

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2020年4月  
 所属 & 学年 | 多元数理科学研究科1年  
 卒業予定 | 2022年3月

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 留学先大学   | トゥエンテ大学                    |
| 留学先国    | オランダ                       |
| 留学期間    | 約8ヶ月 (1年次に留学)              |
| 留学開始-終了 | 2019年 8月 8日 - 2020年 3月 19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。

もともと工学系の理系大学であり、私の専門である数学の応用を様々な角度から学べるから。  
 オランダに決めた理由は、アジア人が少ないことと基本的に英語が通じることから。

- 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。

自分ができると思うことだけをやり、安定した生活に甘えて過ごしていると感じたから。  
 様々な経験を通して自立し、幅広い考え方をもちたかったから。

- 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 |
|---------|--------|-----------|
| シンガポール  | 高校2年生  | 旅行 3日     |
| オーストラリア | 大学2年生  | 旅行 4日     |

- ④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

約2か月前

- 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）。

3回  
 留学先、IELTS について

## 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 1回  
 留学を考え始めてから応募までに時間がなかったので、1か月程集中して勉強した

- 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。

単位互換なし

### 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。

201700139 Pearls of Computer Science

第一クォーターで履修した授業。コンピュータサイエンスの基礎を広く扱っていて簡単な数学も含む。毎日朝から夕方までコースが組まれている

201700117 Software Systems

第二クォーターで履修した授業。JAVA を用いてプログラミングを学ぶ。数学も含む。第一クォーターでは空きコマはほとんどなかったのに対して、少しはあった

履修方法は、その授業の始まる1週間前くらいに専用のサイトで自分で登録した

- 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？

毎日友達と図書館で授業の予習復習をした

- 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？

図書館で一緒に勉強してくれる友達がいたので分からないことはその日のうちに聞くことができた

### 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。

とても幅広い国籍の学生がいた

日本人のみほぼ見かけなかったイメージ

- 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。

大学の Wi-Fi で動画を見るのに十分

- 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）？

ペアやグループで作業をする授業が多い大学なので、授業の中で友達ができる  
授業前後に話しかけてくれたアジア人の友達もできた

- 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。

平日は基本22時まで図書館

空いた時間は日本にいる彼氏と電話かお買い物か授業の予習復習か Youtube 視聴  
長期休暇には旅行した（ロンドン、パリ、ドイツ）

**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

- 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。

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   | <input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ） |
| 何人部屋 | （ 1 ）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。

冬は寒いことに加えて、雨の日も基本的には傘を差さないなので、それに適した服装を現地で購入するのが良い  
自転車を毎日使うのでスカートは基本はなかった

- 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。

持参してよかったもの→お味噌汁のもと、胡麻ドレッシング  
持参しなくてよかったもの→サトウのごはん（現地のお米がおいしくなくて、お米自体食べたくなくなったため）

- 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。

**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。

旅行に行くと思ったよりお金が無くなる

- 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      | 1 5 0 0 0 0 |    |
| 保険代      | 7 0 0 0 0   |    |
| 予防接種・ビザ代 | 2 0 0 0 0   |    |
| 住居費      | 月 5 0 0 0 0 |    |
| 食費       | 月 2 0 0 0 0 |    |
| 教科書代     | 1 0 0 0 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。

留学期間に今後の進路について考える期間がものすごくあったことと、新しい文化や価値観に多く触れたことで、やりたいことが増えそれに対して自ら行動する力がついた。安定を求めたり、不安をなくしていくことよりもむしろ、新しく未知なことに挑戦しその中で自立して生きていくことの重要性を優先する考え方を学んだ。

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をお願いします。

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。

何も考えなくても順調に過ぎてゆく日本での生活と違って、毎日新しいことや難しいことばかりで、刺激のある素敵な経験ができた。

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？

前述のように、考え方が変わった。  
英語力が多少向上した。

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。

しんどい時期や帰りたいと思う期間が多かれ少なかれあると思うけど、今までにない体験ができて新しい考えや価値観が得られると思う

以上