航前に寮を見つけ、ビザの取得も間に合いました。

9月の前半は、まだ大学の授業はなく、オリエンテーションと留学生向けの語学集中講座がありました。予想していたよりも、自分のフランス語がネイティブに伝わるという嬉しさと同時に、語彙の足りなさを非常に痛感した時期でした。もっと反射的に表現が出てくるようにしようと、フランス語で日記をつけたり、一人ロールプレイをしたりしていました。オリエンテーションや語学講座で、日本語学科の現地学生や他の留学生と交流する機会がありフランスだけでなく、ヨーロッパやアジアの他の国々の文化にも触れることができ刺激的な毎日でした。9月後半から大学の講義が始まりました。私は史学部に登録し、2学期にわたり17世紀以降のフランス史を学びました。史学部の各授業は基本的に2部構成で、座学の時間と、史料を少人数で協力して読み解く演習の時間がセットになっていました。予習なしでは全くついていけないので、毎回1週間かけて、教科書の該当箇所を読み込み、史料を事前に分析し、自分の考えを補強するための文献を集めました。考えがまとまらない時や史料の内容が読み取りにくい時は、史学部の現地学生に質問していました。歴史の知識が深まると同時にフランス語が上達してくのを感じました。授業の内容について話すだけでなく、時にはフランスや日本の習慣について話しました。それを通して、相手が日本に関心をもってくれるのは嬉しかったです。フランスという比較対象をもとに日本を改めて見直す機会となりました。

留学を経て行動力が上がりました。以前は悪い結果ばかり想像し、行動に移さず終わってしまうことが多かつ

たのですが、思い切って未知の領域に飛び込んでみる勇気ができました。最終学期終了後、帰国前までに日数があったので、JAPAN EXPO というパリ郊外で毎年行われるイベントで通訳として働きました。留学で得た行動力があったからこそ、この仕事に応募しようと踏み出せたと思います。



# WHAT

## C'est ma vieー私の留学ー

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 3年  
三浦詩歩

フランス留学は大学で達成したい目標の一つだった。高校で始めたフランス語をさらに伸ばし将来に繋げるため、留学が私のキャリアの中では必要不可欠なものだった。しかし、フランス語専攻でもなくグローバル文化学環からは私一人の派遣だったため不安もあった。

現地につき、自分の語学力を痛感した。初めての挫折だった。あまりの悔しさに、“現地の人もわかるくらい上達して帰る”というのが私の目標となった。



大学では社会学を専攻し、特に移民、ジェンダー論、社会格差について学んだ。専門的に社会学を学ぶのは初めてで、最初は社会学の思想や論文形式に慣れるので精一杯、さらに専門用語の単語もわからず授業も分からないことだらけだった。しかし理解が進むにつれ面白さがわかり、特に移民問題に興味を持つようになった。移民大国のフランスで移民を学ぶというのは、日本で移民を学ぶ以上に存在を近くに感じ目の当たりにすることになるので興味深かった。このとき社会学を学んだことで自分の卒論のテーマに繋げることができたので、留学の大きな収穫になった。さらに、現地学生はもちろん、ともに学んだ日本人学生の友人も多くできた。留学先で日本人学生と仲良くするという事は賛否両論あるだろうが、日本人との交流に私は賛成である。バランスさえ気を付ければフランス語習得になんの支障もないだけでなく、同郷同士助け合うことで心の支えとなり、留学後も思い出を共有できる大切な仲間となる。現地学生とも留学中は毎週のように出かけたりご飯を食べに行ったりしてい

た。自分の会話力向上を目指して毎日たくさんの人と話した結果、“楽しいことには詩歩を誘わないと”と言ってもらえるようになった。彼らとは今も SNS を通じて連絡を取り、日本に遊びに来たときはできる限り時間を作って会いに行っている。



ヨーロッパという立地を生かし、長年の夢だったアフリカ大陸に足を運ぶことができた。特にモロッコでのバックパッカー経験、マダガスカルでの JICA 訪問や大学生との交流は貴重な経験だった。実際に足を運ぶことで見えてきた世界があり、夢が現実となることで、次はこの地で働きたいという新しい夢ができた。

留学を通じて感じた挫折、困難。それを克服するために奮闘し、時に泣き笑いながら過ごした1年は大きな財産であり今の私の価値観を形成する重要な要素となっている。また、私が留学時に立てた目標は、フランス人の友人が初めて会った時とは比べ物にならないくらい上手になったと評価してくれたため、達成できたと考える。

「留学してよかった」そういえる1年だった。この留学を応援してくれ、支えてくれたすべての人に感謝したい。

## 欧州（ドイツ）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### ケルン大学

- 大学3年生の秋ごろから派遣前までゲーティンスティチュートに通った。また NHK のラジオでドイツ語を使用し1年間ほど勉強しました。
- 1年ほど語学学校に通学。独検2級、B1取得。

### Q | ビザの取得は？

#### ケルン大学

- 学生ビザ。基本的にはドイツで取得するが日本で両親（費用を援助する肉親）が直接やらなければいけない手続き（費用援助能力の証明）があるので早めに行ったほうが良い。
- ケルンで長期滞在ビザを取得。親の所得明細などの書類は日本で揃えた。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ケルン大学

- 冬学期は air bnb を通じて他のお茶大派遣生と共同生活、後半はWG形式の寮。住み心地は良かった。ただケルン大学は形式の違う寮が多数あるので、かなり古く汚い寮の場合もある。（寮費も200ユーロ程度から400ユーロ程度まで幅がある。選べない）。
- 9月から2月までは Airbnb でマンションの1室を友人とシェア。3月から7月は寮。寮は安いけれど、住心地はいまいち。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### ケルン大学

- 個人的に借りた物件は一人あたり月10万円ほどかかったがこれは例外的で寮費は上記の通り。わたしの寮は比較的新しくきれいで370ユーロ。
- 前半は月9万円ほど、後半は月3万円ほど。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### ケルン大学

- ・住居費を抜き自炊中心だと5～6万円程度あれば生活できると思う。生活必需品は東京より安い。
- ・物価は東京より安く、自炊すれば月1から2万円に抑えられる。

## Q | 勉強にかかる費用

### ケルン大学

- ・学費に当たるものは半期で3万円ほど。別途教科書代がかかるがそれはとる授業にもよるし、人によって異なると思う。留学生向けのドイツ語の授業のテキストは1冊3千円程度であったと思う。
- ・半月3万円程度を大学に支払うが、それで州内の交通費はただになる。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ケルン大学

- ・キャンパスがなく、大学関連の建物があちこちに散らばっているが、総じて閑静な場所にある。たまに普通の民家の側にボツンと校舎があったりもする。一人で通学するのに危ないと感じるようなところはなかった。
- ・静かな住宅街

## Q | 現地の気候は？

### ケルン大学

- ・基本的には寒い、夏には36度ほどになることもある。ケルン大学は図書館には冷房がついていたので、暑いときはそこで過ごしたりもした。
- ・雪も降らず、そこまで寒くなく、比較的過ごしやすい。

## 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？

### ケルン大学

- ・少し割高にはなるが日本食は手に入るので、あえて大量に日本から持っていく必要はない。個人的には冬に暇をつぶせる日本のボードゲームやカードゲームを持っていくとみんなで遊べてよかったかもしれないと感じている。
- ・だしの素とマスクと常備薬と暇つぶしの道具

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### ケルン大学

- ・スマートフォン、とくに iPhone はびっくりするくらいよく盗難の被害にあう。ドイツではそこまでではないがドイツ以外に旅行するときは注意を。
- ・大聖堂付近はスリが多いので注意。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### ケルン大学

- ・B1を受講
- ・前半のみ、ドイツ語B1のクラスに所属していた。ドイツ語でドイツ語を学び、読み書き、スピーキング、リスニングすべて学べた。

## 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。

### ケルン大学

- ・ゼミ形式の授業は人数制限がある。語学は目安のレベルがあるが、交渉次第だと思う。ドイツ語で行われるゼミに参加していたが、やはり大変ではあった。専門の授業だったのであらかじめ日本語の予習したりもした。
- ・できた。東欧史の学部ゼミを聴講した。
- ・授業についていくのは大変だったが、ある程度知識もあったので、つらくはなかった。

## 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。

### ケルン大学

- ・ゼミ形式だったのでたまに会話をしたりした。
- ・あまりなかった。

# WHAT

## 比較社会文化学専攻 歴史文化学コース 2年 能村悠里

私が長期留学を決心したのは、学部4年生のドイツ・ボン大学のサマーコースへの参加がきっかけでした。そこから1年かけて語学の勉強と日本で行える研究を進めていました。修士課程での長期留学のため、留学の主な目的は研究のための史料集めでした。そのため、ドイツの協定校の中でも都市部にあり、歴史学の研究に力を入れている、ケルン大学を第一志望としました。

冬学期の始まりは10月からだったのですが、留学生向けの語学授業のため、8月末にドイツへと旅立ちました。1ヵ月にも及ぶ語学授業の中で、外国人のクラスメイト達とも次第にドイツ語で会話するようになり、そのクラスで仲の良い友人もできました。

語学授業の時期には様々な行政手続きに時間を要しました。住民票の登録、長期滞在ビザの取得、保険加入などの手続きをすべて英語かドイツ語で行わなければならず、大変な思いをしました。

10月半ばから本学期が始まりました。私は東欧史学科の学部ゼミを3コマ受講しました。日本では手に入らない資料や本を授業で扱いそれらを研究に役立たせることができました。さらに、ドイツの研究者学生や学生が東欧の歴史をどのように考えているのか、そして私の研究対象であるポーランドとの関係をどう捉えているのかを知ることができるとても有意義な時間となりました。すべてドイツ語で行われるため、初めはついていくだけで精一杯でしたが、自分の担当分の発表も無事ドイツ語で行うことができ、語学も同時に上達できたため、本学期の授業を通し、様々な面で成長できました。

夏学期も同様のゼミに参加し、知見を深めることができましたと思います。

授業のない時はヨーロッパ各国に旅行に行きました。フランスやイギリス、そして研究対象であるポーランドにも赴くことができました。実際に研究している国に行き、その国の文化や伝統に触れることができ大変充実した時間を過ごすことができました。また、クリスマスマーケットやカーニバル、イースターエッグづくりなど、日本では体験できないドイツの文化に触れることもでき、数多くの貴重な経験をしました。



そして、留学の最大の目的を果たすこともできました。4月にベルリンの国立図書館に赴き、3日間史料を探し、日本では知ることもできなかった本や史料を現地で探し当てることができました。ここで見つけた史料を修士論文のメイン史料として使用し、ポーランドナショナリズムと多民族社会の様相を明らかにすることができました。

留学の経験を通して、自分から積極的に行動する力を身に付けることができました。さらに、どんなに大変なことも粘り強く耐え、乗り越えることができるようになりました。



## 焦らず腐らず目指す「留学」

お茶の水女子大学大学院人間文化創生科学研究科  
歴史文化学コース  
修士2年 村崎 薫



(ケルンのカーニバルの様子)

わたしは大学院修士課程2年生の夏、2016年の9月～2017年の8月までの約10か月間をドイツ北西部に位置するケルンという都市で過ごしてきました。ケルンはケルン大聖堂が有名な歴史ある街です。そこにあるケルン大学は学生数も多い大きな総合大学です。わたしはそこで歴史学を中心に勉強してきました。

ドイツの大学は10月に冬学期開始、2～3月が春休み、4月から再び夏学期がはじまり、8月には夏休みに入るというほぼ日本の学事歴と同じシステムです。わたしは留学生向けのドイツ語の授業のほかに、現地の学生と一緒に歴史のゼミ形式の授業を受けていました。一言で表すと、ドイツ語でゼミを受けるのは大変でした。自分のプレゼンの準備にはものすごく時間がかかりましたし、授業は先生の一番近くに座り、先生の発する単語をかたっぱしから辞書で引いてメモしていました。それでも不思議と辛い気持ちにはならず、日に日に聞き取れる単語、内容が豊かになっていくのが嬉しかったです。「焦らず腐らず」取り組む姿勢を貫いたのが功を奏したかなと思っています。

このような授業の日々を過ごしてつつ、ドイツならではのイベントも楽しんできました。ケルンは大きなイベントがいくつかあります。特に有名なのはクリスマスマーケットでしょうか。ケルンのクリスマスマーケット(ドイツ語ではWeihnachtsmarkt ヴァイナハツマルクトと言います)はドイツ三大クリスマスマーケットのひとつで、とても大きなマーケットが3つ立ちます。これはドイツに留学したらこころゆくまで楽しんでほしいです。他の

都市のマーケットにもぜひ足を運んでみてください。

もう一つ大きなイベントとしてはキリスト教の謝肉祭、カーニバルです。これは移動祝日なので年によって開催日時は異なりますが、2～3月のどこかで行われます。ケルンのカーニバルはクリスマスマーケット同様、大きく騒がしいことで有名です。お祭り騒ぎとはこのことか!と感じられることと思います。

話はすこし変わりますが、わたしが「ドイツに留学したいな」とぼんやり考え始めたのは学部3年生の夏頃のことでした。思ったは良いものの、当時のドイツ語の成績は目も当てられないようなものでしたし、英語に関しても留学生が受けるような類の試験は全く受けていませんでした。

ひとまずできることからやってみようと考え、留学の具体的な計画を練り始める前にドイツ語の復習を始めました。もしここでドイツ語の復習に自分なりにしっかりと取り組めたら本格的に留学の準備を始めようと思ったからです。

ドイツ語の復習を始めてみると存外に楽しく「ドイツ語と向き合っていけそうかな?」とほんの少し自信が出てきました。そこからはきっとほかの皆さんと同じように派遣先大学をどこにしようか考えたり、いろいろな試験を受けたりしました。

それでもわたしは実際に留学するまでに3年ほどの準備期間を要しましたが、留学を終えたいま振り返ってみると全く無駄な時間などなかったと思っています。もし、いま語学力をはじめ留学なんて夢のまた夢だと思っている人がいたらとりあえずできる準備から始めてみてください。行ってみたい国・大学を探してみることでいいですし、TOEICを申し込んでみることでいいです。そういった積み重ねが留学につながるとわたしは思っています。もちろん、集中して期間を定めてなるべく早く留学できるのがいちばんです。これはわたしのような「留学か～」とふんわり考えている段階の人にむけたメッセージです。少し時間がかかっても「焦らず腐らず」留学準備に取り組めば必ず実現できます。それに、留学先でも「焦らず、腐らず」物事に取り組むことが必要です。これができないと1年間生活していけないと思います。留学前・留学中、絶好調の時もうまくいかない時もあるかと思います。そんな時も自分のペース、リズムを崩さずに「焦らず、腐らず」頑張ってみてください。

## 欧州（イタリア）

### Q | 語学準備はどのような？

#### サピエンツァ・ローマ大学

- ・高校での一年間のイタリアでの留学経験があり、日常会話程度は話すことができました。B1を取得していました。

#### コッレージョ・ヌオーヴォ

高校での一年間のイタリアでの留学経験があり、日常会話程度は話すことができました。B1を取得していました。

### 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

イタリア大使館で、シェンゲン学生ビザを取得しました。1ヶ月以上かかりました。

### 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

お茶大が提携している女子寮。個室でシャワートイレはそれぞれにありました。朝昼晩とご飯があり、週一の掃除、ジム設備など充実していました。

### 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

500 euro（食費込み）

## 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ユーロ程度で、東京と同様。

### コッレージョ・ヌオーヴォ

大学の周りは東京よりも少し安いくらいでした。食費が住居費に含まれていたため良かったです。

## Q | 勉学にかかる費用

### 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。
- ・教科書の印刷代など、200ユーロ程度。

### コッレージョ・ヌオーヴォ

- ・学費免除（お茶大の学費のみ）

## 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

中世の教会や素敵な橋が有名でした。学生街の小さな町でしたが、中心街にはお店やカフェ、バーなど生活するのに充実しています。

## 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った。
- ・比較的暖かい。夏は猛暑。

### コッレージョ・ヌオーヴォ

冬は寒く、湿って霧も多かったですが、春から夏にかけてはとても気持ち良かったです。

## 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？

### 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

近くに川があり、緑も多いので、虫がとにかく多いです。虫除けやムヒは必須です。

## 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

東京ほどには治安が良くないので電車に乗る時、夜一人で歩く時には気をつけたほうが良いです。

## 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。受講していた場合、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

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。

**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**

学部内の授業ならば、自由に授業を選択できました。大学院生向けの授業も選択可能でした。学部外の授業も取れますが、単位にはなりません。グループ実習が大変でした。知識不足と留学生一人だったということで苦労しました。

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。

**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**

特に、グループ実習ではとても親しくなれました。

# WHAT

## サピエンツァ・ローマ大学への 留学で学んだこと

文教育学部 言語文化学科  
英文コース 3年  
伊藤千雪樹

交換留学は、私の中学生の時からの目標でした。数あるお茶大の協定校の中からサピエンツァ・ローマ大学への留学に挑戦してみようと思った理由は2つあります。まず、1年生の夏にイギリスへの短期留学を経験し、「英語圏以外の国にも留学してみたい」という気持ちが芽生えたこと。もう1つは、サピエンツァ・ローマ大学では、私の関心のある分野であった演劇やオペラなどの舞台芸術について幅広く学ぶことができるということでした。

本学期が開始する半月ほど前から現地の語学学校に通い、その後9月下旬頃から大学の授業が始まりました。文学や演劇、オペラの授業を受講しましたが、それらは全てイタリア語でのみの開講であったため、毎回の授業がとてもハードでした。留学生向けのイタリア語の授業や日伊翻訳の授業も受講し、なんとか授業についていこうと必死でした。オペラの台本を読み合わせそれぞれの解釈を話し合うことはとても楽しかったですが、もともとディスカッションでの積極的な発言が苦手なことや、イタリア語能力が不十分であるせいで、全く自分の意見を言うことができませんでした。初めはとても落ち込んで、「もう授業に行きたくない」と思いつめていましたが、時間が経つと共にだんだん挫けずに授業に食らいついていけるようになりました。それは、幾分かイタリア語が上達し、授業に慣れてきたということもあったと思います。それ以上に大きかったのは、授業だけでなく日常生活でもたくさんの困難に直面し、精神的に強くなったからだと確信しています。

イタリアでの学生生活は、精神的にタフで柔軟でないとやっていけません。よくわからない理由で突然授業が休みになったり、頻繁に交通ストライキが起こったり、窓口の職員の方同士が和気藹々とお話をしていて書類の申請で何時間も待つことになったり、想定できないようなことがたくさん起こります。それらのことで「また予定通りにいかない」「自分の力不足ではないか」と思いつめてしまわないで、「まあいいか」「仕方ないな」「これはこれで楽しいな」とポジティブに受け止めて他の角度から解決策を探ることが、日々の生活の中で身につけていったように思います。

このような、物事に対するポジティブで柔軟な姿勢が、

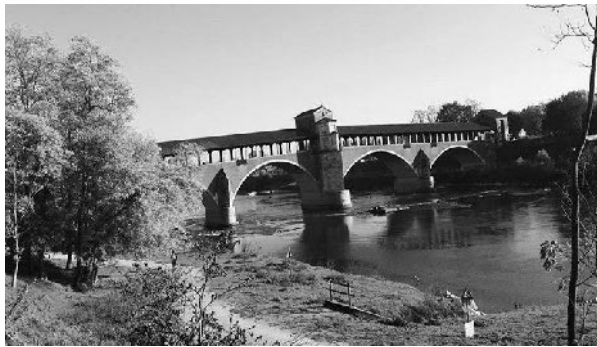
私が半年間の留学生活で得たものの中で一番大きいと感じます。これからの学生生活でも大切にしていきたいと思っています。



## 挑戦をして得た大きな「達成感」

生活科学部  
人間・環境科学科 3年  
小西菜々子

イタリアに交換留学することは、お茶大に入学した時からの夢でした。高校2年時にも一年間イタリアに留学をし、新しい文化、価値観に触れながら多くの挑戦をし、自身が成長できたのを実感しました。なので、是非大学ではイタリア語で授業や都市開発の授業を取りさらなる挑戦をしたいと思っていました。



留学先、パヴィアは、中世の大聖堂や教会が残っている街で、パヴィア大学は1361年に設立された非常に歴史の深いところでした。とても大きな総合大学で、学生も多いため、街の中にはいくつものカレッジがあり、私はそのうちのお茶大が提携している Collegio Nuovo に入りました。

そこでは、共に過ごした学生や他の留学生、大学生活をサポートしてくださった先生との素敵な出会いがありました。隣の部屋同士だった、リビアからの留学生とは、一緒に勉強をしたり、料理をしたり、旅行をしたりと多くの時間を過ごしていました。私は、リビアがどのような国かよく知りませんでしたし、彼女も日本人に会ったのは初めてでした。しかし、お互いに今まで触れたことのないような新しい考え方や文化を分かち合い、時には長い時間話し込んだこともあります。刺激的な経験ができ、世界が広がったような気がします。

また、カレッジの先生と、どのような授業を取ればよいかの親身になって相談に受けてくださいました。

そのおかげで、都市開発の授業が見つかり、現地の学生に混ざり、グループ実習に参加することができました。

4ヶ月にわたるグループ実習でしたが、今振り返ってみると、留学生活の中で一番の挑戦だったと思います。

課題は、ある工業区画の再開発案の策定でした。その都市に根付いている問題の解決にあたり、現地の条約を適用させ、イタリア独特の公共交通システムの導入が求められました。

苦労した点は、イタリアの情勢についての圧倒的な知識不足と唯一の留学生というマイノリティの立場が、自分の意見を述べるうえで大きな壁となったことです。留学生としてのハンディキャップを克服するために、イタリアの建築や都市工学の専門知識を授業や本などで集中して学ぶだけではなく、現地に足を運び多くの建築・都市を見ることで使える知識の習得をしました。また、グループメンバーに積極的に質問し、自分の考えをぶつけました。また、留学生としての、自分の強みや知見を活かし、日本には存在するが、イタリアには存在しないアイデアをメンバーにできるだけ提示しました。

よって、始めは私の意見にあまり耳を傾けていなかったメンバーも、徐々に興味を持ってくれるようになりました。最終的には、私の案も幾つか採用され、最終成果物を完成させ、メンバー全員で達成感を共有しました。

自分と属性や価値観が異なるメンバーとの協働において、コミュニケーションを大切にし、かつ、相手の文化や意見を尊重して相手の懐に飛び込むことの大切さをこのグループ実習や留学を通して学びました。



## 北欧（フィンランド）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### タンペレ大学

- ・英語／TOEFL や IELTS で応募に必要な点数を満たせるように参考書を使って勉強。通学時間でキクタンを使って単語暗記。TED などウェブ動画を視聴して、内要理解、シャドウイング。／TOEFL iBT 84点、IELTS 6.5
- ・半年前から1日30分～60分スカイプで英会話をできるものに登録。  
簡単な挨拶や、話すきっかけをつかむには役立ちました。

### Q | ビザの取得は？

#### タンペレ大学

- ・学生ビザ。オンラインで必要事項を記入し、応募。手続きが進んだら、大使館の面接を予約。面接では、日本語で渡航目的などのオーソドックスな質問を受け、指紋をとる。郵送でビザのIDカードが送られてくる（パスポートに貼られるタイプではない）。
- ・学生ビザ、ネット上で仮登録してから大使館で本登録。

### Q | 居住形態と住み心地

#### タンペレ大学

- ・始め TOAS に割り振られた寮：キッチン、バスルームシェア、各自の寝室があるフラット（2人でシェア）フラットメイトは同性のはずなのに、フラットメイトが夫と同居していた。寮②通学の都合上、男女ミックスの大型寮に移動。キッチンが汚い。友達は増える。
- ・寮（シャワートイレ付き個室・キッチン洗濯機共用）  
応募者に対して派遣先の大学から紹介される。  
キッチンは狭かったが、それ以外は快適でした。

### Q | ーヶ月の住居費

#### タンペレ大学

- ・初めの寮：280ユーロ、引越し後の寮：300ユーロ、どちらも水道代、光熱費込。
- ・5万円



## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### タンペレ大学

食費：学食が一食2.6ユーロ、お昼は毎日利用していた。昼食を学食でしっかり取れたので、夕食と朝食は自炊で月30ユーロ程度。3食合計で月150ユーロくらい。

物価は東京に比べて1.5割り増しくらい。ただし、携帯の通信費は安い。データ使い放題で、月17ユーロ。バス通学だったので、定期代が月に35ユーロかった。

## Q | 勉強にかかる費用

### タンペレ大学

- ・授業料免除だったので学費はかかっていない。
- ・教科書購入の必要がなく、ノート等は日本から持っていたので、ほとんどかかっていません。

## Q | 大学近くの雰囲気

### タンペレ大学

- ・治安は良好。フィンランドで三番目に大きい都市だが、かなりこじんまりとしている。フィンランドの国の人口が北海道の人口と同じくらいなので、その国の三番目に大きい都市といわれるとそこまで大きな都市ではないとイメージがつくかも？大体が自転車やバスで行ける圏内。
- ・静かで自然が多い。

## Q | 現地の気候は？

### タンペレ大学

- ・8月で15度前後。秋はほぼなく、大半が冬。冬は最高気温が-10度前後。
- ・8月～12月は日本と比較すると寒いですが、10月あたりからは寒さよりも曇りで暗いことが体調に影響しました。

## 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？

### タンペレ大学

- ・たいていのものは現地で揃う。簡単な調理器具は学生団体がレンタルさせてくれるが、状態が悪いものもあるので、百均のフライパンなど安い調理器具が意外と使えました。日本の調味料も現地で買えますが、割高です。
- ・日本食が好きな人であれば、小分け味噌とみりん（高いですが、現地でも買えます）化粧水など、敏感であれば持っていくのが良いと思います。薬、ヒートテック等も。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### タンペレ大学

日照時間が短くてうつ気味になる人がいるので、その時は医療センターに行きましょう。対策用のサプリや、光治療などがあるそうです。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### タンペレ大学

- 本学期が始まる前のサマースクールで基礎フィンランド語を受講。学期中は英語の中級クラスを受講。発音に特化したクラスだった。
- 20人ほどで輪になって座り、英語で意見交換をして議論（会話）の練習をし、最後に一つの結論を出す授業を取っていました。  
留学生は少なく、現地の大学生が多く、中級くらいだと思います。

## 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

- 語学系の授業だと、事前にそのレベルに達しているかテストを課されているものもあった。学習順序的に基礎のものを飛ばして応用の授業を履修する場合は、教員と相談が必要なものもあった。  
専攻していたバイオインフォマティクスの授業はかなり厳しかった。課題の量が多く、内容も高度。考えて分からなくて、質問に行っても、先生はヒント出さない。
- 現地の大学生の方が優先のため、抽選の授業2つは取れませんでした。具体的な数字はわかりませんが、言語で取りたい授業を取れないということはなく、4割くらいはあったと思います。日常会話がやっとの私にとって、大変でした。復習は必須でした。議論の際は、「日本ではどうか」と尋ねられることも多く、異なった視点を共有してほしいという点は感じました。

## 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。

### タンペレ大学

- 理系の授業ではほぼなかったので（かつ学生が少ない）、このままでは友達ができないと思い、グループワークがある文系コースの授業もとっていました。
- ありました。授業内で議論の回数が多かったので、その後ランチをしたりしました。

## フィンランド留学で考えたこと

大学院人間文化創成科学研究科  
ライフサイエンス専攻生命科学コース  
博士前期課程 二年  
大島実莉

学部一年生の時に参加したマンチェスターでの夏季短期語学研修が、私の初海外経験でした。様々なバックグラウンドを持った人と出会い、英語という共通言語でコミュニケーションできることに感動しました。同時に伝えきれない歯がゆさも感じました。将来は場を問わずに様々な人と協働できるようになりたいと思い、海外で自分の専攻を学ぶという目標ができました。大学院に進み、専攻しているバイオインフォマティクスの専門コースがあるタンペレ大学に留学することになりました。

9月の新学年前に環境に慣れるため、8月のサマースクールから参加しました。サマースクールはレクリエーションの要素も多く、フィンランド語の基礎や、文化を学ぶコースを受講しました。参加学生の中には私同様の留学生も多く、その後も長く付き合う友達ができました。9月の授業が始まってからは、悩みも多い日々でした。初日のオリエンテーションで、私の所属するコースには学生が5名しかいないことが判明し、理系キャンパスに通う交換留学生は私を含め2名しかいませんでした。なんとかコースの学生と仲良くなろうとするも、全員人見知りでそっけなく、心が折れました。コースの教授が開いたバーでの懇親会も静か。親しくなろうと、話を振ってもあまり会話が弾みません。毎日授業で会う時も空回っているようで、話さないほうがいいのかと思うようになりました。しかし、私はもっと様々なことを自由に話せるようになりたくて留学に来たのであり、周りがどうであれ好きな時に好きなことを話さないでどうするのだと気持ちを切り替え、接し続けました。課題の量が多く、教えあったり勉強会を開くなかで、名前を呼んでくれるようになり、頼ってくれるようになった時は嬉しかったです。フィンランドの人曰く、フィンランド人はシャイであり感情を表に出さないそうです。「日本だったらみんなこう振る舞う」という私の中の当たり前を勝手に求めて苦しんでいたのだなと思いました。コースの一学年上の学生は全員留年している厳しいコースだったのですが、なんとか助け合って単位を取ることができました。専攻の勉強の他にも、多くの人と知り合いたいと思い、学生が多い本キャンパスの授業もとって、留学生が多い寮に引っ越しました。ヨーロッパ圏の学生が多く留学

していたので、お互いの国のイメージを話しているときなどが面白かったです。郷に行っては郷に従えといいますが、従ってシャイな自分になってしまったら、何も得られなかったと思います。自分らしくいることが大切だと思いました。この留学で知り合った友達との交流をこれからも深めていきたいと思っています。



# WHAT

## フィンランド・タンペレ大学への 留学で触れた文化

生活科学部 人間生活学科  
生活社会科学講座 3年  
森田いち子

私は、幼い頃から「外国」に憧れを抱いており、新しいものに触れる事、知識を得る事にとっても興味がありました。中でも、大学で学んで関心を持っていた社会福祉の先進国であり、英語での授業が開講されているフィンランドを留学先に選択しました。

8月下旬に1週間のオリエンテーションを経て、9月から授業が開始されます。私は、社会福祉、政治理論、フィンランドの文化やジェンダー論の授業や、コミュニケーションを中心に行う授業を3つ受講しました。社会福祉の授業では、ユニバーサリズムに基づく福祉について歴史から学びました。特に、北欧で議論が盛んなベーシックインカムについての授業では実験に基づく研究で非常に興味を持ち、北欧においても福祉における課題は多いことを知りました。また、コミュニケーションに関する授業の中でも、タンペレ大学の学生とペアになって、自由にそれぞれの文化を紹介しあうものが、学びが多くありました。どのような家族関係を持つのか、イベントはどのように過ごすのか、日本の映画を鑑賞してこの背景には何があるのかなど、それぞれの文化を深く体験しました。

一方で、英語で授業を受講した経験がなかったため、何が行われているのかを理解するという第一段階でつまづいてしまいました。帰宅してから何度もノートを読み返し、耳を慣らすために、授業発表の話し合いが行われているラウンジに座って、日常会話ではない英語を聞く練習をしました。授業を理解できるようになると、その後は自分が発言することの難しさに直面しました。タンペレ大学では、授業内で意見交換をする機会が多く、自分の意見を主張できないことのもどかしさを悔しく思いましたが、他の学生に刺激され、英語に自信がなくとも、意見に自信を持って話す事、自信があるように話す事が第一歩だと思い直し、発言の数が増えた事で、以前よりは英語に対してもポジティブにとらえる事ができるようになりました。



英語力向上、他文化への理解を深めるという目標は授業でも実現する事ができましたが、5ヶ月間生活を共にし、学問から些細なことまで話し合った寮の友人も貴重な存在です。交換留学を通して、多くの文化に触れ、相手を尊重しながらいかに自分の意見を伝えるかを学べたことは、大きな成果であったと思います。

## 欧州（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

IELTS を Overall 6.5 を目標に 1 年程勉強しました。  
6.5 を取得しましたが、スピーキングとライティングはあまり上達しませんでした。

### Q | ビザの取得は？

#### リンショーピン大学

学生ビザが渡航日までに取得できるか心配でした（スウェーデンの学生ビザはかなり人によって取得までにかかる期間が異なるそうです）。

### Q | 居住形態と住み心地

#### リンショーピン大学

住居は学生寮で、8人でひとつのフラットになっており、キッチンとダイニングを共有していました。大学から斡旋されたものですが、大学から手数料をとられます。私の寮は広く、きれいで快適でしたが、綺麗さなどはそのフラットによるので運次第だと思います。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### リンショーピン大学

1ヶ月5万円程度でした。2人部屋の場合は3万円くらいだったと思います。

### Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

#### リンショーピン大学

旅行などを抜いた生活費は一ヶ月5万円程度でした。物価は高いとされていますが、スーパーの食品（税率の低い加工されていない食品）はかなり安いので、工夫しだいで節約できると思います。ただし、外食やお酒、タバコなどは非常に高いです。

## Q | 勉強にかかる費用

### リンショーピン大学

特にかかっていません。ただし、授業で旅行に行く場合は2万円程度負担がありました。

## Q | 大学近くの雰囲気

### リンショーピン大学

かなり田舎です。学校から寮も距離があるので自転車が必要になります。

## Q | 現地の気候は？

### リンショーピン大学

夏でも半袖は必要ないほど寒いです。また、かなり乾燥していました。

## 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？

### リンショーピン大学

ヒートテックは必須です。ウルトラライトダウンもあれば良いと思います。(空港のユニクロなら夏でも買うことができます。)

## 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

とくに治安の悪い場所はありませんが、近くの移民の多い地区には近づかないようにしていました。

## 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。受講していた場合、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

スウェーデン語の講座を受けていました。簡単な文法や会話を他の留学生と習います。既習者には高いレベルのクラスもあります。

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。

リンショープン大学

おもに教育系の授業とアートアンドサイエンスの授業の2つのコースから自由に選ぶことができました。理系の学生は院の授業も受けていたと思います。

全て留学生用の授業は英語で行われていて、留学生だけのものもあればスウェーデン人の学生と一緒にクラスの場合もありました。特に数が少ないといった不自由さを感じることはありませんでした。ディスカッションが多い授業はかなり苦労しましたが、良い経験となりました。スウェーデン人学生にはスウェーデン語でのプレゼンテーションが許されている場合にも留学生がいることを知ると全て英語でプレゼンテーションを行うなど、排他的な空気は全く感じませんでした。

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。

リンショープン大学

授業の中ではスウェーデン人と留学生というグループを必ず組むので親しくなろうと思えばなれるかもしれません。ただし、その他のフェスティバルや寮などで仲良くなるほうが簡単だと思います。

# WHAT

## スウェーデンへの交換留学を終えて

文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 4年  
別府留奈



私の留学の始まりは順調なものではありませんでした。初めは多文化共生に興味があったこと、英語圏で生活をし、英語の力を高めたかったことがありオーストラリアへの留学を目指していましたが、実現することが出来ませんでした。しかし、幼少の頃から留学を目指していたことや留学を経験した先輩方から英語圏でなくても留学すること自体に意味があるとのアドバイスを頂いて、欧州の政治や福祉国家、副プログラムの理学の分野として環境問題に興味があったこともあり、スウェーデンにあるリンショーピン大学への留学の機会を頂き一年スウェーデンで勉強することとなりました。

このようにしてはじまった留学でしたが、ストックホルムを見た瞬間、その美しさに魅了され、留学が終わる頃には帰国したくないと思うような充実した生活を送ることが出来ました。

この中でも成長を大きく実感したのは大学での講義でした。私の主に選択した欧州の政治学に関する授業では、何冊もの教科書を読みその中から意見をまとめて、ディスカッションするというものが中心でした。ディスカッションでは、発言をしなければ出席とはみなされないという緊張感の中で、ネイティブスピーカーや政治学専攻の欧州からの留学生との討論であったためかなり苦勞をし、悔しい思いを経験しました。しかし、これらの経験を経て高い英語力とコミュニケーション能力を身につけ、はじめは低かった成績も次第と良くなっていきました。

その他の生活面でも様々な体験をすることが出来ました。リンショーピン大学の寮は男女混合の8人で同じキッチンとダイニングを共有する形式で、ほとんどの学生

がその学生寮に住んでいます。スウェーデン人は日本人と同じく距離感を大事にするので、なかなか近づくのに苦勞しましたが、一日一声なにか話しかけることを目標にし、距離を縮めることが出来ました。また、リンショーピン大学では留学生が環境に溶け込めるような体制が整っていたこともあり、学校内での様々なフェスティバルや留学生サークルによる旅行、日本文化を研究するサークルなどで出来た友人たちと毎週のように BBQ やサウナパーティー、イケアでの買い物などを楽しみました。また、人生ではじめてみるオーロラや、-15℃の世界の体験、ヨーロッパの各地への旅行など貴重な経験をすることが出来ました。



## 欧州（ルーマニア）

### Q | 語学準備はどのような？

#### ブカレスト大学

渡航日の半年ほど前から現地の公用語であるルーマニア語の教材を使い独学で勉強していました。教材で取り上げられる知識と実生活で使う知識が少々違ったため現地に入ってから学んだことの方が多かったように思います。また派遣先に受け入れ申請を送る際に、必要な英語学力レベルB2を取得するためIELTSを受験しました。

### Q | ビザの取得は？

#### ブカレスト大学

ルーマニアに90日間以上滞在するための長期滞在ビザの中の学生ビザを取得しました。ブカレスト大学から出される証明書類と健康証明書、寮の契約書、銀行への手数料支払い証明書、事前に用意した海外保険証、戸籍謄本の翻訳などを現地の移民センターに提出しました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ブカレスト大学

大学が所有する寮に住みました。寮の部屋は事務所に手配し確保していただけたため、寮で契約書の提出や寮費の支払い、住居カードの作成だけで手続きは終わりました。トイレなどの備品が故障したり虫が多く出たりしましたが、備品の故障は管理者に頼めば業者を呼び修理して貰えるため深刻な不具合はなかったように思います。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### ブカレスト大学

7千円程度です。

### Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

#### ブカレスト大学

物価は非常に安く、1万～2万円程度に収まりました。特に食べ物や生活消耗品が安かったです。

## Q | 勉学にかかる費用

### ブカレスト大学

授業料は金額を正規の学生に質問したことがないため存じ上げません。申し訳ございません。  
紙媒体での教科書の販売は無く、教科書は電子データでの配布もしくはプリントを授業ごとに配る形式でした。そのため1枚1円〜5円で教科書の印刷以外にはほとんどお金はかかりませんでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ブカレスト大学

カフェやスーパー、本やなど様々な店があり比較的活気がある街でした。旧市街からも近いので昔の街並みと社会主義自体の街並みが隣り合って存在する、面白い地帯でした。

## Q | 現地の気候は？

### ブカレスト大学

気温は夏には日本と同じくらいまで上がり冬には氷点下10度まで下がりますが、空気がカラッと乾燥しているため過ごしやすいかったです。

## 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？

### ブカレスト大学

現地のスーパーで買ったラップの箱が非常にラップを切りにくい構造をしていたため、日本のラップとその箱があると便利だと感じました。また靴や下着は自分の体に合うものが中々見つからなかったため日本から多めに持っていく必要を感じました。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### ブカレスト大学

交通機関のシステムが慣れていないとわかりづらいです。治安はネットで言われているほど悪くなく、むしろ良い方だと感じたのであまり不安になりすぎない方が良いでしょう。

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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

ブカレスト大学

受講していません。

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。

ブカレスト大学

英語学科の授業と政治学部の授業は全て英語で行われていました。医学部はルーマニア語で授業を行うと聞きましたが、法学部や哲学科などに通う留学生もいたためほとんどの学部が英語による授業を少なからず行っているのではないのでしょうか。向こうの大学で所属する学部内の授業でしたら自由に受講できました。発展的な内容を扱う選択授業は大変でした。

正確な例えではありませんがお客さんのようなものでした。授業において特別なものを求められることは無かったです。しかし日本人だけに限定するならば、日本語学科との交流が歓迎されており、学科の学生に「若い日本人」と交流する機会を与えることや授業に参加し日本人としての意見を述べることを望まれました。

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。

ブカレスト大学

授業のカリキュラムに生徒のディスカッションや発表が多かったため親しくなる機会が多かったように思います。

# WHAT

## ルーマニア・ブカレスト大学

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 3年  
小川諒子

私に限った話ではありませんが、私の留学生活は常に予測できない事態が起きていたように思います。例えば渡航前に得たルーマニアの情報と実際のルーマニアが大きく違ったことや、寮の部屋のトイレが壊れた際、管理者が英語を全く話せないためルーマニア語の単語やジェスチャーのみで説明したこと、お茶大の単位認定に必要なシラバスが入手できなかったことなどが主な例です。「起きてしまったことをいかに上手く対処するか」は私が常に抱えていた課題であり、留学生活は最後まで驚きに満ちていました。

もちろん楽しい驚きというものもあり、ブカレストの街並みが良い例です。ルーマニアはかつて社会主義国であったため、現在のブカレストでは社会主義時代の建物を見ることができ、その時代の名残を感じます。



しかし社会主義時代の影響が色濃いエリアから2、3分ほど歩くと、19世紀より前の時代の建物が残る旧市街に着き、街の雰囲気が大きく変化します。また旧市街以外にも古くから残る建物は点在しコンサートホールやカフェなどとして現在も使用されています。日本ではあまり見ることのできない複数の時代が隣り合って存在している風景が、ブカレストでは当たり前であることに私は驚き非常に面白いと感じました。



留学生活を通して、私は他の国に馴染むということは現地の考え方や時間感覚を受け入れることなのだと実感しました。この場合の受け入れるという言葉は必ずしも現地に倣うということを指しているとは限りません。現地との折り合いをつけ妥協点を作ることも必要です。それは様々な方の助けがあったからこそ達成できたことでした。私が困難やトラブルを笑い話として昇華できたのは相談に乗ってくれる両親や話に付き合ってくれる日本の友人がいたからです。また他大から来ていた日本人留学生やブカレスト日本人会や日本大使館を通じて知り合った社会人の方、現地の友達などからルーマニアでの生き方や心構えを学び取ることができたため「この国では自分はこのように考えるようにする」という姿勢を作りものの見方を更新し続けることができました。素敵な機会を提供してくださった両大学、助けてくださった先生方や周りの方々に心より感謝いたします。

## オセアニア（オーストラリア）

### Q | 語学準備はどのような？

#### モナッシュ大学

在学中に留学したいという思いは入学当時からあったため、大学一年の夏頃から翌年の1月のIELTSに向けた英語の勉強を始め、その結果、6.5を取得しました。

### Q | ビザの取得は？

#### モナッシュ大学

学生ビザ（オーストラリアの健康保険の申し込み、留学先のアクセプタンスレター、国際教育センター講師からの紹介文）

### Q | 居住形態と住み心地

#### モナッシュ大学

2～6月大学内の学生寮：同じ大学の学生や日本人が多く住んでおり、イベントがおおおく、友達ができやすい反面、勉強には集中しづらい環境でした。（大学のホームページから応募）、7～11月シェアハウス：主に3人での生活だったので、より落ちついて勉強に集中できる環境でした。（シェアハウス用ウェブサイトから応募）

### Q | 住居費

#### モナッシュ大学

学生寮：1,100AD シェアハウス：750AD

### Q | 生活費、東京との比較

#### モナッシュ大学

約800AD、物価は全体的に東京の1.0～1.5倍

## Q | 勉強にかかる費用

### モナッシュ大学

授業料は免除だったので、かかったのは主に教科書代（150AD）。

## Q | 大学近くの雰囲気

### モナッシュ大学

キャンパスは中心地から離れていますが、キャンパス自体が大きく、また多くの学生が生活しているため、レストラン、スーパーマーケットなどもあるため小さな町のような雰囲気でした。最寄りの駅はアジア人街でアジア系のものには困りませんでした。

## Q | 現地の気候は？

### モナッシュ大学

メルボルンは日較差が大きく、日中30度を超える夏でも、朝方や夕方は15度まで落ち込む日があり、服装での調節が大変だった。

## 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？

### モナッシュ大学

日焼け止めクリーム、ヒートテック、常備薬。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### モナッシュ大学

治安は良いですが、場所によっては危険なところもあるため一人での夜歩きはしないこと。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### モナッシュ大学

受講していません。

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

学部などに関わらず自由な選択ができました。日本との勉強スタイルのちがいもあり、大変でした。良い意味でも、悪い意味でも、モナッシュ大学では留学生や正規留学生が多いため、特別扱いされることはありませんでした。なので、現地学生と同等に考え話し合う力が求められていると思います。

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。

モナッシュ大学

あまり留学生に向けた授業がなかったため、ほとんどのクラスの半分以上が現地の学生でした。

# WHAT

## オーストラリアでの10ヶ月

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 3年  
高橋 優

私は、オーストラリアのメルボルンにあるモナシュ大学で、2017年2月からの約10ヶ月間の交換留学に行ってきました。モナシュ大学を選んだのは、オーストラリアの中でも多く留学生を受け入れており、国籍・文化・宗教・歴史的な多様性を持つ学生と共に、アジアの一員としてのオーストラリア社会や、その社会における移民や先住民といったマイノリティの現状について学ぶことができる環境だったからです。モナシュ大学での授業は、先生と学生の距離が近く、学生の主体性が求められることに加え、留学生だからといって特別扱いされることもなく、現地の学生と同じように授業についていくのは想像以上に変でした。参考文献を読み込んで授業に臨み、理解できなかった部分は、友人の力を借りたり、繰り返しオンライン講義を聴き直したりすることで、知識を自分のものにできるよう心がけました。

そのような授業を通して、印象に残っているのは、移民と受け入れ社会の異文化適応についての授業で、移民の方々へのインタビューを行い、レポートを作成する課題です。レポートでは、移民の親子間でのコミュニケーション問題について取り上げ、自分の友人・知人を中心に調査を行いました。インタビューを通して、多文化社会と言われるオーストラリアで暮らすマイノリティの実情の厳しさや苦悩を知ることができ、非常に貴重な機会となりました。

また、滞在中の約5ヶ月間、日本語と英語のバイリンガル教育を行う公立小学校で、日本語教師のアシスタントとして、生徒の学習をサポートするボランティア活動を行いました。授業の進め方、カリキュラム、文化教育、生徒の自主性の尊重、教員と生徒の関係性、進学システムなど、日本とオーストラリアの教育は様々な点で異なっており、改めて日本の教育システムを考え直すきっかけになったと同時に、日本人移民の異文化適応の過程を直に学ぶことができました。

今回の留学は、何気ない日常から学ぶことの多い、刺激に満ち溢れた時間でした。自分とは違う、宗教、政治、歴史、文化を持つ人々と意見を交えたり、実際に他文化に身を置いて体験してみたりすることで、新たな視点を得ることができました。この留学で得た発見や、行動力、柔軟性、多角的な考え方は、私にとって大きな財産にな

りました。今後は、この経験を自分の更なるスキルアップにつなげたいと思います。





## オセアニア（ニュージーランド）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### オタゴ大学

- ・語学勉強を本格的にやり始めたのは2年生の10月頃（留学は3年の2月から開始）。IELTS の過去問をひたすら解いた。IELTS Overall 6.5を達成。
- ・TOEFL iBT を主に1ヶ月ほど勉強しました。89点でした。

### Q | ビザの取得は？

#### オタゴ大学

- ・学生ビザ。インターネットで申請できた。健康診断が必要なので忘れずに受けておく。
- ・留学ビザを大使館にて申請しました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### オタゴ大学

- ・大学が運営するフラットにすんだ。私のフラットは全員女子の3人で一緒に住んだ。必ずキウイホストといって、ニュージーランド出身の学生が住み、サポートしてくれた。エアコンではなく、ヒーターが主流。正直寒い。家は非常に広い。
- ・シェアハウスでした。とてもよかったです。

### Q | 住居費

#### オタゴ大学

- ・家賃、光熱費、インターネット込みで1ヶ月7万5千円くらい。
- ・日本円に換算して8万円ほどです。

### Q | 生活費、東京との比較

#### オタゴ大学

- ・大体7～8万円前後。大きな出費がなければ5万円。現地の物価は東京よりやや高い。
- ・東京よりは高かった気がします。普通に暮らしているだけでも月に6～8万円ほどはかかりました。

## Q | 勉強にかかる費用

### オタゴ大学

- 学費は交換留学なのでお茶大に収めていた。その他の費用は、授業の教科書やノート代。教科書は1冊1万円前後するが、中古品を取り扱う店や facebook ページがあり、3割〜5割引で購入できる。
- お茶大の学費及び書籍代のみです。2万円行かないくらいです。

## Q | 大学近くの雰囲気

### オタゴ大学

- 全体的に学生の街で、学生が住むフラットが多い。繁華街に行くとモールやカフェやレストランが多くある。
- 古い町並みはとてもきれいでした。学生がたくさんいるため、活気があふれてました。

## Q | 現地の気候は？

### オタゴ大学

- 全体的に寒い。しかし、1日の気温の変化が激しく、夏は昼間は20度前後だが朝や夜は10度前後にまで下がる。

## 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？

### オタゴ大学

- SIM フリー携帯。海外で使える携帯をレンタルするよりも、SIM フリーのものを買って現地のシムを使う方が安い！基本的にアジア人向けのスーパーもあるので日本食は手に入る。肌が弱くて心配な人は日本の化粧品や基礎化粧品を持って行くと良い。
- カイロや日用品はもって行ってよかったです。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### オタゴ大学

日本と同じくらい安全。しかし、週末は多くの学生がパーティーを開くので夜の独り歩きは危険。

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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

オタゴ大学

留学中 ENGL128 という効果的なコミュニケーションについて学ぶ授業を受講した。語学学習の側面も含むが、いかに効果的にプレゼンやコミュニケーションをするかについても取り扱うため、ネイティブの学生も参加。

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

- ・自由に受講できるが、基本最も基礎的なレベルの授業を受講するのが基本。もし専門分野について基礎的な知識があると証明できれば（お茶大で同じ内容の科目をすでに受講していたなど）、応用的な授業も受講できる。一学期に3～4の科目を受講する。最初はものすごく大変で、課題や事前に読む必要のある文献の量が膨大。しかし、慣れてくると要領よくこなせるようになる。
- ・交換留学生は主に難易度低めの授業を推奨されていました。またついていくのは大変でした。

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。

オタゴ大学

- ・正直、講義中に親しくなるのは厳しい。日本のように学級があったり、学科で何かイベントをやるということがない。生徒数も多いので少人数のお茶大に比べて仲良くなるのは難しい。チュートリアルという少人数のディスカッションの授業では仲良くなれるかも。
- ・実習やディスカッションなどで仲良くなれました。

# WHAT

## 自分の弱さに向き合い、受け入れた留学 ～ニュージーランド・オタゴ大学にて～

文教育学部 人間社会科学科  
グローバル文化学環 4年  
松尾明莉

「留学」。これは私の小学生の頃からの夢だった。閉鎖性の高い田舎で育った私は、「自分の知らない未知の世界（＝海外）に身を置いて視野を広げたい」と自然に思うようになっていたのだ。そしてお茶大で専攻分野を学ぶうちに「ジェンダー学」があるニュージーランドのオタゴ大学に興味を持つようになった。そして大学3年時に念願のオタゴ大学への交換留学が決まった。

2月の後半から授業が始まった。オタゴ大学の基本的な授業スタイルは、週2回の講義と週1回のチュートリアルという少人数制のディスカッションである。私が最初に驚いたのは、学生たちの授業に対する積極性である。授業は基本教授が進めるが、学生同士のディスカッションの時間が取られたり、学生が質問して教授が答えたりする場面も多くあった。このような双方向的な授業では、テーマに関して自分の意見を持ち、表現することが求められる。特に私が苦戦したのはチュートリアルで、ディスカッションについて行くことができずに落ち込み、自信をなくしてしまった。

そして留学して4ヶ月目に、とうとう授業に行くことができず、部屋にこもるようになった。家族や友人のおかげで前向きな気持ちになりつつも、どうしても授業に行けない日が続いた。しかしある日、ふと思った。完璧主義だった私は「ネイティブのように」「完璧に」英語を話せないことが許せず、自分で自分を追い詰めてしまったのではないかと？周りを見渡してみると「完璧」でない英語でもコミュニケーションを取り、楽しみながら生活している人は沢山いる。「完璧さ」を求めるあまり「できないこと」を嘆くよりも、できない自分を認めて「今自分が持っている能力でどう勝負するか」の方が遥かに大事だと気づいたのだ。

それからは「できない自分」を責めずに「できたこと」にフォーカスし、何事にも前向き、かつ積極的に取り組むようになった。その結果、以前よりも友人が増え、少しずつではあるがチュートリアルのディスカッションにも参加できるようになった。学業も学業以外の生活も充実し、自分でも納得の行く留学生活を送ることができた。

もし私が留学に行かなかったならば、自分の「不完全さ」に向き合えず、失敗や間違いを恐れて、弱い自分を

責めていただろう。しかし、この経験から「できない自分」を抱えながらも、そんな自分と一緒に挑戦することの大切さを学ぶことができた。



## アジアから一歩踏み出してみた—— ニュージーランド・オタゴ大学留学

理学部生物学科  
4年  
梁陸伊韻

ニュージーランド・オークランド空港に到着したのは7月2日の朝、私はTシャツ一枚にジーパンと言う格好をしていました。飛行機から降りたとたん寒気が襲い掛かり、急いでリュックからカーディガンを取り出し羽織りましたが、真冬の寒さには到底勝てず、震えながらぼんやりと南半球にいる現実を感じ取りました。

更に2時間の国内フライトを経て、やっと大学所在地のダニーデンに到着しました。びっくりしたのは、ダニーデンの小ささ！2時間もあれば街全体を歩き回れます。どうやら大学を主体に作られた町であるため、住民の1/3が学生とのこと。私が生活してきた日本や中国ではあまり想像できないのですが、後日友達に尋ねるとこのような町はNZに複数あるため全然珍しくないとのこと、軽くカルチャーショックを受けました。

大学の授業は三つ受けさせていただきました。お茶大では理系なので、交換留学を機会に文系授業を取りたいと思っていたため、グローバル文化及びジェンダーの授業を二つ、また、自分の学科の授業も英語で受けてみたかったので植物学を選びました。授業に関してびっくりしたのは、授業前に予習が必要であること。先生が授業前にパワーポイントとリーディングの材料をポータルサイトに上げ、学生がそれをダウンロードして予習し、授業中ではそれらを中心にディスカッションが行われました。理系でディスカッション経験が乏しかったため、最初はとてもきつくて授業前日は深夜まで勉強していました。今になってはこの時の勉強があったからこそ、四年に入ってからはずらと英語の文献を読むことができるようになったのだと感じています。

留学中の交友関係については、ほとんどはアメリカ人とでした。何故ならフラットメイトが私以外全員アメリカ人であったため、彼らのつながりでアメリカ人の友達がたくさんできました。アメリカ人と言ってもヒスパニックやインド系などみんな様々なルーツを持っているため、意外と沢山の文化に触れ合うことができました。また、異なる文化への寛容力、会話中の自己主張、自分への自信など、一生の宝となる大切なものを日々の生活で教えてくれました。



旅行を目的として留学しに来ていた友達も多く、彼らに連れられて毎週一回のハイキング、1月に1回の2泊程度の旅行、2ヶ月に1回は1週間ほどの旅行など、半年でニュージーランドの大半の観光地を巡ることができました。



交換留学という貴重なチャンスを提供しサポートしてくださった国際教育センターの先生方、交換留学仲間の方々にこの場を借りて感謝いたします。

## アジア（中国）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### 北京外国語大学

中国語は、勉強をしたことがありませんでしたので、学部１年生の中国語の授業に参加させていただいたり、中文の先生に個別で発音の練習をしていただいたりしました。帰国後、HSK5級を取得しました。

### Q | ビザの取得は？

#### 北京外国語大学

X1ビザを取得しました。間違えて中国大使館へ行ってしまったのですが、X1ビザは郵送での手続きになりますので、注意が必要です。

### Q | 居住形態と住み心地

#### 北京外国語大学

留学生寮で生活していました。３種類あるのですが、最初の半年間は、選べないため、到着したその日に学校側から部屋番号を伝えられました。住み心地は最悪でした。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### 北京外国語大学

１万円ほどだったと思います。ただ、部屋のグレードをあげるためにはもっと必要です。

### Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

#### 北京外国語大学

JASSO から月々６万円いただいていたのですが、十分足りる程度でした。食品や外食は東京よりもかなり安いです。学食に関しては、安くてボリュームがあって大変満足していました。

## Q | 勉強にかかる費用

### 北京外国語大学

留学先の授業料が免除になる代わりに、お茶大の学費を支払っていました。留学先での勉強にかかる費用は、教科書代のみでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### 北京外国語大学

周りは、とてもうるさかったです。北京外国語大学は、留学生および中国人学生全員が学校内の寮で生活しており、みんなキッチンがないため、よく外食をします。そのため、学校の周りは飲食店が立ち並んでいました。

## Q | 現地の気候は？

### 北京外国語大学

近年、北京は春と秋がなくなっていると言われています。つまり、9月まで非常に暑いにも関わらず10月からいきなり寒くなります。11月には最低気温はマイナスになります。また、3月まで非常に寒いのに、4月から急に暑くなります。

## 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？

### 北京外国語大学

基本的には、中国で調達ができます。ただ、化粧品は中国人でさえ中国製を買わないので、ストックはあったほうがいいです。あと、シャンプーとコンディショナーは中国製だと髪がきしむので絶対日本製を持っていったほうがいいです（中国で日本のシャンプーが売っていますが、かなり割高です）。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### 北京外国語大学

日本と違い、スリなどが普通にいますので、注意が必要です。私も外出した際に、iPhone を盗まれました。中国で iPhone を盗まれたら、基本的に戻ってくることはないので、ご注意ください。病気になったときは、海外保険に入っていましたので、提携の病院であれば、診察代が無料です。また、提携病院は日本人専用？なので、言葉の心配も全くないです。ちなみに薬は漢方なのですが、かなり臭いです。

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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

北京外国語大学

現地で語学学習に特化したクラスを受講していました。最初は一番下のクラスでしたが、日本人は漢字が分かるので、クラスを上げてもらいました。口語と筆記の両方のクラスがあります。20人弱のクラス編成ですが、欧米人が多いです。

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

授業は自由に選択できません。語学に特化した大学なので、生徒の半分は留学生です。そのため、留学生用にカリキュラムが組まれているので、語学レベル別に振り分けられたクラスで授業に参加します。授業についていくのは正直大変でした。復習をしっかりとしないとついていけないし、中間・期末テスト以外にもたくさんテストがあり、その総合点で次の学期のクラスが決まるので、かなり勉強しました。

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。

北京外国語大学

ありませんでした。北京外国語大学は、中国人学生と、留学生は別々に授業を行うため、授業で中国人と触れ合うことはありませんでした。



## 北京外国語大学への留学で学んだこと

人間発達科学専攻  
心理学コース修士 2年  
山内望美

私は大学院で子どもの貧困について研究しています。日本では、貧困問題に関する実証的な研究が、まだまだ存在していないため、フィールドワークを目的に中国への留学を決意しました。とはいえ、中国語を勉強した経験は全くなく、知っている言葉は“谢谢”と“你好”のみでした。そのため、出発までの期間、中文の中国人の先生に発音の個人指導をしていただきました。

そしてついに、9月から北京外国語大学での生活が始まりました。四声の練習程度しかしていなかった私は、現地で中国人が喋る早口の中国語を理解できるわけもなく、葛藤の日々が始まりました。

学食に行ってもメニューの注文ができないため、いつも同じメニューを指差して注文したり、買い物に行きたくても、レジで慌てふためくのではないかと心配で一人で行けなかったり、生活全てが円滑に進まず、どんどん内気になっていきました。時間は有限であり、どんどん過ぎていくことに、焦燥感を抱いていました。

そんなある日、寮の隣にある日本文学専攻の大学院棟に通う女の子からメールが届きました。「日本人と喋るのが好きなのでよかったら友達になってください」と。それまで、中国人の友達が一人もいなかった私はとても嬉しく感じ、早速会うことになりました。北京外国語大学では全ての学生が学内の寮で生活しており、中国人学生に限っては、5人部屋が基本です。そのため、一人友達ができると、その同部屋の子や、周りの部屋の子など、どんどん交流が広がっていきました。彼女たちは全員、日本が大好きで日本に留学経験がある院生でした。特に、私が留学する直前までお茶大に留学に来ていた侯さんと国を超えて親友と呼べるほど仲が深まりました。

なぜ中国に留学に来たんだろう、と悩み内気になっていた私が、彼女との出会いをきっかけに変わり始めました。

外交的な彼女のおかげで、日本大使館で行われた、中国人学生のスピーチ大会で二人で司会を務めたことは一生の思い出です。



また、4月に私の両親が遊びに来た際にも、ホテルの予約から、観光案内、買い物まであらゆるサポートをしてくれて、両親も大喜びでした。

日本の中には、まだまだ中国に対する偏見やマイナスなイメージを抱いている人は多く存在します。しかし、私が中国で出会った彼女たちは、日本人以上に日本を愛し、謙虚で思いやりに長けていました。慣れない土地で人の温かさを感じることは本当に身に染みました。

大変なことや辛いことのほうが多い留学でしたが、それ以上に得た宝物は多かったような気がします。

## アジア (台湾)

### Q | 語学準備はどのような？

#### 国立台湾大学

1年間、お茶大の中国語の授業を履修した。HSK4級を取得した。

#### 開南大学

留学前はHSKの参考書で勉強していました。

### Q | ビザの取得は？

#### 国立台湾大学

VISITOR VISA 指定のサイトで必要事項を入力し書類を作成、必要書類を持って台北駐日経済文化代表処へ提出。

#### 開南大学

日本の台北駐日経済文化代表処で手続きをし、居留証は台湾で内政部移民署というところで受け取りました。派遣大学先の事務の方が付いてきて下さり、日本人留学生全員で行ったので困ることはありませんでした。

### Q | 居住形態と住み心地

#### 国立台湾大学

香港人の交換留学生と二人部屋の寮。交換留学手続きとともに申請。天井が高く、12階で景色が良かった。住み心地はよく満足できた。

#### 開南大学

大学には寮もアパートもありましたが、私はアパートにしました。派遣大学からの資料の中に、寮かアパートを選んで提出できるようになっていたのも、確保することに苦労はしなかったです。

### Q | 一ヶ月の住居費

#### 国立台湾大学

約1万3千円

#### 開南大学

日本円にして2万円くらいです。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### 国立台湾大学

3万程度  
特に食費（外食文化）がとても安く、物価は東京よりかなり低い。

### 開南大学

日本円にすると、だいたい3～4万円だったと思います。日本に比べると物価は安いです。

## Q | 勉強にかかる費用

### 国立台湾大学

教科書代2千円ほど

### 開南大学

派遣先に学費は納めていません。通常通りお茶大に学費を納めただけです。

## Q | 大学近くの雰囲気

### 国立台湾大学

夜市があり、遅くまで明るい。飲食店が多い。治安は良いと思う。

### 開南大学

台北からバスで一時間ほどの少し田舎というような感じです。空港が近くにあったので、行きと帰りの移動はとても楽でした。台北よりも日本語が話せる台湾人は少ない街なので、留学生にとっては良い環境だと思います。

## Q | 現地の気候は？

### 国立台湾大学

9～2月を過ごしたが、この期間は比較的過ごし易い気候だと思う。台風は日本より強烈だった。

### 開南大学

台湾は北が亜熱帯、南が熱帯に属しており、東京に比べるとかなり蒸し暑いです。私は亜熱帯地域に留学していました。南の方へ旅行に行った際にはハエがたくさん飛んでいたのも、衛生面が心配になりました。長期留学する際には、北がおすすめかもしれません。

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？

国立台湾大学

特になし。日本製品もかなり多くある。

開南大学

特にありません。台湾は日本の製品で溢れているので、食べ物・衣服・日用品などに困ることはありませんでした。

Q | 現地で注意をした方がよいことは？

国立台湾大学

特になし。

開南大学

台湾人の方は皆さん親切ですが、飲食店やデパートの店員さんは日本と比べてとてもフレンドリーです。サービス員と客という関係性ではなく、対等に世間話など話しかけられることがありました。日本のような営業スマイルはあまりありません。

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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

国立台湾大学

7レベル中の下から3番目のクラスを受講した。クラス内では読み書きは日本人のレベルが異常に高いが、話す聞くととなると欧米系の学生の方ができる。簡単な中国語でやりとりできるレベル。

開南大学

中国語のクラスですが、前期は初級、後期は中級のクラスを受講していました。初級と言っても三国志演義の長編を読解したりと、私にとってはレベルが高かったように思います。中級の授業では、現地のニュース番組を見て理解するというような授業もありました。

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。

国立台湾大学

自由に選択・受講可能

学部または大学院の授業についていくのは大変だった。

#### 開南大学

受講できましたが、私は履修していませんでした。交換留学ではなく、4年間の正規留学生の日本人は、学部の授業は必修しなくてはならないようでしたが、交換留学生はそのような制約はなかったので、自分の興味がある授業しか履修していませんでした。

**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。

#### 国立台湾大学

授業ではなかなか難しい。サークルなど積極的に参加すると良い。

#### 開南大学

ありました。中秋節やクリスマスの時に留学生向けにイベントがあります。その他にも、日本人留学生は自動的に日本語学科に配属させるので、控室に行くと日本の言語文化を学んでいる学生さんたちと交流できます。台湾人の学生はフレンドリーなので、初対面でも話しかけてくれることが多かったです。

# WHAT

## 台湾・国立台湾大学への 留学で学んだ多文化交流

文教育学部 人文科学科  
グローバル文化学環 3年  
山本実穂

高校生の頃から漠然と留学に行きたいと思っていました。大学生になって始めた第2外国語の中国語が面白かったので中国語圏の大学を志望しました。留学に向けて、1年生の後期では HSK 対策の授業や、リスニングなど中国語の授業は4コマ取っていました。2年生からは、中国語を第1外国語にして、語学学習に取り組みました。



派遣先では日本語学部にも所属して、日本語と中国語の翻訳の授業や、日本語劇を作る授業などを取りました。どちらの授業も日本人の方が先生で、授業内で日本人のゲストスピーカーが講演する場面もありました。日本語劇の授業では日本人と台湾人がペアになり、映画を見て全てのセリフを書き出す作業をしました。セリフを書き出すと、それを1つ1つ声に出して録音する作業もしました。この授業は前期後期で1つの劇を完成させるので前期しかいなかった私は最後まで劇を見届けることはできませんでした。衣裳作りなどかなり本格的に取り組んでいたのが残念です。



中国語の授業では先生がクラスでパイナップルケーキ作りに連れて行ってくれました。(上の写真) クラスの半分は日本人で、テストが終わったら打ち上げをしたり、前期が終わると先生に寄せ書きを書いたりと留学生同士仲良くすることができました。サークルは K-POP のコピーダンスサークルに入りました。(左の写真) 日本人留学生も4人ほどいて心強かったです。

私はこの留学で多くの国の人と接することができてとても楽しかったです。留学生同士で、授業後にお互いの文化の違いを話したり、台湾の文化について話したりと新しい発見の連続でした。台湾大学は、比較的留学生の人数が多いので様々な国の人と交流できると思うのでおすすめです。

留学を通して、様々な文化を体感し、お互いの文化を理解することはとても重要だということを学びました。

## 台湾留学における帰国報告書

文教育学部 言語文化学科  
中国語圏言語文化コース 4年  
松宮 悠

元々、言語文化や異文化交流に興味があったので、大学に入学した時から留学したいと考えていた。大学3年の9月、現地での大学生活や自信のない中国語でのコミュニケーションなど、不安を抱えながら飛行機に乗った1年前を懐かしく思う。この1年間という長期留学は、私にとって大きな挑戦だった。以下、帰国報告として台湾での生活面・学習面について述べる。

生活面については、サークルやバイト等はしておらず、前期・後期ともに7、8コマ程度の履修だったので、自由に使える時間が多く、精神的にリラックスした状態で生活することができた。空いている時間は、なるべく台湾人の友人とコミュニケーションをとるように努めたり、観光地へ遊びに出かけたりした。旧正月には、台湾人の友人の家で過ごし、台湾式の初詣の作法など体験することができた。開南大学の方針として、日本人留学生には日本語学科の生徒とのチューター制度が義務付けられており、留学生はこの制度をよく活用していた。私のチューターは、お茶大に留学経験のある知り合いだったので留学当初からお世話になっていた。さらに、毎週のように勉強会を開いて言語交換の習得に励んだことが、生活面では印象的な思い出である。

学習面については、目標として中国語学の上達を挙げていたので、授業内容として中国語コミュニケーション、グループワーク、長文読解、作文、発表などの演習を多く取り入れ、講義はあまり履修しなかった。どのクラスも大体20人程度の少人数制で、ベトナム人が大半を占めており、韓国人、日本人が数名いる程度だった。特に好きだった授業は『三国志演義』の中から「桃園の義」の章を読解した授業である。元々、三国志が好きだったので積極的に取り組むことができ、自分の担当部分以外の文章もすべて日本語訳したことを覚えている。



(写真：開南大学)

この留学を通して、自分の人格が大きく変化したように感じている。留学以前の私は、自分に自信がなく、人前でスピーチすることなどに苦手意識があった。しかし今、帰国して半年が経ち、授業内での発表やスピーチが留学前に比べると堂々と話せるようになっている。そして、多国籍の友人と過ごしていたせいか、対人関係やコミュニケーションも以前に比べると積極的に行えているように思う。自分が変わったところに気付けることに、自身の成長を感じ、自信がついた。この留学は、目標とされていた語学の上達や異文化交流だけでなく、自己成長にとっても大いに有意義な時間であった。

## アジア（韓国）

### Q | 語学準備はどうするの？

#### 梨花女子大学校

ハングルの読み方を覚えた後は勉強という勉強はせず、芸能人の SNS などを暇な時に翻訳していた。留学の1年前に TOPIK 3級を取得。

### Q | ビザの取得は？

#### 梨花女子大学校

D-2ビザ、必要書類を大韓民国総領事館に提出

### Q | 居住形態と住み心地

#### 梨花女子大学校

下宿（ハスクという韓国の特殊な下宿形態。独立した個室が与えられるが大家のおばさんがごはんを作ってくれる。ホームステイとも違う）ネットで検索した現地の不動産に仲介してもらった。半地下だったので、窓がなかったり不満な点はいくつかあったが数ヶ月住む分には満足。

### Q | ーヶ月の住居費

#### 梨花女子大学校

ごはん付きで約4万円

### Q | ーヶ月の生活費、東京との比較

#### 梨花女子大学校

3万円。物価は東京と同じかそれ以上だが、外食は東京の半分以下。

### Q | 勉学にかかる費用

#### 梨花女子大学校

教科書・ワークブック代約4千円



## Q | 大学近くの雰囲気

### 梨花女子大学校

韓国でも有数の大学が集まる街で、飲食店や化粧品店が充実。芸能人も頻繁に利用するような駅もすぐ近くにありかなり都会

## Q | 現地の気候は？

### 梨花女子大学校

2～6月生活した。3月頃まではかなり寒いが、それ以降は過ごし易い。

## 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？

### 梨花女子大学校

生理用品

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### 梨花女子大学校

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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### 梨花女子大学校

6段階中の3番目のクラス。本来ならもう1つ上のクラスに入れる資格を持っていたが、色々あってこのクラスになった。はじめはつまらなく思うこともあったが、基本的な文法は終えているクラスなのでことわざや慣用句なども学べ非常に有意義だった。

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。

梨花女子大学校

自由はきかなかったようにおもう。また履修登録は早い者勝ちで、クリックが1秒遅いだけで履修できなかったりするのが大変だった（韓国のほとんどの大学に共通するシステム）。留学生用の語学の授業は、必ず登録できるようにしている。

外国人が多い授業を選択したので、それほど大変ではなかった。

普通の生徒に対しては相対評価であるが、留学生には基本的に絶対評価にしていた。他と比べてできるかではなく、努力して結果を出す姿勢を求められていた。

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。

梨花女子大学校

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。

## 国立台湾大学（台湾） 梨花女子大学校（韓国）

理学部生物学科 4年  
小嶋見優

2016年9月より台湾、2017年3月より韓国へ1 semester ずつ交換留学生としてお茶大から派遣していただきました。中国語と韓国語を習得することが高校生の時に自分に課した大学卒業までの目標でした。決して良いとは言えない日韓関係に関心を持ったこと、グローバル化が進む中で中国語の必要性を感じたことがきっかけで2つの言語を学び始めました。とはいっても、始めは留学までするつもりはありませんでした。

「韓国語を学んでいるのに韓国に行ったことがないのはおかしい？」と思い大学2年時梨花女子大学校で開催されたサマープログラムに軽い気持ちで参加し、考え方が180度変わりました。色々な国の友人たちと知り合い多様な文化に刺激を受けたことで、もっと色々な考えに触れたい、世界中の人とコミュニケーションしてみたいと思うようになりました。そこで思い切って卒業を延ばし留学することを決めました。

現地では朝の語学の授業に加えて夕方にも先生に頼み込んで1つ上のレベルの授業を聴講させてもらい、言語交換も週に5回しとにかく語学の勉強をしました。勿論、学んだ言葉を使うのに積極的に現地の友人と遊びにも行きました。留学開始当初は「申し訳ないけれど、あなたの言っていることがわからない」と言われたこともあり自分の思いが伝えられずもどかしく感じていましたが、留学終了前には完全とは言えなくとも現地の友人と国際問題に関する議論もできるようになりました。

はじめに書いたように私はそもそも留学に対するモチベーションは低かったのですが、帰国して半年が経つ今、留学して本当に良かったと心の底から思います。

留学を通して、中国語・韓国語をツールとしてどのように運用していくか、自分の中にもともとあった目標をより明確化することができました。学生時代に日本と似て非なる2つの国で生活を送れたことが私の人生においてかけがえのない財産であったことを証明していけるように、これからも努力したいと強く思います。



（帰国直前、国立台湾大学正門前でクラスメイトと記念写真）

## アジア (タイ)

### Q | 語学準備はどうするの？

#### タマサート大学

スコアが必要だったため、IELTS の勉強を試験の3ヶ月ほど前から大学の教材を使っておこなった。Overall 7.0 を取得した。タイ語は、教材を買い勉強しようとしたがほとんどすすまず、ほぼタイ語はわからない状態で現地へ向かった。

#### アジア工科大学院大学

留学前に、語学の勉強はあまりしませんでした。普段から英語の論文を読んでいました。

### Q | ビザの取得は？

#### タマサート大学

教育ビザのシングルエントリー（タイでの更新の際にマルチプルに変更した）タイ大使館へ書類を提出し、後日取りに行った。

#### アジア工科大学院大学

教育ビザを取得しました。取得する際は大学側から送付された、入学許可の書類と一緒に提出しました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### タマサート大学

アパートだったが、留学生や学生がほとんどを占めていた。建物が5つあり、全部で500人ほど住んでいた。先輩にアパートの管理者の連絡先を教えてもらい、ラインで予約をした。しかし現地に着いてみると私の名前が名簿に無く、危うく部屋が無い状況になるところだったが、なんとかなった。家具、トイレ、シャワー付きで十分な広さであった。虫が出るのは日常茶飯事であった。

#### アジア工科大学院大学

住居は寮でした。寮は抽選で部屋が決まります。クーラー、キッチンがない部屋もありましたが、私は運良くクーラーがある部屋でした。2人部屋で、それぞれ個室がありシャワー（水）、トイレ、キッチンルームメイトとシェアしました。住み心地は良かったです。

## Q | 一ヶ月の住居費

### タマサート大学

5,900バーツ（約2万円弱）

### アジア工科大学院大学

寮によりますが、1万5千円くらいでした（クーラーなし、キッチンなしの寮だともう少し安いです）。

## Q | 一ヶ月の生活費、東京との比較

### タマサート大学

一食が100円ほどで抑えられるので、切り詰めれば1ヶ月の食費は1万円以下で済む。電気代は約1,200円、水道代は約100円。物価は格段に安い。

### アジア工科大学院大学

生活費はその月によりますがだいたい6～7万円程度です。東京に比べ物価はかなり安いです。

## Q | 勉強にかかる費用

### タマサート大学

毎回パワーポイントなどを印刷するのだが、印刷代がかかる（1ページ約3円）教科書も全て印刷されたプリントがまとめられたものだったため、ページ数分のお金を払った。

### アジア工科大学院大学

学費は免除になっていたのかかりませんでした。本の購入やコピーでだいたい1万円程度でした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### タマサート大学

王宮が近いので観光客が常に多くいた。橋を渡りアパートの方へ向かうといっきにローカル感が強まる。

### アジア工科大学院大学

大学構内と隣のタマサート大学は緑に囲まれ、朝は鳥の声で目が覚め夜は虫の声で眠るという生活でとても過ごしやすかったです。また、タマサート大学の方へ行くとレストランやナイトマーケットがたくさんあったので、食べるものに困ることはありませんでした。買い物に行くときは、近くのショッピングセンターへ行っていました。

## Q | 現地の気候は？

### タマサート大学

暑い。1月や12月は長袖も着られる気温ほど涼しくはなるが、年中長袖無しで過ごせる。

### アジア工科大学院大学

年平均30度くらいです。4月、5月が一番暑いですが、12月から2月の乾季は涼しくなり過ごしやすいです。

## 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？

### タマサート大学

汗拭きシート。S字フック。ピオフェルミン。(ほとんど日本の製品も買えるが、高い)

### アジア工科大学院大学

現地で手に入るものばかりだったので、特になかったです。ただ、普段服用している薬は持って行った方がいいかもしれません。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### タマサート大学

夜は1人でタクシーに乗らない。カオサン通りではスリに気をつける。

### アジア工科大学院大学

夜遅く一人で出歩かないこと。一度食中毒になり大学構内のクリニックで点滴を打ってもらいました。しかし、大学のクリニックでは薬に限りがあるので、その後隣のタマサート大学の病院へ行って薬をもらいました。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### タマサート大学

留学中していた。(タイ語) 基本的な挨拶やフレーズ、後半では文字の勉強もした。完全に初心者を対象としたものであった。

### アジア工科大学院大学

留学前は語学学習のクラスは受講していませんでした。留学中は、授業はすべて英語でしたが、初心者向けのタイ語の授業を受講し、簡単な日常会話を学びました。

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。

#### タマサート大学

所属する学部内のものから最低3コマとれば、他の学部からも自由に受講できた。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。ディスカッションやリーディングが多い授業は少し大変だった。授業によってはついていきやすいものもあった。やはり少し蚊帳の外というか、特別枠にいる感じはした（留学生は指されないなど）。しかし、先生による。

#### アジア工科大学院大学

授業は自由に選択・受講できました。

以下の4つの授業を受講しました。(1) Gender and Development: Principle and Concepts, (2) Gender and Development Communication: Theory and Practice, (3) Designing Communication and Social Change Interventions, (4) Gender Analysis and Gender Responsive Development Planning

授業は全て英語です。授業内容は、ジェンダーと開発の領域に関する基礎的なものから応用までしっかり学ぶことができました。

はじめは、英語で授業内容を理解したりや毎回出されるリーディングの課題が多く大変でした。

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。

#### タマサート大学

バディー制度があったため、バディーと仲良くなれた。また、クラスの9割は現地学生のため、グループワークなどは必然的にタイ人メンバーと行うことになる。

#### アジア工科大学院大学

私の専攻のクラスメイトは12人程度と少なかったため、親しくなりました。旅行が好きなクラスメイトが多かったので、みんなで旅行へ行ったり、ごはんを作ってパーティーをしたりしました。

# WHAT

## AITでの留学を終えて

人間文化創成科学研究科  
ジェンダー社会科学専攻  
開発・ジェンダー論コース 3年  
大類由貴



バンコクから少し離れた緑と国際色豊かな大学院に10ヶ月間留学していました。AITで学ぶことの特徴は、学んだ理論を実践に生かす機会がたくさんある点です。また、すでに国連やNGOで働いたことのあるクラスメイトの知識や実務経験から学ぶ機会も多くありました。授業では教室だけでなく実際にタイ中部にある農村を訪ねインタビュー調査を行い、学んだ理論を用いてジェンダー分析できたことも貴重な経験になりました。

授業以外では、タイにおける地理的表示の事例を調査するプロジェクトに参加しました。このプロジェクトは、一般社団法人食料需給研究センターが、農林水産省食料産業局から受託した「平成28年度地理的表示保護制度を活用したビジネス戦略調査委託事業」のうち、東南アジアの地理的表示（Geographical Indication: GI）製品に関する4つの事例の文献調査とともに、現地を訪れ、生産者、生産者団体にもインタビュー調査を実施、報告書を作成しました。このプロジェクトの経験のおかげで、自分の修士論文のインタビュー調査も大変なこともありましたが、想像していたよりもスムーズに進めることができました。

AITはタイだけでなく様々な国籍、バックグラウンドを持つクラスメイト、友人が多く、彼らと過ごすことによって、文化や考え方の違いを体験することができまし

た。普段大学の中にいると、様々な国のことを知ることが多かったですが、一歩大学の外を出てみるとタイ文化に触れる機会が多くありました。私のクラスメイトは旅行好きな人が多く、タイ人のクラスメイトが中心となり旅行を何度か企画し、外国人観光客があまり行かない場所へ旅行しました。この旅行と調査の経験が、短い時間ではありましたがタイ人の方々の生活や文化、考え方を垣間見ることができ、タイのことをもっと深く知るよい機会になりました。





## タイで得た気づきと財産

文教育学部 言語文化学科  
グローバル文化学環 3年  
宮川優希

漠然と憧れを抱いていた海外留学。英語圏に行こうと考えていた私がタイにしようと意志を変えたのは留学志望書提出の寸前のことであった。結果としてタイにしてよかったと心から思える10ヶ月間の留学であった。以下、具体的にどのような活動をし、何を得たかを記述する。〈学業〉政治科学部に所属し、東南アジアの政治や歴史などを中心に学んだ。タイ人やフランス人とのグループワークや、タイ人10人と日本人1人で行った模擬国連などを通して、異文化交流の難しさも同時に学んだ。また、タイ語を勉強する授業も履修していたため、英語が通じない普段の生活の中で少し助けになるようなレベルのタイ語を習得することができた。

〈課外活動〉他の日本人留学生と共に、東南アジアの貧困層支援を目的とした学生団体を設立し、代表として活動した。バンコクの街中での街頭募金活動や、NGO 団体などへのインタビューと記事発信を行った。現在は新しいメンバーと協力しタイと日本で活動を続けている。

〈旅行〉タイを含め6カ国を旅行した。同じように見える東南アジアの国々でも、実際に行ってみると人や国の雰囲気それぞれ異なり、面白かった。隣国が地理的に近くにあるという環境から、思い立ったら海外に行くというフットワークの軽さを身につけることができたと感じている。



この留学生活を通して得られたものの中でも、特に友人と「マイペンライ」精神は今後大きな糧になっていくと感じている。

タイで出会った人には様々な国の人がおり、ネットワークが世界に広まった。日本帰国直後に偶然日本にいたアメリカ人の友人と会ったり、日本人の友人とは何度も日本でも集まっている。日本の大学にいただけでは知り合えなかった多くの人々に関われるようになったのは大きな財産である。

また、タイには「マイペンライ（大丈夫だよ、気にしないでという意）」という言葉があり、国全体にそのようなゆるやかな空気が流れている。もともと何においてもきっちりしないと気が済まない私であったが、この空気の中で長く生活していくうちに、気を緩めることも時には必要なだと学び、生きやすくなったように感じる。

とにかく毎日が楽しく充実していた10ヶ月間であった。この思い出に浸るので終わりではなく、ここで得たものを今後の人生に活かしていきたい。

## アジア（ベトナム）

### Q | 語学準備はどのような？

#### ハノイ大学

1年後期に大学の授業のIELTS対策講座を履修しました。また、BEST TEACHERというSkypeを使ってIELTSの対策をするオンライン教材コースのモニターとなり、それも3か月受講しました。（結果IELTSは6.0を取得）

### Q | ビザの取得は？

#### ハノイ大学

6か月のビザを取得しました。派遣先からビザ申請に必要な書類がメールで送られてきて、それをベトナム大使館に持参して取得しました。

### Q | 居住形態と住み心地

#### ハノイ大学

大学内のD11というゲストハウスに住んでいました。建物は古く、快適とは言えませんが学内に住めたのはよかったです。留学生のための建物にはもう一つD7というものがあり、こちらの方が新しくきれいです。

### Q | 住居費

#### ハノイ大学

4,400,000VND ÷ 2万2千円

### Q | 生活費、東京との比較

#### ハノイ大学

物価はかなり安いです。大体東京の1／3程かと思われます。一月1万円から多くて2万円くらいでしょうか。

## Q | 勉強にかかる費用

### ハノイ大学

授業料は免除（お茶大への授業料のみ）でした。そのほかに教科書はオンライン教材をコピーやさんへ行って印刷してもらうという形でした。具体的にあまり覚えていませんが全然かかりませんでした。

## Q | 大学近くの雰囲気

### ハノイ大学

学内にローカルの食べ物屋台が多数あり、学生はほぼそこで食事をとっていました。正門から出ると大きな通りがあり、そこにもたくさん店があり、少し歩くとスーパーもあります（が、英語が通じないことがしばしばです）。

## Q | 現地の気候は？

### ハノイ大学

大学のあったハノイは12月から1月ころには真夏の暑さは消え、寒いと感じる期間もありました。一方インターンのため1月にホーチミンに滞在しましたが、こちらは常夏で、1月下旬でも35度超えの真夏の暑さでした。

## 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？

### ハノイ大学

日本の薬、日焼け止め。

## Q | 現地で注意をした方がよいことは？

### ハノイ大学

私は被害に遭いませんでしたが、ひったくりには注意が必要です。また、飲食店でも衛生面があまりきちんとしていないことも多いのでお腹が弱い方は食事をする場所も考慮する必要があるかと思います。公衆トイレにはほぼトイレットペーパーはありません。

## 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。受講していた場合、クラスの内容・レベルを教えてください。

### ハノイ大学

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。

ハノイ大学

ある授業を履修するためには、その授業の内容理解に必要な知識量・難易度に関する制約があり、履修する順番が決まっていた（授業Aの履修条件に授業Bを既に履修していること、など）。

ハノイ大学の授業は（他の言語の授業 ex. 「フランス語／日本語／…」を学ぶ授業）全て英語で行われています。自分の専門でない学部に所属していたのではじめはとても苦労しました。が、きちんと予習・復習をすれば大丈夫でした。

外国人ならではの視点が求められることがあります。例えば、ディスカッションでよく「日本ではどうか」と聞かれました。

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。

ハノイ大学

グループワークが多かったので、自然とグループを作ることになり、それがきっかけでクラスメイトと親しくなれました。

ベトナムで学ぶ、自分。

文教育学部 言語文化学科  
英語圏言語文化コース 3年  
二階堂夕海

私はハノイ大学 Faculty of Management and Tourism (FMT) における1学期の交換留学を行い、これは自分の大学生活において特に精神面での成長を感じる機会となりました。お茶大での専攻は英語学ですが、当時観光業やホテル業にとっても関心があったことから、観光・マーケティングに関する学問分野を学びたいと思い、それが実現できる派遣先を選びました。日本に居たころよりも、グループワークが多く共同のプレゼンテーション・レポートに取り組むことで自分の意見を相手にじっくり伝えること、また様々な意見を組み合わせ一つの考えを作っていく時間を持つことができ、そのようなワークを通してクラスメイトとの仲を深めることもできました。

英語を使う・英語で考える時間が格段に増えたことで、英語力向上という学業面での成長に繋がりましたが、私が留学を通して最も価値ある学びとなったのは、他者と関わることにについてより前向きに考えられるようになったことです。それまでは割と一人で物事を進めるのが好きでグループワークなどもそんなに得意ではなく、人付き合いに関しても他人にあまり深くつかまさないような傾向がありました。しかし、留学生活が始まり異国では自分一人で解決できることはほとんどなく、また授業も日本にいる頃と比べると共同でこなす課題が多かったので必然的に苦手なことに取り組むことになります。そうするうちに他人に頼ること、協力すること、一緒に取り組んでこそその達成感を人生で最も感じ、「人との関わり」に対する考え方が変わったと実感しました。大学が終わり、インターンシップのためにホーチミンへ立つ前日に仲良くしていたクラスメイトが一日中一緒に思い出作りをしてくれたのですが、生まれて初めて別れが悲しくて涙が止まらないという状況になりました。そんな自分にとっても驚きましたが、それと同時にそのような強い感情を持つ関係を彼女たちと築けたことがありがたく、とても嬉しかったです。

私が思う留学の価値は3つあり、ひとつは自分に挑戦できるということです。留学中は、自分に向き合う時間をかなりとれたことによって何か選択をする時にいつもチャレンジングな方を選ぶことができたように思います。二つ目は新たな人・物との出会いです。日本にいただけ

では絶対に経験出会うことのなかった人、文化に触れとても刺激を受けました。最後に、留学を通して自分の新たな側面に気づくことができた、また自分を変えることができたことです。「人の心を動かすのは人」という、これからの自分の軸となる価値観を見つけられたことは最も大切な学びになりました。



## 編集後記

「グローバルな視点を持つ」、これは、世の中の事象を内から外、外から内、縦横と、様々な角度から見られること、また異なった価値観を持つ人々に耳を傾け、それでいて自身の軸を見失わず、自分自身が考えていることを正しく効果的に伝え、理解し、時には受け入れることができることと考えています。これは、自分の生まれ育った環境だけで身に付けられるスキルではありません。同じ国でもところ変われば文化も異なります。またその文化は、学校や会社、組織、団体、家族、あるいはそれぞれの内部においても存在します。つまり、他人を理解するか否か、自分を理解してもらえるか否かということは、国籍や人種を超えて、人間社会に所属する限り、永遠の課題であると言えるでしょう。「長期留学に行く自信がありません」、「留学に行くにはどうしたら良いですか」、もしあなたがそういった疑問をお持ちであれば、まずは、家族、友人、またはあなたを取り巻くいかなる人と、コミュニケーションを取る努力をしてみましょう。そして、自分に余裕ができたなら、少し外を見てみましょう。色々なものが見えて、さらに多くのことを見たい、知りたい、経験したいと思うでしょう。

この「海外交換留学派遣生 留学報告書」は、2016 年度生の努力の成果をまとめたものです。報告書の文字を通して、彼等が何に苦労して、どう克服して、何を学んだのか、想像してみてください。きっと新しい自分を探したくなるでしょう。それが「留学の第一歩」です。（渡辺紀子）

発行日：2018年3月25日

発 行：お茶の水女子大学国際教育センター

〒112-8610 東京都文京区大塚2-1-1

Tel/Fax：03-5978-5913

監 修：森山 新（国際教育センター長）

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 2016**  
**Experiencing the World**



お茶の水女子大学  
Ochanomizu University