

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 5 月
所属 & 学年 | 理学部 4 年
卒業予定 | 2021 年 3 月

留学先大学	Radboud 大学
留学先国	オランダ
留学期間	約 8 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2019 年 8 月 3 日 - 2020 年 3 月 25 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。

協定校の中で自身の興味のある分野の授業が開講されている大学ピックアップし、実際の履修可能性と語学力を踏まえてこの大学に決めました。

- 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。

名古屋大学での自身の専門分野を越え、他の学問領域との接点や応用を学びたいと思ったので、自分の興味のある学問を追及できる交換留学制度を利用しました。

- 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

- 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？

2018 年春頃

- 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）。

応募前に 4 回程度。交換留学国としてオランダは初めてだったので、留学費用や書類の郵送など留学準備面での相談をさせていただきました。

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 3 回。名古屋大学が長期休暇を利用して開講している IELTS 講座も大変ためになりました。

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。

テストだけでなくプレゼンやエッセイ、模擬研究発表など幅広いアクティビティから成績が総合的に判断され、単位の取得が達成されました。単位互換については特に考えていませんでした。

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。

- NWI-MOL053 Pharmacochemistry
薬化学の授業。体内での薬物動態や、薬の設計について学習する。前半はレクチャーが主体であったが、後半から加えてコンピューターを使った演習、グループプレゼンテーションが始まる。試験は紙で記述式のものがほとんどだった。レクチャーへの出席は必須ではなく、オンラインで学習する人も多かった。
- SOW-PSB3BC16E Psychopharmacology and Psychopathology
人間の精神症状(鬱、認知症など)に対する薬物療法について学ぶ。基本的な脳科学の知識も必要。専門外だが事前に担当する先生に許可をもらうことで履修が認められた。
- NWI-MOL036 General Physiology
動物、植物の基本的な生理反応について学ぶ。化学系の学生と生物系の学生がそれぞれ半々ずつ履修していた。
- SOW-PSB3DH25E Prevention in Mental Health
メンタルヘルス予防についての授業。「治療」ではなくあくまで「予防」であり、発達心理学をベースに社会的政策を踏まえて社会の人々の精神安定を図るために何ができるのかを科学的に提言する。
- NWI-BB039C Neurodevelopment
神経細胞の発生からニューラルネットワークの形成までの過程について学ぶ。前半でレクチャーを終了し、後半でコンピューターを用いた模擬研究・論文執筆や学術論文の分析を行い実用的なスキルを育成した。
- NWI-MOL054 Toxicology
化学物質の生体・環境に対する潜在的毒性とそのアッセイを定性的・定量的に学習する。上に記した Pharmacochemistry と相関性の高い授業であり、履修者も多かった。
- SOW-PSB3DH45E Affective Science and Psychopathology
人間の感情の制御や動機付け、神経回路メカニズムについて。心理学系の学生だけでなく、生命科学や神経科学など他の分野から受講している生徒も多かった。

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？

ほとんどの授業は Web レクチャーとしてオンラインプラットフォームを介して後日視聴することができるので、復習は主にそれらを利用して行いました。分からない部分や聞き逃した部分は他の人のノートを見せてもらうこともありました。

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？

専門外の授業を履修することも多かったので、渡航前にその分野の本を読むなどして事前知識を仕入れてから行きました。それでも英語での授業は分からないことも多く、その都度調べて補填していきました。

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。

街自体が学生街であり多くの学生がいました。都心から少し離れているのでのどかでのびのびとした雰囲気でした。オランダは自転車の数が非常に多く、学生生活に自転車は必須でした。また、色んな人種の学生が生活を謳歌していました。

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。

ネット環境で困ったことは特にありません。ヘルプデスクも親切に対応してくれました。展望台や映画館、ジムなども完備されており、多くの学生が利用していました。

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）？

授業開始前にオリエンテーションという学生交流のイベントウィークがあり、そこで international student として他のいろんな国の学生と交流を持つ機会が持てました。住んでいたところが学生用の housing だったので、生活面でもルームメイトと会話をする機会が持てました。

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。

休日や休暇中は外出したりヨーロッパの他の国を旅行したりすることが多かったです。

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？

果物や野菜は概ね安かったので、よく買って食べていました。ウイルスが流行してからは手洗い・うがいを徹底しました。

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。

GP の登録はしましたが実際に足を運ぶことはなかったです。

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	(1) 人 5-8 人でキッチン、トイレ、シャワーを共有

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。

地階でパーティーが開催されることが多く、たまに深夜の騒音が気になりました。自転車がが多く、自転車専用レーンが整備されていましたが、事故や盗難などは多かったです。スーパーにはタイやアラブ系などいろんな国の調味料が揃っていました。

- 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。

薬類は持って行って良かったと思います。コロナウイルスが流行したのでマスクをもっと持って行けば良かったと思います。ヨーロッパではマスクの文化がないので基本的に売っていません。

- 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。

オランダ政府観光局の HP(Holland.com)はよい情報収集になると思います。9292 というアプリが現地の交通利用に非常に便利でした。

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。

現地で銀行を開業しカードを発行してもらいましたが、とても便利でした。カード決済が浸透しているので基本どこにいても現金を使うことはありませんでした。アプリを介して費用の清算もできるので、友達とご飯を食べたり割り勘したりするときなど使い勝手が良いです。食費は自炊し、かつマーケットで安い食材を手に入れることができれば上手くやり繰り出来ると思います。自転車は買うもしくは借りる必要があると思います。

- ②奨学金はもらっていましたか？

☒ はい （奨学金名： ジャパンドリーム財団 支給額：月 15 万円）
（奨学金名： 名古屋大学海外留学奨励制度 支給額：渡航費一部）

☐ 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	18 万	海外留学奨励制度より渡航費を一部負担してもらいました。
保険代	10 万	キャンパス保険(AON insurance)とアークスリーさんの保険に加入しました。
ビザ代	4 万	
住居費	6 万	
食費	4 万	

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。

海外の大学院も視野に入れていたが、進学後、手に職を持つということを踏まえて日本の大学院に進学をすることを決めた。様々な人の様々な生き方に触れて、自身の進路についても再考することができた。留学に行ったからと言って分かりやすく劇的に変化したわけではないが、経験に裏打ちされ地に足の着いた人生設計を行えるようになったと思う。

- 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。

特になし

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。

毎日がとても楽しく、強制帰国を報らされたときはショックで、帰国したくないという気持ちでいっぱいでした。やり残したことも沢山あるし、会いたい人も一杯います。自分の中で整理をつけ、辿ってきた一つの道として次に繋げていきたいです。過ごしていく中で大切な友人もでき、彼ら彼女らと共に過ごせたことを嬉しく思います。

- 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？

根本的なことはあまり変わっていないような気がします。留学に行っても自分は自分でした。ただ、そのことを肯定的に捉えられる自分がいます。日本人であること、アジア人であることなど、日本にいたときは不可視のフィルターを認識することができ、自分のアイデンティティについて気づきが増えました。

- 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。

たった一度の人生、好きなところで好きなように生きてみてください。

以上