

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 4 月
所属 & 学年 | 文学部三年
卒業予定 | 2022 年 3 月

留学先大学	ラドバウド大学
留学先国	オランダ
留学期間	約 6 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 8 月 23 日 - 2020 年 3 月 24 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

オランダは英語の識字率が世界で最も高く、教育レベルもヨーロッパでも高水準であると知り、そのような文化の中で勉強がしたいと思った。また、専攻である社会学について特徴的な都市計画に興味を持った。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

自分の学力レベルや語学レベル、コミュニケーション能力を海外で試したいと思ったから。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
アメリカオレゴン州	1 年生	海外留学室の短期研修
カナダバンクーバー	2 年生	旅行

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

応募した年の夏休みに IELTS 講座に申し込み、その時期から具体的に留学に行きたいと思うようになった。

⑤海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

どの国を選んだらよいか、申し込み内容はこれでいいのか、などに関して数回相談した。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS 講座の前後で 2 回 IELTS を受験。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

単位取得に関して、慣れない環境・具体的に理解できていない派遣先大学の講義の雰囲気から、最初の学期には授業をとりすぎない方がいいと思うが、後半には時間的に余裕が出てくるのでたくさん取ってもいいかもしれないと思った。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG3001 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

SOW-CAOSB1010 Introduction CAOS、大講義室で教授が説明する授業。週3。
 SOW-SOB3007 Life course research in perspective、40人ぐらいの授業で10人ぐらいずつに分かれてグループワーク有。週3。
 SOW-VSB9051 Sex for Social Sciences and Humanities、60人ぐらいの授業で先生の説明を聞く授業。週2。
 SOW=CWB2023 Media Content、大講義室で先生の説明を聞く授業。週2。
 SOW-VSB9007 Introducing Gender Theory、大講義室で先生の説明を聞く授業。週2。
 SOW-VSB9008 Theorizing Diversity、先生の授業を聞くプラス5人ぐらいのグループで課題を行う。週2。
 SOW-MAWB3005 Gender and Diversity、先生の授業を聞くプラス5人ぐらいのグループで課題を行う。週3。
 SOW-SOB2031 Social Capital、先生の授業を聞くプラス5人ぐらいのグループで課題を行う。週3。

- ②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

初回の授業では誰かの隣に座って、その子に話しかけることで友達を作ったり、分からないことを共有、質問できる人を周りに確保するようにしていた。

- ③学習面で困ったことはありましたか？どのように解決しましたか？

初めの方は、先生の話がうまく理解できず、グループワークで何をやらいいのかわからず、後ろでみんなの話を一生懸命聞くという感じで正直困ったが、途中からは周りに人がいる席などに座ってなるべく一人にならないようにし、自分が分かっていることを伝えて助けてもらえる環境を作るようにした。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

ラドバウド大学はナイメーヘンという市にあり、歴史ある綺麗なところではあるがアムステルダムなどの大都市に比べるとのどかで、特に何もない市ともいえる。大学都市といえるように、町を歩くと様々な国の大学生がおり、大学内もナイメーヘン市内も治安のいい落ち着いた雰囲気だった。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

オランダは自転車の国なので、基本ナイメーヘン市内の移動は自転車で行い、他の都市に行くためには電車を使った。ネットは大学内では無料 Wi-Fi が飛んでおり、寮の中では自分で買ったルーターをつなげることで無料で使うことができた。

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか（具体的にお願いします）？

オランダ人と日本人のハーフの女の子と知り合うことができ、その子を通じてオランダ人の友達を作ったり、ESN という留学生向けのイベントサークルに参加したりしたが、基本的には同じ授業をとっている子とグループワークや席が隣になって話しかけたりすることで仲良くなった。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

友達と周辺の国に旅行したり、ご飯を食べたりした。基本的には、たくさんの文献を読まなくてはならなかったため自宅で予習をしていた。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか？

特になし。コロナが起ってからとにかく手を洗った。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

特になし。

③加入した保険の種類について教えてください。

☒ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

*キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☐ 個人の保険のみ☐ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

④留学するにあたって、予防接種は必要でしたか？

☐ はい（種類：）☒ いいえ**F. 住居、食事、マナーなどについて**

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
何人部屋	(3) 人

②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

9~10月の秋~冬の初め頃に、セントラルヒーティングが夜10時になると切れて毎日とても寒い思いをしたのが困った。

③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

日本食。ヨーロッパなら探せばそれらしいものはあるし、どうしても食べなくなったら現地で調達すればいいと思った。

④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

特になし。

G. 留学費用について

①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

特になし。

②奨学金はもらっていましたか？

☒ はい（奨学金名：JASSO 支給額：月 80000 円）☐ いいえ

③差し支えなければおおよその留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	20 万弱くらい	
保険代	15 万くらい	
予防接種・ビザ代	5 万くらい	
住居費	4 万 5000	
食費	月 2~3 万	旅行中、友達との食費含む
教科書代	0	

F.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

今までは漠然と色々な国に行ってみたいと思っていたが、今は日本を拠点に色々な国を回りたいと思っている。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

何もしていない。

F.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

最後までいたかったなと思う。春・夏のヨーロッパが経験できなかったので、また行きたい。八月の下旬は本当にきれいで、のどかで素敵でした。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか？

心が強くなった。英語で思うように話すことができない中、一生懸命コミュニケーションをとろうと頑張っていたので、思うように話すことができる日本語でならもっとたくさん挑戦することができるのではないかと考えられるようになった。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

辛いこともあるけど、楽しいです。

以上