



短期海外研修C CURIOUS U

2022年度春学期国際理解科目（1年生）

英語での専門授業聴講
（午前2コマ&午後2コマ
&夜フェスティバル）ア
ムステルダム市街視察

該当科目（16科目 特
に理工系分野-近年話題
になっているトピックを
開講している）

住居のデフォルトはテン
ト（ヨーロッパでは珍し
くない）、プラスアルフ
ア支払えばキャビンや
寮、ホテルも選択可能。

CURIOUSU SUMMER SCHOOL

日	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
太陽. 14-08					到着日: チェックイン																待ち合わせとピザ									
月曜日 15-08	朝食と基礎講座			コース						昼食: オランダを味わう		コース							無料		夕食				コメディスタンドアップ					
火曜日 16-08	朝食と基礎講座			コース						昼食: アーティスト1日		コース							無料		夕食				ゲームナイト					
結核した。?	朝食と基礎講座			コース						昼食: C-あなたのために		コース							無料		ディナー&バーベキュー				ビーチバレー大会&DJ					
木. 18-08	朝食と基礎講座			コース						昼食: プレイランド		コース							無料		夕食				市の中心部					
金曜 19-08	朝食とインスピレーション			コース						昼食: ExploreU		コース							無料		夕食				ミュージックナイト					
土曜日 20-08	自由日																								映画の夜					
太陽. 21-08	朝食と基礎講座			コース						昼食: オランダオリンピック		コース							無料		夕食				エスケープルーム					
月曜日 22-08	朝食と基礎講座			コース						昼食: 大切なひととき		コース							無料		夕食				CuriousU 閉会式					
火曜日 23-08	朝ごはん		CuriousU参加者の 夕食																											

WE'LL BE OFFERING GREAT COURSES IN OUR HOTTEST RESEARCH FIELDS



- Applied Cryogenics and Superconductivity
- Circular Cities & Sustainability
- Design the Future
- Dutch Language and Culture
- English for Academic Purposes
- EntrepreneurialU
- Evaluating future health technologies
- GIS & Remote sensing for societal challenges
- Health & Happiness
- Leaders of Innovation & Impact
- New Materials make the Difference
- Robot Interaction Design Experience (RIDE)
- Risk management
- Smart Cities
- Technology, Society & Energy Transition
- The complexity of water-reuse

短期研修報告書

記入 | 2022 年 9 月

所属 & 学年 | 情報学部 1 年生

留学先大学（国名）	オランダ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C（欧州）
留学した期間	二週間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

ただ漠然と将来は留学をしてみたいと考えていて、まずは短期留学からやってみようと思って応募した。外国人の方の考え方から、自分の将来に関するヒントを掴みたかった。語学対策をするつもりでいたが、春期末のテストが予想以上に大変で十分な準備ができなかったから、向こうの大学につく直前まで単語帳をやっていた。学術的な英語だけでなく、日常会話や感情表現などのフランクな英語もしっかり準備してきたかった。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

自分は Smart City の授業を取ったが、自分以外にクラスに日本人がいなかったこともあって隣の席のカンボジア人と急激に仲良くなった。講義や課題の内容は、使用される英語のレベルと同じくらい高度だったから、授業はほとんどその人に教えてもらっていた。プレゼンやディスカッションがあって楽しかったが、五割くらいは聞き取れなかった。自分だけでなく多くの日本人学生が授業において周りとの英語力や知識の面での差を感じていたが、それでもなにかできることがあった。些細なことでもそれに全力を尽くした。外国人の方と喋る機会はいくらでもあった。自分から話しかけに行く勇気がなくて最初はなかなか喋れなかったけど、すぐに同じクラスの人には簡単に話しかけにいけるようになった。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

観光の日は、オランダは記録的猛暑で日本の夏と同じくらい暑かった。市街地では自転車専用道路が至る所にあって慣れるまで歩き回るのに苦労した。アムステルダム国立美術館では時間が溶けた。

大学での生活は以下の通り

8:00 起床

8:15 メインテントで朝食

9:30 授業開始

12:30 授業終了、メインテントで昼食

14:00 授業開始

17:00 授業終了

18:00 メインテントで夕食、各日イベント

22:00 シャワー、就寝

テントは朝晩は寒いので、分厚い靴下とヒートテックに助けられた。食事については前回までのクレームが効いたのか、思ったより質も量も良かった。けど自分は足りなかったので購買でパンを買ってメインテントで食べていた。

シャワーはスポーツセンターにあるものを使うために 22:00 までに浴びる必要があると聞かされていたが、その時間を過ぎても使用できる日が多かった。また、ログキャビンの近くにもシャワー室があり、そこも利用できた。

洗濯は、ズボンや上着などの乾きにくい物はみんなでお金を出し合ってコインランドリーで処理した。それ以外はホテル泊の最終日に手洗いして乾燥させた。下着は古い物をテント泊の日数分持って行って毎晩捨てていた。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

自宅を出てから自宅に入るまでパスポートとクレジットカードと現金はとても小さなウエストポーチに入れて腰に巻いた。トイレとシャワーの時以外は寝る時もずっとつけていた。寝る時はつける必要は無かったかもしれない。テントの入り口はダイヤル式の錠をした。特に危険を感じる状況に陥ったことはなかった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

本当に行って良かったと感じています。興味がある人は是非行ってみてください。このプログラムの魅力は参加者の多様性にあると思います。実際、今年の参加者約 200 人は国籍も専門も年齢も性別も宗教も多様性に富んでいました。これから先の人生で、こんなに刺激的な状況にいったい何度巡り会えるのだろうと思いました。たくさんの考え方に触れて、自分の世界が広がりました。

自分がこの研修に行く前に知っておきたかったことは次の 2 点です。

1 つ目は、このプログラムがパーティ形式であるという点です。CuriousU は普通のサマースクールではなく、毎晩イベントが行われます。メインテントではずっと EDM が流れていて、クラブやバーみたいな雰囲気の日もあります。この研修を有効活用するためには、英語の能力だけでなく、社交性とノリが必要だと感じるがありました。

2 つ目は、プログラムへの参加者の年齢層と能力が高いということです。プログラムへの団体参加は名大だけで、他の参加者は個人で応募して参加しています。学習への取り組みが熱心な方がほとんどでした。また、学生だけでなく社会人の方が多く参加していました。学生も B3 以上の方が多く感じました。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280,000 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料（教材費含）	87,000 円	
滞在費（寮費など）	0 円	
食費	10,000 円	
交通費	10,000 円	Free Day の行き先次第

その他（小遣い、通信費など）	30,000 円	
計	423,000 円	

自由記述欄 ＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



基本的に毎日雨が降る。洗濯物を干す紐を持って行ってテントの中に擬似的な洗濯物かけを作れたのは良かった。テントの上やテントとテントの間に洗濯物を干して雨にやられた生徒を見かけた。 前回の研修では雨漏りなどでスポーツセンターに移動しなければならないことがあったらしいが、今回はそのようなことはなかった。テントの近くとメインテントの端に蛇口があって飲める水が出たから毎日ボトルにそれを詰めて飲んでいた。

FreeDay は仲良くなったカンボジア人二人と一緒にドイツのケルンに行った。ケルン大聖堂を訪れたいとずっと思っていたからとても嬉しかった。ドイツ鉄道は出発、到着時刻がすぐに変わり、乗り換えアプリも当てにならないから、目的地にたどり着くのが大変だった人もいたようだが、自分は幸いそのような事にはならなかった。

たくさんの外国人と話して、やはりアジア人は話しやすいということに気がついた。理由は分からない。それに加えて、日本は世界のたくさんの国から良いイメージを持たれているということを実感した。特に東南アジアの国の人からは、政府の ODA の援助の関係もあって、最初から私達日本人に対して好意的な姿勢を持ってくれていることが多い。



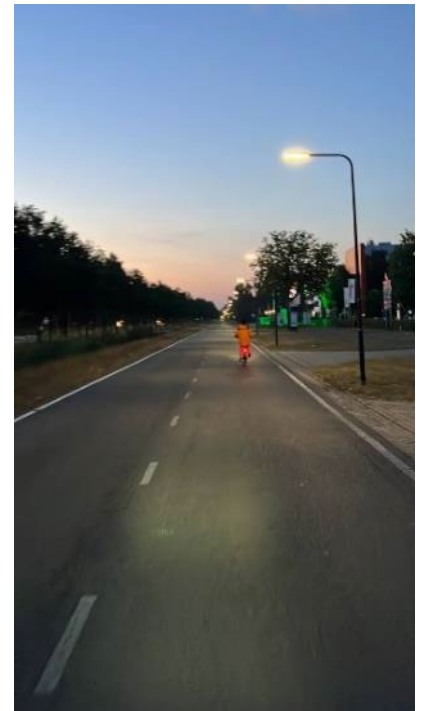


海外携帯市場が提示した SIM カードが通信障害を起こして多くの名大生がオランダ観光 2 日目にしてデータ通信ができなくなった。外国のスーパーで SIM カードを買って自分で付け替えるのは

良い経験になった。条件の良い SIM カードを求めて友達とアムステルダム中を駆け回って、最後にはメトロを使いこなせるようになった。紙の地図を頼りに知らない土地を冒険するのは本当にワクワクして楽しかった。

オランダは自転車大国で、貸し自転車がそこら中にある。自分は最終日に早起きして友達と国境での日の出を見に行った。とっても気持ちよかった。レンタサイクルの料金はカードで払うが、自転車会社の種類によっては全ての種類のカードが使えないものがあった。

自転車の例に限らず、オランダはキャッシュレス化が進んでいてほとんどの会計をカードで行うことができたが、キャッシュもちょっとした会計や代金を割り関する時、トイレ代の支払いに便利で、たくさん持ってきて良かったと感じることもあった。



短期研修報告書

記入 | ○年 ○月

所属 & 学年 | 情報学部 1 年生

留学先大学 (国名)	トウェンテ大学
短期研修のプログラム名	CuriousU
留学した期間	8月11日から8月24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけは情報学部のインターネット掲示板にて短期海外研修の募集があると知ったから。動機は夢を見つけるためには経験が必要だと考えていて、この研修もその経験のうちの一つとしたかったから。申込手続は海外保険や航空会社への支払いがあげられ、別に特段時間がかかったわけではなく、余裕があった。ただコロナ関係の書類(ワクチン摂取証明書)はいつ何があるかわからないので、早め早めの準備をやるべきである。また、マイナンバーカードが申込手続に必要なこともあり、マイナンバーカードを取得していない人は時間が掛かって苦戦していたことがあった。パスポートの取得には戸籍謄本というものが必要であり、名古屋市生まれである私は市役所に取りに行った(450 円)。おまけに有効期間が10年間のパスポートの発行には16000 円くらいかかるため個人的にびっくりした。申込手続は一応授業でも説明されるが聞き逃していることもある可能性もあるし、そもそも説明されないところもあるので、一応仲間で情報共有をしておくことをお勧めする。語学対策は色々やってみたが(ゲームを英語でやってみる、Podcast を聞く、AE3 をやってみる、youtube の英語の授業、英語の本を読む)、やっぱり無理なく少しずつできるという点で、youtube で英語の物語を聞くというものであった。行き帰りの電車で聞いていた。英語はある程度は慣れが必要と感じた。留学に向けての荷物準備は少しずつをお勧めする。日頃の生活で何をするか(歯磨き、洗顔、お風呂など)を考えて必要なものをメモしていくと良い。海外と日本はコンセントの電圧が変わるため、「変圧器」が必要であり(apple や anker の製品は世界のどこの電圧でも使えたりするので便利)、コンセントの形も変わるため、「変換器」が必要である。ドライヤーは海外対応のものであったのでそれを持って行った。日本のドライヤーを使って壊れてしまった人がいるので変圧器はマストだといえる。変換器も然り。正直ここで解説すると長すぎるのでわかりやすく解説されたサイトのリンクを添付しておく

<https://www.trip-attendant.com/bring/converter/>

私は変換器を2個持っていった。無くしたり、複数のものに使ったりするかもしれないためである。スーツケースについて、少しお土産を入れるためにも大きめのものにして、帰ってくるときにお土産を入れるスペースを作るために使い捨てタオルをバスタオルに使った。お土産については最初の視察(観光)の三日間で買えるだけ買ったのだが、チョコを買った人は私を含めとその後のテント生活(暑い)で全て原型を無くしていた。帰りのスキポール空港ではかなりのお土産が取り揃えられていたので、そこで買うことをお勧めする。要チェックである。2022 年度のプログラムでは関空を利用した。手荷物やスーツケースにそれぞれ入れていいものとダメなものが決まっているのでよく調べておくこと。空港検査に引っかかるとそこで問答無用で没収されてしまうので、細心の注意を払わなければいけない。私は135ml以上の歯磨き粉を持って行ってしまい、没収されてしまった(手荷物において、個々の液体物

は 100ml 以下にしなければいけなかった)。また薬を持っていく際には英語の個々の成分が書かれた紙を持っていかなければならないという様にされているが、実際に聞かれたことはないし、用意できないのであれば(実際に成分を英語に訳すのは至極困難だと思う)、別にそれぞれの薬を所有している理由を英語で答えられるようにするだけでも良いと思う。Sim カードは名古屋大学に sim カードを説明しにきた「海外携帯市場」を利用した。私はインターネットで購入したはずのものは Sim カードのみだが、勝手にポケット Wi-Fi も注文されていたらしく、Sim カードの金額のみ振込したので電話がかかってきた(結果 Sim カードのみの支払いで済んでポケット Wi-Fi は来なかったが)。あと海外携帯市場の提供した Sim カードを利用していた生徒の中にはインターネットに途中で数時間単位でつながらなくなった人がいて(そのうちの一人に聞いたら結局繋がったらしい)、私と繋がらなくなった私のルームメイトの Sim カードの種類を調べるとちゃんと動く Sim とそうでない Sim のパッケージの色が異なることが発覚した(もしくは iphone だとそうなると考えている人もいた)。これについてはただ単に運がついてなかったというべきなのかは定かではない。

総合的に準備については正直いうと母の協力なしではできなかったと思う。母の方がそれだけ経験があるから何が必要か手取り足取り教えてくれたからだ。海外に旅行したことがない人は他の海外在住経験有りの人に試しに聞いてみることをお勧めする。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私は「Leaders of Innovation and impact」を選択した。参加人数は 1 2 人ぐらい。内容は名前から予想しないしてほしい。全く連想できない内容であった。例えば、「what is crisis?という題目から始まるディスカッション」、「オランダの地域の持続可能な小規模の共同体の見学(実際に水を可能な限り再生している)」、「近くのゲームセンターでシューティングゲーム」実際にアクティビティを通して、物事を理解する日本では感じられない授業形態だった。おやつコーナーが設けられていて、そこで授業始まる前や休憩時間に集まって雑談したり、アクティビティでグループワークを一緒にしたりするので学生同士の交流はかなり盛んだった。ただ英語に関しては専門用語を用いたこともあって、明らかに名大英語を体験してきたとしても明らかに日本人はついていけていなかった。私は授業内容を単語単語から推測し、わからないときは他の日本人や優しそうなお外国人に聞いたりしてなんとかついて行こうとした(聞いたとしても、外国人の英語は日本人にとっては早すぎてたくさん聞き直したのがいい思い出だった)。「英語のレベルに関しては」というよりも、圧倒的な人(母国語じゃないのに英語の専門用語に長けている、知識、年齢差からくる経験)の差を見せつけられた。あと加えて、この授業は時間がかかなりオーバーすることがある(30 分から一時間ぐらい)。なので昼飯や夕飯(両方ビュッフェ形式)を食べにいくとほぼ食材を切らしていることがある。実際にあった。食べられるときに食べておくことをお勧めする。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

私の参加した 2022 年度は名古屋駅からバスで関空、関空から飛行機で(ドバイ経由)オランダに移動したが、関空についてから夕食を取る時間が設けられており、この時の関空は夜かつかなりの店が改装中だったのでマックぐらいしか空いてなく、マックで食べ納めをした(帰りはまたマックでこの旅を締めようかとも考えていたが、日本食があったので流石にそちらにした)。ホテルに滞在する 2 日間は朝昼はご飯があるが(自由散策の時は朝のみ)、夕飯はな

いたため近くのスーパーでご飯を買った。買ってきた水をコップに注ごうとしたが、ホテルのコップがハウルの城の食器並みにかなり汚かったので一階のショップのカフェみたいなのところにて紙コップをいただいてそれに注いで水を飲んだ。スーパーで水を買ったが、日本とは違って炭酸アリかなしか見極めなければいけない(俺が選んだのは弱炭酸だった)。CuriousU ではご飯は 2019 年度の参加者の体験談から察するに向上したものだったようだ。私はヨーグルトとフルグラと蜂蜜(ミツバチが寄ってくる笑)がセットでかなり出されていたので、それを好き好んで組み合わせて食べていた。CuriousU では私はテントを選択した。テントの大きさはベッド(空気で膨らましてあった)とスーツケースでほぼ満帆になるため、寝るところというように考えたほうがいい。夜には明かりがないため、スマホの明かりで夜を過ごすことになると思う。自分は洗濯用の紐をクリップで張って、そこにスマホを取り付けてライト代わりにして過ごした。なので私にとって CuriousU はスマホの充電との戦いになる(笑)。モバイル充電器を持って行ったため、すごくそれに頼っていた。モバ充の充電はメインテント(ご飯やイベントを行う場所)にあるロッカーにある USB で充電した。スマホは授業を受けるところで充電器があったため、そこで充電した。大学自体がかなり広く、遠いところだとメインテントから授業の場所までの移動に 15 分以上かかる。ログキャビンを選択した人は、テントに比べて色々な場所から少し遠いので、苦労していた。シャワー室はスポーツセンターにあるが、10 時までしか使えない(ログキャビン近くに 24 時間使えるシャワーがある。)ので授業が終わったらすぐにシャワーに行くように心がけていた。もちろん風呂はなく、あんまり暖かくはなかった。夜は寒さや雨、奇声で目覚めることが少しあった。雨が時々降ったり、雨の予報がなくとも朝は冷えて露ができたりするので、外の干してある洗濯物が濡れちゃったなんてことがある。自分は胃もたれしやすかったので胃薬を持って行ってよく効いた。ハンカチは使うと洗濯しなければいけないので代わりにウェットティッシュを持って行った。テントの中の砂や何か汚れたときに拭くことができるので結構重宝した。洗濯は Amazon で買った洗濯セットを使ったが、ある程度溜まってくるとスポーツセンター近くにある洗濯機で割り勘をしてうまく処理した(一緒に洗濯するので混ざらないように洗濯ネットを持っていくことをお勧めする。私は持ってきてなくて友達に貸してもらった)。オランダは日の出が 7 時、日の入りが 9 時位(?)。空気は乾燥しているため、私は喉が痛んだ。持ってきたのど飴がすごく活躍した。乾燥していて鼻血が出た人もいた。現金は 380 ユーロぐらい用意した。現金はあまり使わない話を聞いていたが、割り勘で結構使った。誰かが代表でクレカで立て替えてもらい、その人に現金(ユーロ)で支払うというものだ。クレカは念のため 2 枚(MATERCARD と VISA)用意したが、どちらも通用した。PIN コードを求められることが省略されることが多々あったため、落としたら PIN コードなしで利用限度額まで使われる可能性があると感じ、かなりヒヤヒヤした。

CuriousU のフリーデーではドイツへ渡ることがあったが、その時の電車(新幹線みたいな?)ではみんなマスクをしていた。ただドイツの駅を降りるとほぼ全員マスクをしていなかった。ので、公共交通機関のみはマスクをするルールがあるのか?と思ったがいまだにわかっていない。これを読んでいるこのプログラム参加者はオランダのコロナ事情とヨーロッパのコロナ事情を確認しておくべきかもしれない(もしかしたらもうコロナ収束しているかもしれないが)。あと公共交通機関の使い方が、アムステルダム市内には地下鉄とトラムが発達しているのでそれを利用した(一定時間乗り放題チケットを使えばトラムと地下鉄は好きなだけ使えた)。ただ、NS (オランダ鉄道)のマークがある券売機はトラムやアムステルダム市内の

地下鉄の券売機と別物であると認識してほしい(名古屋市内の JR 地下鉄と名鉄みたいな関係).

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

リュックを背中ではなく、体の前で背負っていた。パスポートや書類(ワクチン接種証明書や保険証明書など)は専用のウェストポーチを使って肌身離さず保存した。麻薬入りのお菓子があったので注意するべし。観光中はなるべく荷物を軽くすることが望ましいので、別のウェストポーチを用意しとけばよかった。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

感じたこと

自分の拙い英語で言った言葉が英語で通じて意外と笑ってくれたことに感動した。私は無意識のうちに外国人を「二ホンジン」とは別の生き物だと無意識に錯覚していたが、彼らも花を美しいと感じるし、嫌いな食べ物は残すし、外国人も私と同じ「ヒト」なのだとはっきりと認識した(当たり前かもしれないが笑)。多分全員が英語に苦戦する羽目になると思う。明らかに日本人が英語教育は遅れていると感じた(reading と writing に力を入れすぎて、listening と speaking がおざなりになっている)。もちろん私はこのとき一年生だったからかもしれないが、CuriousU1 日目にして遥かに高度なディスカッションをされたせいで、全く入れず、よく理解できていなかったため、挫折を味わい、夜の就寝前にテントの中で母との LINE をしているうちに辛すぎて泣いた。だが、ディスカッション重視の授業は 1 日目しかなく、他の授業はアクティビティ重視だったので、自分が出したアイデアが他の人に認められたこともあり、座学よりも実践が好きな自分にとっては刺激的でかなり楽しめたと思う。改めて受験が終わったんだな、CuriousU で得たもの(やる気やチャレンジ精神など)を今後の大学生活で活かすことがすごく楽しみだと感じた。

留学を考えている学生へのメッセージ

結論、「留学に行け！」

多分留学に行くというのは初めての人にとってはかなりハードルがあるが、この CuriousU のプログラムに参加を考えている人の中には君と同じような「とりあえず留学を体験してみたい、けど不安…」と考えている人が一定数いる。このプログラムに参加すればそういった境遇の人と考えを話し合ったりできるため、この研修後には自分の留学についての思いが定まるのではないかなと思う。あと、多分参加するメンバーは自分にはないものを持っていることが多く、その人とも仲良くなれて、いろんな話を聞けて、すごく刺激的だと思う。ここでは語ることができないほど参加者は面白い人たち(噛めば噛むほど味が出てくるタイプ)で溢れていた。留学は「英語を鍛えたいから、専門科目を英語で学ぶ…etc」などもっともな理由があるとは思うけど、留学の理由が決まっていない人でも、この短期留学を実際に体験することで留学とは何かを知るいい機会だと思う(私はそれだった)。もちろん留学には費用がかかり、奨学金や親に頼ることになるので億劫になるかもしれないが、留学は君が国内で得られない経験を得られることができ、より君の言語化できない個性を形作ると思う。それだけ価値があるということだ。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えて下さい)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	? 円	年度によって飛行機の燃料の価格が変わるので正直あまり当てにならないと思う。あと旅行会社にホテル代金もろともまとめて振込したので内訳がわからなかった。
海外旅行保険	5792 円	名大経由で契約した。三段階あるうち一番安いやつを選んだ
授業料 (教材費含)	540 ユーロ	これはトウェンテ大学の CuriousU のサイトに載っているはず。早めに登録することで安くなり、さらに名大生に提供されたクーポンコードを使って 20%オフになった(住居をテント以外にするとクーポンは無効)
滞在費 (寮費など)	0 円	テントだったので 0 円
食費	1500 0 円	レストランを使えば数千円は飛ぶがスーパーを利用すればかなり抑えられる
交通費	? 円	全てクレカで決済した。
その他 (小遣い、通信費など)	5 0 0 0 円 + 380 ユーロ	「海外携帯市場」で頼んだ sim カードが約 5000 円、現金を 3 8 0 ユーロ持っていった。
計	? 円	旅行会社にまとめて振込した分は個別に分けることができないため以下に記す。 旅行代金 279740 円 含まれているもの ① 航空券費用(往復航空運賃, 燃油特別付加運賃, 航空保険料, 現地出入国諸税, 日本国内空港施設使用料, 国際観光旅客税, 航空会社規定の受託手荷物運搬料<30kg x 1 個>) ② アムステルダム市内ホテル宿泊費用(3 泊/ 2 名 1 部屋利用/朝食付き) ③ 8 月 1 1 日アムステルダム空港→アムステルダム市内ホテル送迎費用 ④ 8 月 1 2 日アムステルダム郊外(ザーンセスカンス, ユトレヒト)終日観光費用/昼食付き(ザーンセスカンス, ユトレヒトでの個別の観光地(風車の内部や博物館など)の入場料は含まれておりませんので, 入場される方は自己負担となります。) ⑤ 8 月 1 4 日アムステルダム市内ホテル→トウェンテ大学送迎費用 含まれていないもの ① CuriousU 授業料 ② 航空会社規定を超える手荷物運搬料 ③ 個人的諸経費

		④ 上記に記載のない送迎・観光・食事費用 ※<u>帰国時のトウェンテ大学からアムステルダム空港</u>までの送迎費用は含まれておりませんので、ご自身で移動していただくことになります。
--	--	---

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



大学にあった洗濯機。右二つが洗濯機(洗濯物の重さによって使い分ける)、いちばん左が乾燥機。
洗濯と乾燥合わせて一時間を見積ると良い。クレカのみ対応である。

人生最初の機内食。
めっちゃ美味しかったが、少し量が多かった。味付けは問題ないので多分好き嫌いなければ出される全部の機内食を食べることができるはずだと思う。
右上のパンにバターを塗るのだが、バターを主食(右の写真で言うと左下の皿)の熱で溶かしてからにするとうまい。
腹が本来動いていない時間帯に機内食がくることもあるので、胃もたれしやすい人は胃薬を用意すると良いかもしれない。



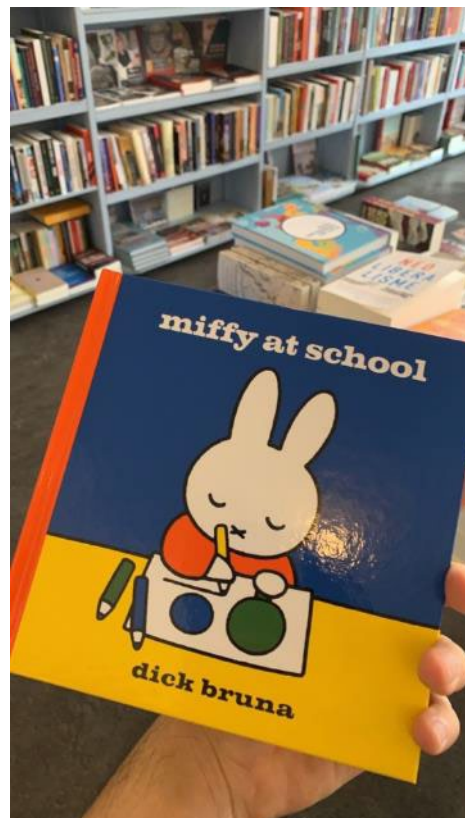
アムステルダム市内にあった建物。
変な形をしている建物はたくさんみられるので、建築科の人にはかなり興味深いかもしれない。

SIMカードの件. 左がちゃんと動いたSimが入っていた袋, 右がちゃんと動かなかった方である.



ホテルに滞在中にスーパーで買った夕飯. 手前のはタコスみたいなもの. 左のはカップラーメン. (ポットがあったのでお湯はホテルで作れたが, ポットに埃が多すぎて洗う羽目になった). 一番奥はたくさんのパン. 朝にあるビュッフェでジャム(10種類ぐらいある)を大量に入手した. 結局友達が全て食べちゃったのだが...ちなみにスーパーに紙スプーンや箸があるのでそれをいただいて, 食べる時に使った.

ユトレヒトの本屋さんにてミッフィーの絵本を購入した. (オランダ語ではなく英語)母がミッフィーの登場キャラクターのボリスが大好きであり, そのぬいぐるみもちろん買った. (25ユーロ)





人生で初めて飲んだタピオカはこの旅路中だった。友達から抹茶ラテがいいと聞いたのでそのトッピングする形でタピオカを飲むことができた。
英語では boba というらしい。

テント近くでビニール袋を敷いて大富豪をした。
最初のゲームの手札の最強が J で弱すぎて笑った。



フリーデーのドイツにてご飯を食べた。右はとっても薄いカツ(ソースが美味かった)。左の俵はポテト(ドイツ人に聞いたらこの形は珍しくないらしい)。とっても美味しかった。ただこの後オランダにてサッカー観戦するので滞在時間は一時間以下だったと思う。ちなみにドイツのビールは美味しくて日本のビールが飲めなくなるほどらしい。

サッカーの試合に向かう乗り換えで撮った駅の電子掲示板。

10分遅れと90分遅れがあった。笑
(私の乗る方は10分遅れの方)

サッカーの試合は90分間ぐらいで、
もし90分遅れなんかしてたら、試合見れずに終わってたかもしれないと考えるとゾッとする。



初めてのサッカー観戦はこのフリーデーであった。

サッカー好きなやつと一緒にいたのでなんでも聞けて楽しかった。ちなみにポテトやクロケット(オランダの郷土料理)も一緒に食べた。

熱狂的なファン用のエリアが用意されていた。透明な壁(檻?)で仕切っていて、応援している方のチームの得点時にはものを投げたりしていた。サッカーの試合よりも面白かったかもしれない。



正直撮った写真全部並べればワード100ページくらい続きそうだが、これから参加する君たちには君たちそれぞれしか経験できないものが留学で待っている。ぜひ実際に行き生で経験してほしい
この報告書が少しでも君たちの留学へ行く足掛かりとなれば幸いである。

短期研修報告書

記入 | 2022 年 9 月

所属 & 学年 | 教育学部 1 年生

留学先大学（国名）	オランダ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C（欧州）
留学した期間	2022.08.11-2022.08.24

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

ヨーロッパ留学、テント生活、サマースクール、英語での授業と、初めてのことが多いことに惹かれて応募しました。留学前手続きは、クレジットカード、海外保険、SIM カード、ワクチン接種証明、CuriousU Course Registration、美術館予約などと、煩雑ではないものの多いので厄介でかなり時間と気力を取られた気がします。支払いの 8 割はクレカでやりました。現金不可の店舗も普通にあるので必ず作っておくべきです。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

Health&Happiness を受講しました。時間割は 9:30-12:30,14:00-17:00 の 1 日 6 時間、それが 7 日間です。オムニバス形式の講義以外にも、意見交換、ディスカッション、プレゼンテーションを行います。瞑想をしたり Philips Museum に行ったりとフィールドワークもあります。最後には 2 日かけてグループでのプレゼンテーションを行いました。意見交換では、自分の大事にしている価値観を実体験をもとにグループで共有したり、Personality Test の結果から自分の弱みの克服策などを話したりしました。感想として、全くついていけませんでした。まず英語が速すぎてついていけず、当然内容も理解できないので完全に置いてけぼりでした。挙手での発言も求められますが、自分の意見や考えも持てずに終わってしまいました。

授業以外では、昼食後と夕食後にイベントがあります。Game Night, Playland, Music Night, Escape Rooms, Taste the Netherlands, Photo Booth などがあり、賑やかでとても楽しかったです。人狼ゲームやマリオカート、卓球などでもメインテントで遊べるので、コースに関わらず自然と多くの人と交流することができます。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

ホテルはアメニティが少ないものの、ドライヤーとタオルはしっかりありました。10 分ほど歩けば夜遅くまで営業している大きなスーパーがあり、食べ物やお菓子などが買えます。

私はテント生活を選びましたが、結論としては予想よりも悪くはありませんでした。空気ベッドとスーツケースを中に入れても座れるスペースは十二分にあり、むしろ初めてのテント生活がとても楽しかったです。寝袋と空気枕も支給されますが、しかし朝晩は冷えており特に朝は震えて起きる事が多かったので、長袖長ズボンの就寝着を必ず持って行って欲しいです。寒すぎて腹痛を引き起こして起床することもありました。寒さを除けば新鮮で意外と快適です。ただし昼間は日差しが強く、日の入りが 21 時辺りで驚きました。

食生活については、温かい食べ物もあり、バナナやリンゴなどのフルーツが豊富にあったので楽しむ事ができました。食事も毎日変化があり、非常に美味しく量が少ないとは感じなかったため、日本食を恋しく思うこともなかったです。

大学内のシャワーについては、タオルがないので持参してください。7-22 時の間で利用でき、広めの脱衣所と仕切りはなしのシャワーヘッドが 5 つ並んでいるだけの空間ですが清潔でした。ただし歩いて 3 分のロッジの方に行けば個室でいつでも使えるシャワー室があるので、衛生管理もさほど難しくはなかったです。

持参してよかったものはサンダルとギフトです。シャワー室は床が濡れたままでもいい足を拭いたり靴下を履いたりするのが面倒だったので、シャワー室に行く前から寝るまでサンダルでの移動をしましたが、とても快適であったのでおすすめしたいです。ギフトとしてカップラーメンを持参しましたが、最終日に渡した時にとても感謝されたのでぜひ持って行ってください！！

洗濯について、下着は 5 セット持って行きました。有料のランドリーでは dry もでき、一度に大量に洗濯できるので友達と同時に洗濯もできます。ただし wash は 2 つ、dry は 1 つしか洗濯機がありません。wash だけでかなり水気が飛んでおり自然乾燥でも十分満足できました。現金は使えずクレジットカードのみ利用できます。

充電について、教室内にはコンセントがたくさんあるので困らなかったです。メインテントには、中でコンセントか USB Type-A を差し込んで充電ができる金庫が計 30 ほどあり、自分はモバイル充電器を中で充電して使いました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

観光時にはリュックは使わずトートバッグを使いました。夜中に街中を歩くことは可能な限り避けたので、特に危険だと感じたことはありませんでしたが常に誰かといることを心がけました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

英語力の低さを常に感じていました。授業では心理学に関する多くのことに触れ、自分について考える機会があり、トピックも興味のある面白そうなものだったのにも関わらず、聞き取れないという理由だけでほとんど参加していない状況にいたのがとても悔しいです。授業外や街中での日常会話は普通にできるのに、授業になるとこんなにも難しくなるのかと打ちのめされてしまいました。自身が内向的で塞ぎ込んでしまうこともあり、積極的に話に行ける別の日本人をただ眺めることしかできずとても後悔しています。行く前はサバイバル生活への不安、言った後は自分の英語力への不安へ変わりました。しかしこの挫折感は今まで感じたことはなく、むしろ貴重な経験として英語の勉強への高いモチベーションにもなります。多くの苦痛と苦い経験を伴う CuriousU でしたが、むしろ現状の危機感を感じることができたので行けてよかったと心から思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

航空運賃&ビザ申請料	279,740 円	

海外旅行保険	6,505 円	
授業料（教材費含）	775€	約 100,000 円
滞在費（寮費など）	0 円	テント泊
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	約 80,000 円	食費、交通費を含む
計	約 460,235 円	円安と戦争の影響で物価が高い時期でした。

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



1 枚目

2 日目にユトレヒトへ行きました。花がたくさんあり、運河が低めでとても美しい街です。ミッフィーで有名な街でもあり、美術館、信号機、オブジェクトなど見どころ満載です。オランダではアムステルダム、ユトレヒト、ザーンセスカンズ、エンスヘーデに行くことができますが、ユトレヒトの雰囲気が一番優雅で好きです。朝方に周ることができたので人が少なく、静かで最高でした。

2 枚目

3 日目は自由行動の日で、アムステルダムの旧教会に行きました。巨大な建物ゆえの荘厳さと、不思議と落ち着いてしまう静寂な空間の安心感に圧倒されます。精巧な作りのステンドグラスは、写真を撮るのを忘れてしまうほど見惚れてしまいました。屋根が木でできているのも面白く、柱や台座、床の石タイルにもデザインの工夫が散りばめられていて、全体を見ても対象を絞っても楽しめます。

3 枚目

アムステルダムで初めて見つけた COFFEE SHOP です。オランダは大麻が合法化されており、この

名称を使った店でのみ楽しむことができます。少し怖かったのでチラリとしか見ませんでしたが、店舗によってはかなり人で賑わっており、アムステルダム以外でも普通に発見できたので、1つの文化として浸透していると感じました。



4 枚目

CuriousU 期間中に食べた lahmacun です。薄いピザ生地に野菜とソースが乗せられており、それを折りたたんで食べましたが提供された食事の中で一番美味しかったです。他にはラザニア、ハンバーガー、キーマカレー、トルティーヤ、各国の郷土料理など種類豊富で美味しい食べ物を楽しむことができました。ベジタリアン、ヴィーガン用の食事でグルテンフリーの食べ物も別であり、日本ではあまり意識しなかった食への考え方が伺えました。

5 枚目

1 日だけプログラム参加者全員で Enschede City Centre に夕食を食べに行く日に撮った、バーの写真です。たくさん人で賑わっており、22 時とは思えないほどの騒がしさで楽しかったです。とりわけ特徴のある写真ではありませんが、夜の外国で少し恐怖心を抱きつつも、その異空間にいる高揚感がありなんとも言えない感情が湧き上がりました。

6 枚目

テントです。雨で起こされたり、周りの話し声や足音が聞こえたり、メインテントからの音楽がかすかに聞こえたりします。夜は暗いので、中でビニール袋を輪っかに引っ掛けて中にスマホを入れ、ランタンがわりに使いました。空気ベッドが萎んでもポンプが借りられます。空気口を壊してしまった時は代わりのベッドも使わせてくれました。



7.8.9 枚目

Free Day で訪れた、ドイツのケルン大聖堂です。観光客で駅も聖堂付近も溢れかえっていました。お金を乞食する人や、楽器を演奏する人、「China China!! Covid Covid!!!」と言ってくる人などがいてあまり治安は良くありませんでしたが、楽しかったです。8 枚目は聖堂内で暗めに撮った写真です。規模の大きさとそれに甘えない細部まで拘られた造りにただただ圧巻されました。9 枚目は 2 本の塔の最上部から撮った、ライン川とホーエンツォレルン橋です。4 時間で到着できる予定がドイツ鉄道に翻弄され 7 時間かかり、ケルンには 3 時間弱しか滞在できませんでしたが、それでも良いと思えるほどの満足感です。ぜひケルンまで足を運んでください。

短期研修報告書

記入 | 2022 年 9 月
所属 & 学年 | 工学部 1 年生

留学先大学（国名）	トゥエンテ大学（オランダ）
短期研修のプログラム名	CuriousU
留学した期間	14 日間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

高校生の時に短期に行こうと思っていたがコロナの影響で行けず、大学一年生で行けるなら早めに行きたいと思い、入学後すぐに名古屋大学の留学説明会に参加しました。一年生の内は短期を希望していたということと、語学留学というより、将来海外大学院への交換留学を考えているので、その経験ができるということ、ネイティブだけでなくいろいろな国の人と出会えることに魅力を感じ申し込みました。また一年生からの成績で奨学金の有無も変わってくると聞いたので、一年生の春に申し込むと成績がまだないため事前課題で判断してくれます。

申し込み手続きに不便を感じたところはありませんでした。ただ新型コロナウイルス関連の手続き（ワクチン接種証明の請求など）には、「これでほんとに入国できるかな」という不安が大きかったです。（もしかしたらその不安はなくなるかもしれません！）

語学対策は出国直前まで期末テストだったこともあり、全くしませんでした。ただもともと俗に言う海外志向が強い人間なのでコミュニケーションツールとしての英語を話す、聞くことは日頃から意識していました。（海外留学生と話したり、親と英語で話したりなど）

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

私は工学部ではあるのですが、まだ一年生で専門分野もなく、その分野の語彙もない状況なので理系のコースをとるのは厳しいかと思い英語レベルの指定のなかった、「Dutch language & culture」というコースをとりました。結果として大正解の判断でした。17 人クラスでそのうち 6 人が日本人でほかはドイツ、イタリア、ブラジル、ギリシャ、ウクライナ、ルーマニアなど本当に多国籍です。

コースの内容としてはほかのコースと比べると座学（がっつり文法します）が多いと思います。（ロボットを作ったり、プログラミングをしたり、ドローンを飛ばしたり、瞑想したりなどはありません。）午前中 9:30-12:30 と午後 14:00-17:00 の 6 時間の授業が月～金曜、土曜日はオフで日曜～月曜の計 7 日間ありました。午前中はオランダ語の文法、午後は討論、説明、遊び（例えば教育について。先生がオランダの教育制度を紹介したらクラスメイトが私の国は～というようにそれぞれの国の事情、意見を言ったりしました。オランダの誕生日パーティーをしたり、伝統的なお菓子を食ったり地元の美術館に行ったりもしました。）

オランダも含めそのほかの国の事情を知れたということ、みんな授業中に本当によく発言するという、海外の大学で学ぶということ、自分の国についてそれぞれ意見を持っていてそれについて語れるということ、（日本人は制度について語れてもその制度についてどう思うかまでは語れない）英語のネイティブは誰もいないのにみんな第二言語である英語で会話しているという現実など、実際に行かなければ気づけなかったことがたくさんありました。そ

それぞれの国のことが知れてとても面白かったと同時に自分の無力さを痛感しました。この授業を受けなくとも、自分の国のことは語れたほうが話すネタにもなります。自分のことはもちろん、日本のことも話せるようにしていくべきでした。周りもネイティブではないので完璧な英語ではないのかもしれませんが、でもそれでも通じるのです。私はめちゃくちゃな英語でも絶対に翻訳機を使わないと決めて過ごすように心がけました。（講義中に難しい単語は隣の席のクラスメイトに DeepL に入力してもらって翻訳してもらいましたが、Free talk は頑張りました。）

クラスの雰囲気はとてもよく、私が「英語があまり話せなくて足を引っ張ってばかりでごめんね」と言うとそんなことないし、助け合うのがチームでしょと嫌な顔一つせず教えてくれ、フリータイムではごはんやカードゲームなどで多くの時間をともにしてとても仲良くなれました。人によるといってしまえばそれまでですが、とにかくクラスメイトが本当に最高でした。授業のことで会話も生まれやすく、交流のきっかけになりとても仲良くなれると思います。自分も含め多くの名大生が海外の人としかしゃべってはいけないという謎の義務感やうまく伝わらないもどかしさにストレスを感じていました。でも最初の 3 日間ぐらい頑張ってください。そしたら向こうから話しかけてきてくれます！名前も覚えてくれます！私は頑張れたおかげで教室でも隣においでとってくれるたり、すこし疲れてログキャビンに戻ろうと思っていたら、今何してる？Big tent にいるよ～と DM をくれたりした人もたくさんいてとても充実した日々になりました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

CuriousU の食事は質素だと聞いていましたがそんなことないと思います。バイキングのように選択肢があるわけではないし、味が無いものもありましたが、そこは懸念点ではないと思います。また毎食りんご、オレンジ、バナナ、なしなどがそのまま置いてあって毎日フルーツを食べられました。オランダは日本と比べ乾燥していたので喉がすぐ乾いた地、起きた後のどが痛く、目がよく乾きました（コンタクトが取れてしまったぐらい）。

私は VISA カードしかもっていかなかったのですが、Master しか受け付けないところも多く、どちらかであれば Master のほうがいいです。また、ドイツ、オランダの鉄道をあらかじめオンライン購入する場合日本のクレジットカード（楽天、イオンなど）だと VISA、Master でもなぜか決済できず、コストコのカードや cash passport などしか決済できませんでした。

～～以下は**ロッジの場合**ということを踏まえて読んでください。～～

ロッジの鍵のデポジットとして 25 ユーロ必要です現金を使い果たさないように！！（私はキャッシングする羽目になりました。）夜は本当に寒いです。ロッジでしたが早朝寒さで目が覚めたぐらいです。（毛布がたくさんありました。きれいかは知りませんが、（笑））あとバスタオルもあります。ホテルにもあったので持っていかななくてもよかったなと感じました。風もないので中は少し暖かく、ルームメイトがほかに 7 人いたのでその人たちとも仲良くなれてとてもよかったです。またすぐ近くにいつでも使える個室のシャワーが 5 つ、トイレが 2 つあります。（テントの人は 21 時までの 4 人同室のシャワールームと仮設トイレでした。）また部屋にコンセントもあるので携帯の充電、ドライヤーなどは困りませんでした。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

サマースクールの間一日オフの時にドイツのケルンまで足を延ばしました。その時にドイ

ツ鉄道の不正確さのせいで予定通りに電車に乗れず、終電に間に合うのか不安になったし、吐しゃ物が電車内にそのまま放置されていて、オランダの治安が良かったこともありドイツの治安が悪いように感じました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

語学留学としていく意味はありません。将来海外大学に進学したい人、自分の英語力を試したい人、いろいろな国の人と仲良くなりたい人、海外の文化に触れたい人、短期間だからこそ毎日を充実させてやるという意味のある人、英語学習のきっかけにしたい人には本当におすすめです！みんな第二言語以降で学んでいる言語で会話をするのです。だからこそ「これってなんて言うっけ」「どうやって英語勉強してる？」と助け合えて、英語の難しいところも分かりあえるほんとに素晴らしい 10 日間でした！世界中に連絡を取る友達がいるっていいですよ！

初めのほうは自分の英語力のなさにつらくなることがあるかもしれませんが。しかしたった 7 日間のプログラムです。少し頑張ってみて耐えられる期間です。そして後から振り返ってみるとそのつらさも楽しかったとなります。頑張ってください。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279,740 円	旅行会社に銀行振り込み
海外旅行保険	6,205 円	東京海上日動に銀行振り込み
授業料（教材費含）	12,5700 円	CuriousU 費用（ログキャビン宿泊）、クレジット決済
滞在費（寮費など）	0 円	上記に含む
食費		食べ歩きしたので正確には分かりません。
交通費	7,528 円	ドイツ周遊9ユーロチケット&エンスヘーデ-空港電車 &アムステルダム交通チケット 48 時間券&バス（2 回乗車）これですべてです。
その他（小遣い、通信費など）	5,578 円	海外 SIM カード
計	424,751 円	土産代、美術館入場料、食べ歩き代は含まず

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

ゴッホ美術館に行きたい人は早めに予約を！（私は当日予約しようとして全く無理でした、）
たいていどこでもクレジットカードが使えるので換金しすぎるとたくさん余ってしまいます。

クラスメイトと最終日のセレモニーでの写真 →

今でも連絡をくれるし（WhatsAppでのやり取りが多いです！）なので WhatsApp はあらかじめ入れておくといいと思います。





←授業後にそれぞれの彼氏についての話をしたり、カードゲームをしたりした時の写真
オランダは18歳から飲酒OKだし15歳からOKらしい国もありました。お酒飲めると楽しそうでした。

いろいろな国リアルな声を聴けてとても貴重な時間でした。

あとは大学に bar があるのですが私がその bar に参加したのは最終日だけでした。初めてミラーボールがあって踊るようなところに行きました。踊り方も分からないけど、とりあえずみんなと盛り上がれば楽しいです。無理しない程度に行ってみてください。お酒は飲めなくても大丈夫です！私もジュースだけでした！

サマースクールの一日オフで行ったドイツのケルン大聖堂（世界遺産）！ →

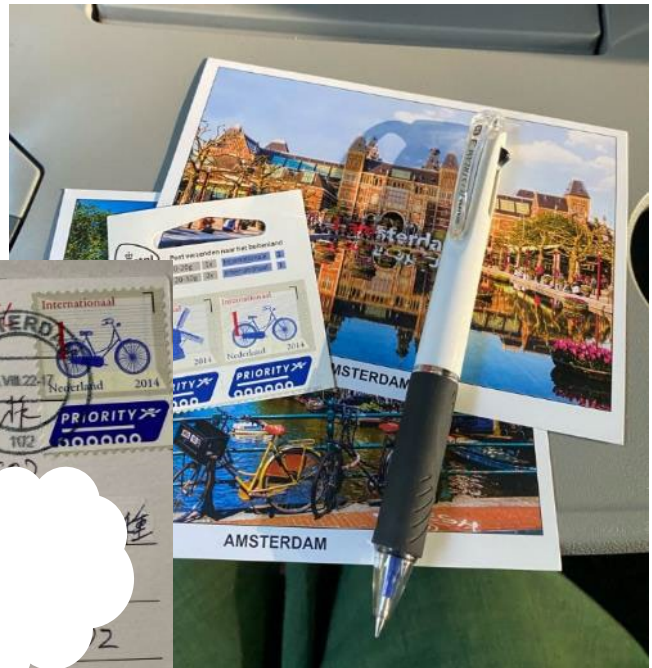
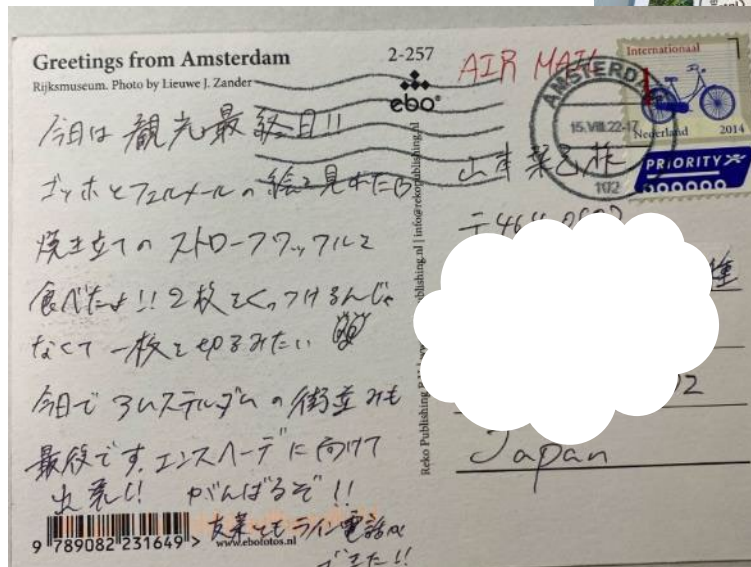
片道4時間の予定がいろいろあって7時間かかったけどまあそれも思い出になります。（ドイツ鉄道の実情を知ってしまいました、、遅延・運休など）ただとりあえず行動あるのみ！本当に移動の疲れも吹っ飛ぶぐらい素晴らしいところだった！国と国を鉄道でまたぐという新鮮さがありました！



オランダからその時の気持ちを書いて実家と自分の下宿先に送ったときの切手とポストカード。

コロナもあってすぐ届かないけど、忘れたころにやってくる～

住所は日本語で書いて OK で、最後に英語で
to Japan と書けば大丈夫です。ホテルの受付
に国際はがきを出したいです。といえこの
ように届きます！ →



短期研修報告書

記入 | 22 年 9 月

所属 & 学年 | 工学部 1 年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学(オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C(欧州)
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

名大の高校の友達に参加する、と言っていて面白そうだから、と半ばノリで参加しました。直前期間はテスト勉強ばかりで語学対策はほとんどしていません。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

僕は Robot Interaction Design Experience(RIDE)というロボット工学の講座を取りました。

まず、結論から言うと非常におすすめできます。主な授業内容は Arduino を用いて自分たちが考えた“Social Robot”を自作してみる、というものでした。授業時間数はだいたい他のコースと同じでしたが、課外学習のようなものではありませんでした。授業形態は基本的にグループ活動です。初日にランダムに決められた 6 人グループでずっと活動するので団結力が高まります。僕はプログラミング担当になりましたが、なかなか大変な作業でした。Arduino は見たことはあったけどもちろんコードを書いたことは無かったので授業が終わってから自分のテントで勉強して授業に臨みました。レーザーカッターや 3D プリンターなども自由に使えます。

CuriousU は夜に開催されるイベントも充実しているのでここで外国人の友達ができます。音楽の知識があると DJ Night などより一層楽しめるのでおすすめです。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

僕は実用的な情報を書いていこうと思います。

自由散策時のホテルは最高です。朝食はバイキングが出るし、部屋も素晴らしいと思います。問題は CuriousU 期間中のテント生活をどう過ごすか、です。オランダは昼暖かく、そして朝晩冷え込む、という気候なのでテントの中は非常に微妙な気温です。まだ日が出ている夕方に帰ってきてテントに入ってみると熱気がこもっていたり(なので留学期間前半にチョコレートやチーズなどを買うのはおすすめしません、溶けちゃうみたいです。)、また一日が終わりシャワーを浴びて帰ってきたら極寒の地になっていたりすることもあります。また、日が落ちた後はテント内は真っ暗です。ライトなしではとても荷造りできる環境ではありません。僕自身も後悔したのでランタンのようなものを持っていくことをおすすめします。スマホのライトだけでは心もとないです。補足ですが教室にコンセント(C タイプ)があるのでそこでスマホを充電できます。自分のテント内には何もありません。シャワーは去年までの体験記で聞いていたほどは悪くありませんでした。基本的にシャワーはスポーツセンターで浴びることになっていましたが、スポーツセンターが閉まってからもロッジのシャワーは開いていましたし、洗濯が高くて出来ない、という話も聞いていましたが、クリーニングとは別で

普通に大学内にコインランドリーがありました。4 人ぐらいでまとめて回したので 1 人€5- ほどで洗濯・乾燥までできました。そうと分かっていたらもう少し衣服の持ち物が減らせました.....。

金銭事情について。オランダではとりあえずクレジットカードのタッチ決済が使いやすいです。タッチ決済非対応のクレジットカードを持っていた子もいましたが、現金かタッチ決済しかない所や、郊外のバスは乗り込み時に支払いなので暗証番号の入力がいないタッチ決済だと乗客を待たせずに済むのでスマートです。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポートとクレジットカード、キャリーケースの鍵は常にウエストポーチに入れて肌身離さず持つようにし、T シャツの中に着けるようにしていました。スリには遭いませんでしたが 1 度ドイツ鉄道の駅で小銭を落としてしまった時には拾い損ねた 1 枚を見知らぬ人がそそくさと盗んでいきました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

日本人以外の参加者全員がスムーズに英語を喋っていた事に絶望しました。日本人だけ明らかに英語話者としてのレベルが低いように感じました。でもその状況を逆手に取れば、周りにはみんなボキャブラリーがあるから、途中で説明できなくなることを恐れずとりあえず喋ってみる、という考え方が良いと思いました。周りの友達はやりたいことを汲み取ってうまくこと助け舟を出してくれるはずですよ。

僕は今回の CuriousU を通じて様々なことを考え、感じました。日本にいては体験できない、とても濃く有意義な 2 週間を過ごすことができます。自分が持っていた価値観を大きく変えてくれます。このサマースクールの名前の通り、"Curiosity"が高まります。世界各国からこんなにも多くの人が集まるプログラムはあまりないのではないのでしょうか。異文化を体験するにはもってこいのプログラムだと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280,000 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料 (教材費含)	87,000 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	Tent の人は追加料金無しです！！
食費	10,000 円	
交通費	35,000 円	Free Day の行き先によります
その他 (小遣い、通信費など)	38,000 円	現金で€200-持っていきましたがだいたいクレジットカードで支払ったのでちょっと余りました
計	456,000 円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

Free Day ではオランダの Rotterdam とドイツの Münster に行きました。第二次世界大戦中の 1940 年にドイツ軍の爆撃によりロッテルダムの旧市街は壊滅的な被害を受けたため、戦後、Rotterdam は街の再建に近代都市としての再生の道を歩むこととなったそうです。街のあちろちらに現代的な建物があってどれも魅力的でしたがここでは厳選したいくつかを紹介したいと思います。

✓ Cube House

こんなに住みにくそうな形をしていますが実際に人が住んでいます。入場料を払えばこのキューブ内に入ることもできます。



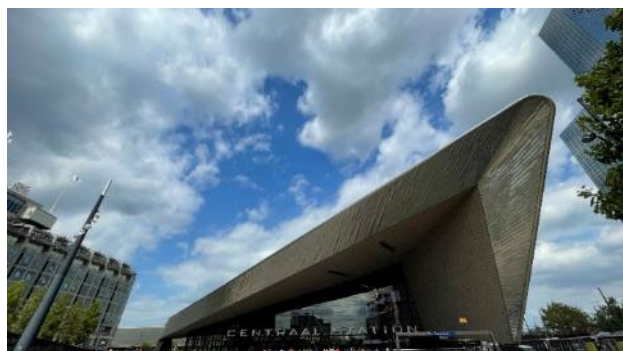
✓ Depot Boijmans Van Beuningen
(デポ・ボイマンス・ファン・
ベーニンゲン)

ボイマンス・ヴァン・ベーニンゲン美術館にある全面鏡の建物。この中で美術館のコレクションを保管・公開しています。



✓ Station Rotterdam Centraal
(ロッテルダム中央駅)

せり出した屋根部分が非常に特徴的なこちらの建物ですが、実はこれが駅です。後述しますが、ある事情で駅を転々と回らなければならなかったため、たくさんの駅を見ましたが、かなり好きな駅の一つです。



✓ Markthal(マルクトハル)

市場、オフィス、および住宅が合体した建物で、内側の壁もおしゃれです。カラフルなフルーツが描かれています。(右写真)

Cube House のすぐ近くにあるので観光客には嬉しい立地です。



CuriousU の授業最終日の写真です。みんなで助け合いながらバーテンダーのロボットを作り上げることができました。写真一番左のインドネシア人の友達は来年3月に日本に来ると言っていました。再会が楽しみです！いっぱい日本を案内したいと思います！



* 渡航中に起こったハプニング *

RIDE の授業中に同じグループのインドネシア人の友達が誤ったケーブルを基盤に繋いでしまって、その瞬間にパソコンがショートして再起不能になったのが1番のハプニングでした。授業の特性上、パソコンがないとグループ活動で何もできなくなってしまうためかなり焦りました。結局グループのメンバーのパソコンを借りながらなんとかしました。

もう一つ挙げるとすれば、渡航2日目から数日間 SIM カードが使えなくなったことです。現代人にとって、同様に SIM カードが使えなくなった日本人3人でアムステルダム市内のあらゆるスーパーを駆け回りました。スマホが使えないので、紙の地図だけを頼りに地下鉄を乗り回しました。かなりしんどい大冒険でしたが、おかげでかなりアムステルダムの土地勘がつかえました。貴重な体験でした。

短期研修報告書

記入 | 8年 28月
所属 & 学年 | 工学部 1年生

留学先大学（国名）	トゥエンテ大学(オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C（欧州）
留学した期間	2 週間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

私は高校生のころからヨーロッパに行ってみたいと思っていたのとスピーキングなどの実践的な語学力を向上させたいという思いでこの留学に応募しました。申し込み手続きでは私は海外に行くのが初めてだったのでパスポートを用意や、コロナのワクチン接種証明書などの必要な書類を用意するのが地元までいかなければならなくてとても大変でした。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

研修では Health & Happiness という講義をとっていました。日本人が比較的多いのでわからないところを授業の後に聞いたりできて助かりました。授業は毎回違う講師の方のお話を聞くことができとても面白かったです。最終日 2 日くらいは Design the future のグループの人たちと合同でグループワークをして最後にプレゼンテーションをしました。授業の中に出てくる心理学の専門単語など難しいことは多かったけれど、聞くだけでなく学生同士で意見を交流する時間があって楽しく授業を受けることができました。

また health & happiness の講義をとっている人が多かったのでより多くの人とかわることができました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

テント泊は寒いのでパーカーとか長ズボンが絶対にいると思いました。また近くのテントの人のいびきで寝られなかった人もいたので耳栓とかあるといいと思います。CuriousU 中のごはんはとても美味しくておなか一杯になりました。

テントには念のために南京錠をかけて金銭管理をしていました。

また私は日本のドライヤーを持って行けたけれど使えなかったのも、海外対応のドライヤーを買って持っていくことをお勧めしたいです。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

街中の夜は治安が悪いと聞いていたので、夜に出歩かないように気を付けていました。

また日本と比べてスリが多いということも聞いていたので、パスポート、財布、スマホは常に肌身離さず、細心の注意を払って持ち運ぶこと心がけました。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

この短期留学の 2 週間は私にとってとても沢山のことを学ぶことができた大切な 2 週間でした。留学を通して観光など楽しいことだけではなく自分の英語力のなさを感じました。でももっと色々な文化を知りたい、もっと色々な人とコミュニケーションをとりたいという気持ち

ちが強くなり英語学習へのモチベーションが上がりました。すごくいい経験ができたので留学に少しでも興味のある人は行ってみてほしいです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	? 円	全部でまとめて払ったのでわかりません
海外旅行保険	5 0 0 0 円	
授業料（教材費含）	? 円	同上
滞在費（寮費など）	? 円	同上
食費	10000 円	
交通費	5000 円	
その他（小遣い、通信費など）	5 0000 円	
計	500000 円	

自由記述欄 ＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

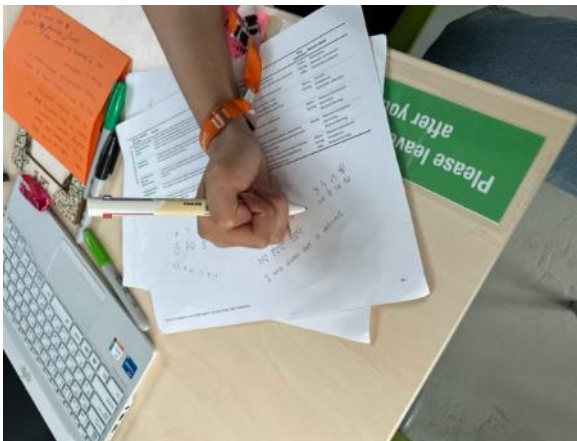
仲良くなった外国の人に日本のお菓子をあげるととても喜んでもらえます^-^

私はおせんべいや駄菓子をあげました。

韓国人の女の子二人と特に仲良くなれました

最後の日にチェキをとって思い出を残しました。

宝物です♡



また韓国人の女の子は私に韓国語を教えてくれたり、私も日本語を教えたりしてしゃべりました。その子はすごく日本のことが大好きな子でとてもしゃべっていて面白かったです。

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 情報学部 1年生

留学先大学（国名）	トゥエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C（欧州）
留学した期間	2 週間

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

交換留学を志望するにあたり、その前段階のステップとして応募した。また、将来に活かしたいプログラミングと英語を結び付けたかった。

手続きはパスポートを申請するにあたって、時間がかかった印象があった。

語学対策は BBC ニュースのリスニングを行った。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

ロボティクスノ授業を受けた。9 日間の 9：30～17：00 の間に授業が行われた。

前半はディスカッション、後半は実際に ARDUINO を用いてロボットを実際に作る授業だった。ディスカッションは苦戦したが、ロボットを作るパートではプログラミングを用いて仕事をすることができた。

外国人との英語での対話について、一対一では相手がこちらの英語のレベルに合わせて会話が成立していると感じたが、グループではそれは行われず会話のテンポが上がったり言い回しが複雑になったりした。真に使われる英語はグループで初めて見られ、それにいかに加わるかが自分の中での課題だった。自分自身は幼いころに海外経験がある帰国子女であるので英語力には自信があったが、毎日英語を話しているスピーカーには英語力がかなわないと感じた。

また、英語とは関係のない専門や特技を身に着けることはとても大切だと感じた。なぜなら、プログラミングが授業で導入された途端に、言語の壁を越えてグループワークに参加することができ、自身がチームにとって必要な存在になったと実感できたからである。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

テントの中は温度の上下がとても激しく、洗濯物を干す余裕があまりなかった。規則正しく 3 食を食べたので、健康的に過ごすことができた。現地はクレジットカードでの決済が主流なので、現金を使う機会はあまりなく、現金の消費に困っている仲間も見受けられた。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

ドイツに行った際に、国民は英語が通じず、電車の遅延が多く、学校への帰宅が困難だった。スマートフォンを現地のスーパーマーケットで落としたが、店員が発見してくれて返してくれた。だからといって、危機管理を怠ってよいわけではないが、事故が起こった後どう行動するのも大切だと感じた。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学先で会った人々は、経験を大切にしている人が多かった。また、「大学で何をするのか」ということを大切にしている人が多い。現在戦火に包まれているウクライナ、ビザの発行が難しいインドなどの国から個人で参加している生徒がいる中、簡単に、そして団体でこの行事に参加できるのはこのプログラムでの一番良い点であると思う。振り返ってみると決して楽しいだけのプログラムではなかった。言葉が思うように通じなかったり、面白いことを話せなかったり、疎外感を感じたり、学生としての専門性の欠如を感じたりと気分が沈むことも多々あった。しかし、異なる世界観を持つ様々な人と時間を過ごしたり、センシティブな話題を共有したり、日本人と将来について話し合うことはとても刺激的で面白かった。このプログラムに将来参加する学生は、誰でも良いので、様々なコミュニティに足を運んだり、ひたすら行動したりして、多くの人と会話をして欲しい。このプログラムに参加している学生は日本人か外国人かを問わず、皆立派な人生観や哲学を持っており、普段の大学生活では決して彼らの触れられないその一面を垣間見ることができ、それは必ず人生の糧とさせることができると思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料（教材費含）	円	
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	
交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	70000 円	現金で換金したのは五万円。半分以上残った。
計	円	

自由記述欄 ＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

留学で印象に残った点を箇条書きにて記す。

・2日目、海外のスーパーマーケットで買い物を済ませ、ホテルに戻ったがスマートフォンが自分の持ち物にないことに気づいた。とりあえずルームメイトのスマートフォンから自分のものに電話をかけてみたら、スーパーマーケットの店員が電話に出た。そして、なんとかスーパーマーケットに戻って簡単にスマートフォンを取り戻すことができた。確かに海外へ行くときは持ち物には気を付けなければならないが、事故は気を付けても起きてしまうものであるし、海外の人でも日本人と似たような感覚を持っていると思い知った瞬間だった。

・大学で親密に、そして積極的に我々日本人のコミュニティに接して遊んでくれるシンガポール人がいた。彼女は日本の文化や日本人の YouTube の番組が好きで、日本語も少し理解できた。日本語で数字が数えられたり、楽しい時に日本語で「いくぞ～！！」と言ったりすることができた。わざわざ日本の文化を発見し、それを楽しむことができる人がいることがいたことは驚きだった。

・イラク出身で徴兵を経験したことがある27歳の人に歯磨きをしていた時に会話をした。徴兵は大変じゃないのかと尋ねたら、大変でできなかったけど国のために徴兵に行けたのは国民かつ男としての誇りだったと話してくれた。

・留学生の中には現在戦火に包まれているウクライナ人も多々いた。一人、仲の良かった女性のウクライナ人と夜な夜な散歩をしながら話す機会があった。彼女はキーウ出身で、ホームステイを繰り返しながら生活をしている。過去2件家を追い出されたが、現在のホストファミリーとは良好な関係らしい。ボーイフレンドがノルウェーにおり、インターネットで通話をして会話を楽しむという。「なぜ忙しいのにたくさん行動できるの?」と聞いたら「経験だから」と返してくれた。

・昼食の食事の席で43歳の同じクラスの男性と会話をした。彼はドイツの税務署に勤めていたが、繰り返しの毎日に退屈を感じていたらしく大学に来了。彼は子供が2人いるのにもかかわらず、離婚をしていた。「なぜそうしたの?」と訪ねたら、「ときめきが失われたから」と返してくれた。ちなみに前の妻との仲は良好らしい。人生は学びの連続だし、過去は振り返れないけど新しい選択はたくさんできるから、思いついたらたくさん行動をするべきだと彼は言っていた。説得力が段違いだった。

・授業がない『フリーデー』という日に学校で知り合ったインド人3人とドイツに行くことがあった。インド人らの年齢は20歳、23歳、28歳と、年齢、世代がかなり離れた集団だった。ドイツは電車が遅れたり、現地で言葉が通じなかったりしてとても行動が苦しかったが、彼らが電車の時間を調べてくれたり観光地で案内してくれたおかげで、観光を終え、無事に帰宅することができた。一生忘れられない経験をさせてくれた彼らにはとても感謝している。

・旅行に行ったインド人らとは様々な話をした。インドは移民がかなり人気であるらしく、その影響でビザの発行がとても難しいらしい「君は移民しないのかい?」と聞かれた時は当惑したのでよく覚えている。彼ら曰く、日本は移民を考える人がとても少ないので、ビザの発行が用意であり、日本のパスポートは世界最強であるらしい。また、インドはインフラの質がかなり悪く、特に道路は渋滞が多い。日本は世界一インフラが整備された国であると彼らは主張していた。

様々な人と会話して最も感じたのはみんな「経験が一番大事」と考えている点であった。とにかく動き、素直な人が多かった。みんな「旅人」という印象だった。彼らは国などの事情で様々な制約がある中で少ないチャンスを手にし、個人でこのプログラムに参加していた。それに対し、我々日本人は様々なことに簡単に参加できるチャンスにあふれているが、それを簡単に見逃しがちであると感じた。なので、日本人として、視野を広げもっと新しいことに気づき、様々なことに挑戦するべきだと考えた。日本人は個人が世界で最も様々なことに挑戦ができる可能性にあふれた民族である。



短期研修報告書

記入 | 2022 年 9 月
所属 & 学年 | 文学部 1 年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	海外短期研修 C (欧州)
留学した期間	2 週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

応募のきっかけとしては高校の時にあった海外研修プログラムがすべてコロナが原因で頓挫してしまったためそのリベンジも含めて参加した。元から海外には興味があったが何より海外の授業を受けてみたいことと長期に向けて留学がどのようなものか一度体験しておきたいというのが一番の理由である。また語学対策に関しては Netflix を英語音声で英語字幕や字幕無しで見てみたり、テッドトークを YouTube で視聴、高校時代の単語帳を使って勉強していた。スピーキングに関しては高校でそういう授業をしていたので独り言や思ったことを英語でつぶやいてみた。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

大学の授業に関しては 1 日目は絶望を感じました。日本の学校では経験したことのないディスカッション・ディベートの仕方でした。簡単に言えばそこには秩序や順番のないカオスでした。自分の言いたいこと、思いついたことをひっきりなしに言っていくので話題もすぐに変わっていきます。そしてスピードも早く、知らない単語にも頻繁にでています。しかし 2 日目以降はグループワークが多くなり自然と会話に参加できる環境になっていくのでそこまで心配することはないです。ただ、自分たちで自分たちの授業を作っていくスタイルの授業です。日本の大学では必要とされない力が必要とされます。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

まず、時差に関してはそこまで気にならないかなと思います。夜型の人にはむしろ過ごしやすいかと感じます。また、オランダの朝は日本時間の昼なので朝ご飯からおなががすいていきますので基本的に胃もたれとかは気にしなくて大丈夫です。水に関しては基本的には飲める水が大学内には多くそれ以外は町中に水くみ場があるのでお腹を下すこともありません。ただ夜は冷えるのでテント泊の際は必ず薄手のダウン一枚かカーディガンとパーカーがあれば事足ります。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

鞆は基本的にからだから外さないことと、リュックサックは体の前に背負うことをしていました。お金も必要最低限を持ち歩き、基本的にはカード払いで済ましていました。後は肌でここ危なそうと感じた場所には近づかないことかなと思います。

5. 留学を終えて感じること & 留学を考えている学生へのメッセージ

留学中に数々の挫折を私は感じました。しかしそれは日本を出ていなければ味わうことので

きなかった物であり、それに今であえてことにとてもうれしく感じています。安全圏の外に出るのは怖いかもしれませんが必ずそこから自分のこれからの生活の課題、モチベーション、ゴールが見えてくると思います。だからこそ私は今回の留学に参加したことに後悔もしていません。是非参加して挫折を実感して自分の人生の転換点にしてほしいです。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279, 740 円	
海外旅行保険	5, 922 円	
授業料（教材費含）	1, 0000 円	
滞在費（寮費など）	0 円	
食費	1, 0000 円	
交通費	2, 0000 円	
その他（小遣い、通信費など）	7, 0000 円	
計	395, 662 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



アムステルダム国立美術館の写真です。ゴッホ美術館もあり中では日本と違い展示品の写真を撮っている人が多くて驚くと思いますが、展示品の量にも驚くと思います



これはフリーデーで食べたドイツのレストランでのスペシャルメニューです。これが一番おいしかった記憶がします...



オランダでのサッカー観戦
です。応援したチームはなん
と0対4で負けました笑

短期研修報告書

記入 | 2022 年 8 月

所属 & 学年 | 法学部 1 年生

留学先大学（国名）	トゥエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C
留学した期間	8/10—8/24

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

もともと長期で留学したいと考えていて、一度短期で海外の生活を経験しておきたいと思ったのが応募のきっかけです。初めはタイの研修に申し込んでいたのですが選考に落ちて、枠が余っていたオランダ研修に参加することになりました。自分は海外に行ければ国はどこでもよいというスタンスだったので、タイ研修に落ちた後に、オランダ研修に参加しない？という話をいただいたときはすぐに飛びつきました。結果論にはなりますが、タイ研修に落ちて良かったです。それくらいオランダのプログラムは最高でした。

申し込み手続きについてはできるうちに早めにやるべきでした。自分は後回しにしてしまったのでかなりぎりぎりになりました。CuriousU の申し込みは、割引価格で申し込める最終日に手続きをしたのですが、いざ支払いをしようというときにクレジットカードがリジェクトされてしまい結局日をまたぐことになりました。翌朝、星野先生にアドバイスをもらい別のクレジットカードを使うという方法で何とか支払い出来ましたが、本当にギリギリでした。

また、日本を出国するときにマイナンバーカードを使ってワクチン接種の証明を登録しなければいけないのですが、このマイナンバーカードの取得に1か月以上かかり、出国日1日前にギリギリ受け取ることができました。クレジットカードも学校から数個のプランの案内があるのですが、2週間前に申し込んだので、出発日までに使えるプランが1つしか残っておらず、結局消去法でそのプランを選ぶしかありませんでした。申込手続は手遅れになる前に早めに済ませておいたほうが良いです。

語学対策についてももっとやるべきだったと後悔しています。話すことに関しては割と何とかなりましたが、聞くことが本当にできなかったです。特にインドとフィンランドの人の話すスピードが速すぎて、もう一回聞き直してゆっくり話してもらってようやく会話が成立するようなレベルでした。一応 BBC ニュースを聞いて対策していたつもりでしたが、会話の中でいかに聞き取るかという練習も必要だったと思います。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

14 日間のうち、初めの 3 日はオランダ国内を見て回りました。初日はアムステルダムを軽く見て回り、2 日目がユトレヒトとザーンセスカンスを回って、3 日目にアムステルダム

をがっつり自由行動という感じです。ちなみに 4 日目の午前中もバスの出発までにアムステルダムを観光できる時間がありました。

14 日間のうち残りはトゥエンテ大学のサマープログラムに参加しました。授業の内容は複数あって、自分が好きなコースを履修します。自分は Dutch Language and Culture というコースを履修し、オランダ語やオランダの文化を学びました。他にも Robot Interaction Design Experience, Smart City, Health and Happiness などといった専門的なコースもあったのですが、専門科目になるとその分野のマスターの資格を持っている人がいたり、知識が浅いとかなり苦労するという話を聞きました。Dutch Language and Culture の場合、ほとんどがオランダ語を一から学ぶ人たちでスタートラインがみんな同じでそのような苦労は少なかったです。なので、専門知識に自信がないという人はこの科目を選んでみても良いかもしれません。授業形態は、日本と比べてとてもアクティブで、生徒が積極的に発言しつつ先生もその発言をうまく拾いながら話を展開して授業が進みました。またオランダ文化についての授業では、先生が生徒を指名してオランダと比較して自分の国の文化がどうなのかを説明させたりもしていました。生徒は頻繁に質問を投げかけて疑問に思ったことはその場で解決していたため効率の良い学習だなと思いました。ただ自分はその勢いに押されて全く発言ができなかったのもそこは本当に反省しています。座学のほかにもエンスヘーデの美術館に訪れたり、スーパーマーケットに行き実際にオランダ語を使ってものを購入したり、大学の寮を見学したりと、課外活動も充実していました。

学生間の交流について。プログラム期間中は交流の機会しかありませんでした。朝起きてテント村ですれ違ったときに挨拶して調子を聞いたり、同じテーブルに座って一緒にご飯を食べたり、授業終わりに授業の感想を聞いてみたり、暇な時間にスポーツをしたりゲームをしたりととにかく交流の機会に欠くことはありませんでした。特に自分は暇な時間にいろいろな人と一緒にサッカーをするように努めたので、サッカーを通して交流を深めた印象が強く残っています。このいろいろな人とサッカーをしたという経験が、今回の研修で一番大きな経験だったと個人的には思っています

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

住環境について。アムステルダム滞在のホテルは快適そのものでした。個人的に良かったのがシャワーの水圧が強かったことで、ストレスなく髪を洗うことができました。また、朝食がビュッフェ形式で豪華で、好きなだけ美味しい料理を食べることができます。またホテル内にトレーニングルームやサウナ、卓球台もあって、空いてさえいれば自由に使うことができます。サウナは使っていないので分かりませんが、多分水着が要ります。唯一の難点は、部屋のシャワールームがガラスで仕切られていて丸見えなため、ルームメイトがシャワー利用中はトイレが使えなかったことです。

CuriousU 期間中の滞在はテントでした。初めは戸惑うこともありますが、なかなかできない経験なため慣れてくると逆に楽しくなってきます。ただ、布団の空気がすぐ抜けてしまうこと、テント間の距離が近く生活音が筒抜けなこと、夜が寒すぎて対策が必要なこと、狭

いこと、いびきがうるさい人の近くだと寝られないこと等、難点がいくつかあるのでそこは自分で対処するか受け入れる必要があります。ただそれも含めていい経験になったので、個人的にはキャンピングやホテルよりもテントをお勧めしたいです。

食生活や健康管理について。上でも書いた通り、ホテルの飯がうますぎたので食べるだけ食ったほうがいいです。あとオランダはオレンジジュースがめっちゃくちゃおいしいです。CuriousU 期間中はメインテントで朝昼晩とご飯が提供されます。かなり質素だと聞いていてそれなりの覚悟をしていたのですが、想像より悪くはなかったです。ただ日本食とかなり違うところがあるので口に合わないこともあるかもしれません。また朝昼晩とリンゴやバナナやオレンジや洋ナシといったフルーツが盛られたかごが用意されてあってそれも自由に食べることができます。自分は毎食何らかのフルーツを 2 つ以上は食べていたのでそのおかげもあって健康状態は上々でした。

金銭管理について。オランダはキャッシュレス化がとんでもなく進んでいて、ほとんどの場合、クレジットカードで対応できます。現金でしか支払いができなかったのは、屋台で買ったジュースやホットドッグと一部のスーパーくらいでした。なので現金は 10000 円分くらい持っていけば十分だと思います。クレジットカードを使う際の注意は、金銭感覚が狂うことです。自分は金銭感覚が狂って金を使いすぎて、最終的に出費が 10 万円を超えました。毎日家計簿をつけてお金の出入りを把握してこれを避けるべきでした。あと交通費やご飯代などは別々に払うのが面倒くさく誰かのクレジットカードでまとめて払うことが多かったのですが、後で清算しようとなったときに記録を残していないとなあなあになってしまうので、その都度記録をして債権債務関係をはっきりさせておいたほうが良いです。

持参してよかったものはサッカーのユニフォームです。CuriousU 中は毎日サッカーのユニフォームを着ていたのですが、一目でサッカー好きと分かるためサッカーに誘われやすくなり、またサッカーの話題で会話も弾みました。J リーグのチーム 1 枚とヨーロッパのチーム 2 枚で回していたのですが、J リーグのチームでも、特にアジアの人で知っている人がいてそこから会話が弾むこともあったので持って行ったほうがいいです。また、アムステルダム自由行動の日にアヤックスというアムステルダムのチームのユニフォームを着て散策していたのですが、現地の人から、至るところで「いいユニフォームだね！」と声をかけてもらえるのでオススメです。アムステルダムの住民の一員になれた気がして嬉しかったです。ただオランダはサッカーファンが熱心でアムステルダムの街以外でアヤックスを着ると怒られます。実際に大学のあるエンスヘーデで着ていたら、違う服を着るか上から重ねるようにと住民に注意されました。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

正直めっちゃくちゃ危機管理は甘かったと思うので反省しています。パスポートや財布などの最重要事項は、本来ウエストポーチに入れて常に体に密着させておく必要があるのですが、自分の場合ウエストポーチを買うのを忘れてしまい無造作にリュックサックに詰め込んでいました。なので何かの拍子で落としてしまう可能性もあったと思います。失くさなかったからよかったものの反省しています。また CuriousU 中もテントの中に無造作に放置して

いました。さらに途中からテントを閉める南京錠をなくしてしまい、本当にノーガードの状態です。パスポートや財布をさらしていました。CuriousU の人たちが全員いい人だったから良かったものの反省しています。ただ気を付けていたこともあって、リュックサックは前に背負うようにしていました。盗まれるのは後ろから気づかれないように盗られるという話を聞いたので、前にして常にリュックのファスナーが閉まっていることを把握できるようにしていました。

危険を感じたことは二回あります。一つ目はアムステルダムでレンタサイクルを借りて街を走っていたときです。オランダはほぼすべての道路で自転車専用レーンがあってサイクリングの環境が整いまくっています。なのでオランダ人はみんなスピードを出しまくっていて、ノロノロ走っているとすぐベルを鳴らされました。なるべく現地の人に合わせたスピードで走るべきだと思いました。あとオランダ人の自転車はめちゃくちゃ信号無視します。多分、日本と違って車が来てなかったら行ってもいいみたいな文化があると思うのですが、それは慣れたオランダ人に限った話なので日本人はしっかり信号を守るのが吉だと思います。二つ目は最終日に大学を出発する直前です。大学が国境から 10 km ぐらいの位置にあって、最終日に朝早く起きてレンタサイクルで国境まで日の出を見に行こうという話になりました。国境に行くまでは順調で日の出も無事に見ることができたのですが、いざ折り返そうとなったときにクレジットカードが停止して自転車がロックされてしまい、結局自転車は辺境にある牧場の横に乗り捨ててきました。その後、しばらく歩いたところにバス停がありさらにちょうどいい時間にバスがあったため何とか大学には帰ってこられましたが、それがなかったら 10km 歩いて帰ってくるか最悪ヒッチハイクするところでした。実際に一瞬だけヒッチハイクをしようと試みましたが、中指を立てられたりと捕まえるのは簡単ではなさそうでした。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

このプログラムに参加できて本当によかったなと思います。日本では絶対にできないような経験がたくさんできました。自分は海外が未経験だったので、異国の地に滞在して散歩するというだけでも刺激的な体験でしたが、特に良かったのが CuriousU の期間中に沢山の国の人と交流ができたことです。大学内に誰でも使える立派なサッカーコートがあり、しかもメインテントにサッカーボールが用意されてあったため、自分はそのボールを独り占めして暇さえあればサッカーをしていました。誰かがサッカーをしていれば必ず混じって、自分がサッカーをしているときに興味を持ってくれる人がいたら必ず誘うようにしました。その結果、サッカーを通してたくさんの人と交流をすることができました。自分はほかの日本人と比べても英語力に自信がなく、実際サッカーがなかったらかなり苦労したと思います。サッカーをコミュニケーションの要にしたことで多くの友達を作ることができたわけで、ここにサッカー、そしてスポーツの意義・価値を感じました。それはスポーツは万国共通で、言語の壁を超える力があるということです。この経験は自分にとって人生で一番刺激的だったと言っても過言ではなく、もっと多くこの経験をしたい、さらに深めていきたいと思うように

なりました。もともと長期留学をしたいという漠然とした希望はあったのですが、今回の研修でその希望がより強くなりさらにその目的も明確になったと感じます。今考えているのは、交換留学で1年間外国の大学で勉強しつつ、それに加えてそこで部活動に入って日本人一人だけ混じってサッカーをしたいということです。今回の研修で体験できた経験の延長線上のような形で、サッカーを通じて国際的な人脈をさらに広げていきたいです。

もう一つ感じていることがあって、それは研修前と比べて自分の価値観や視野、意識がかなり変わったということです。その一つの要因は、外国の人の勉強に対するモチベーションの高さを間近で感じたことです。日本以外の国から来ている人の中には、マスターの資格を2つ持っている人がいたり、すでに社会人になって働いているが更なる知識を求めて参加を決めたという人もいました。授業風景を見ても、積極的に発言したり質問したりして、とにかく知識に対する貪欲さ、一つでも多くのものを持ち帰ろうというアグレッシブさがありました。日本の大学では、いかに楽に単位をとるかという風潮があると思うのですが、彼らを見るとその発想が本当にばからしく感じました。彼らが考えているのは、一つの授業からいかに多くのものを持ち帰り、自分にそして社会にどれだけ還元できるかということで、いかに楽に授業を乗り越えるかというしょーもない考えは一刻も早く捨てたほうがいいと感じました。実際、前学期の自分は授業をいかに楽に乗り切れるかという考えを持ってしまっていたので自分と彼らとを見比べて本当に情けない気持ちになりました。研修を通してその意識は変えることができて、現在夏休みなのですがこの熱が冷めないうちに一刻も早く履修登録をしたいです。ここまで意識を変えることができたのは CuriousU 参加者のおかげです。出会えたことに感謝です。

留学を考えている学生へのメッセージ。絶対にこのプログラムに参加してほしいです。とにかく得られる経験がでかすぎる。特に長期留学を考えている人には行ってほしいです。他の短期研修では、ゲスト的な扱いで現地の大学の授業を体験すると思うのですが(違っていたらごめんなさい)、オランダ研修の CuriousU では生徒として主体的にプログラムの授業に参加するため、より海外の大学の授業に近い体験ができると思います。長期留学を考えている人に行ってほしい理由がもう一つあって、それは一度日本人の英語力と外国人の英語力の差を痛感してほしいからというものです。今プログラムには世界各国からの参加がありましたが、正直日本人が1番英語力で劣っていました。外国人複数日本人1人で会話をする機会があったのですが、途中までの他愛ない話題まではまだなんとかついていけたものの、そこから先に専門分野など高度な内容に話題が移っていくと会話に入っていけず置き物になってしまいました。分からない単語が出てくると途端に英語が聞き取れなくなり、愛想笑いをするだけでした。また授業でも同じ現象があって、ついていけなくなることが多々ありました。もちろんバリバリ通用していた日本人もいましたが、多くの名大生が初日から壁にぶち当たり、その日の夜は互いに苦悩を打ち明けあっていました。以降は慣れもあってなんとか全行程を乗り切ることができたのですが、やはりこのままではいけないなという危機感を感じました。自分の英語力について、長期留学に向けて何をやるべきかが明確になりました。個人的には、短期留学を経験せずにいきなり長期留学に入るのはリスクがあるように感じます。なので、短期を経験して現在の自分のレベルを確認しつつ、そのレベルを長期に

向けて引き上げていくというステップを個人的にはオススメしたいと思います。

金銭的な話について。今プログラムは、基本費用として大体 35 万円のお金が必要になります。正直、ヨーロッパに 2 週間の滞在でこの値段は破格だと思います。そこから返済不要の奨学金が最大で 18 万円です。そもそも、金に替えられないくらい価値のある経験ができたので実質タダみたいなもんです。参加するかしないかで迷うくらいならぜひ参加してみてください。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃 & ビザ申請料	279740 円	航空券、アムステルダムホテル代等
海外旅行保険	6212 円	
授業料（教材費含）	約 85000 円	CuriousU 費用
滞在費（寮費など）	約 1200 円	洗濯代
食費	約 8500 円	
交通費	約 16500 円	アムステルダム 1 日自由行動、フリーデイ、最終日空港まで
その他（小遣い、通信費など）	約 80000 円	さすがに使いすぎた
計	約 47 万 5 千円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ありきたりなことを書いても他の人とかぶってしまう気がするので、自分は特にサッカーというトピックに絞って書いていきたいと思います。サッカー好きな少年の参考になれば嬉しいです。自分は小中高とずっとサッカー部に所属していたためサッカーが好きで、特にヨーロッパのサッカーには以前からずっと興味がありました。そのため今回の研修では、できるだけくさんのヨーロッパ、オランダのサッカー文化に触れようという願望に近いような目標を立てました。この目標を通して得られた経験を、個人的に印象に残った 2 つの観点から紹介していきます。

1 つ目は、オランダのサッカースタジアムについてです。2 週間という短い期間でしたが、この研修で 4 つものサッカースタジアムに訪れることができました。



1 つ目はユトレヒトのガルゲンワールドスタディオンです。FC ユトレヒトのホームスタジアムで、日本人は前田直樹が現在このスタジアムでプレーしており、過去には藤田俊哉、高木善朗といった選手も所属していました。2 日目の昼食を食べたユトレヒトのレストランの近くであって、そこへ向かうバスの窓から見ることができました。オランダに来て初めて見るサッカースタジアムだったので興奮しました。ただユトレヒト滞在の時間はそこまでなく、このスタジアムで実際にサッカー観戦をするのは難しいと思います。

2つ目はアムステルダムのヨハンクライフアレーナです。アヤックスのホームスタジアムで、ヨーロッパの中でも人気のサッカースタジアムの1つです。3 日目のアムステルダム自由行動の日に行きました。アムステルダム中心地からは少し外れた郊外の位置にあって（とはいってもアムステルダム中央駅から7kmくらいとそこまで遠いわけではない）、レンタサイクルを借りてセントラルステーションから大体 30 分くらい自転車をこぎました。スタジアムまでの道のりは交通量が少なく快適に走ることができました。スタジアムに近づくと、左下の写真のようななどでかい建造物が目に入り、その大きさに圧倒されます。さらに近づくと下段中央の写真のような、アヤックスの大きなエンブレムも見ることができ、これにもまた圧倒されました。スタジアムにはショップがあり、アヤックスのユニフォーム、タオルマフラー、その他グッズを買うことができます。自分はここでユニフォームとミニボールを購入しました。ユニフォームは 70€（1 万円くらい）とかなり高額だったのですが、これを着ることでアムステルダムの街中でアヤックスサポーターにかなり声をかけてもらえたので買って後悔はないです。ミニボールも CuriousU で外国人と交流するのに一瞬だけ役に立ちました。自分は参加していないのですが、調べたところスタジアムツアーというものもあるらしく、申し込めば実際にスタジ



ウム内に入ってロッカールーム等の施設が見学できるそうです。また、運良く試合の日が自由行動の日と被っていたら観戦も全然できると思います。今年は運悪く自由行動の翌日に試合があって、その日のメトロはアヤックスのユニフォームを着たサポーターで埋め尽くされていて、うらやましい気持ちになったのを覚えています。ただアヤックスは人気チームなのでチケットがすぐに売り切れてしまう可能性

もあり、行きたいと思ったらすぐにネットでチケットを確保する必要があると思います。

3 つ目は、エンスヘーデにあるデ・グロールシュ・フェステです。FC トゥエンテのホームスタジアムで、チームカラーの赤に合わせてスタジアムの外観と内装は赤を基調としたデザインになっていておしゃれです。研修先のトゥエンテ大学のすぐ近くにあって、歩いて 15 分ぐらいで行くことができます。大学に到着した時にたまたま試合が開催されていて、スタジアムの歓声が大学まで普通に聞こえてきて興奮しました。CuriousU 2 日目の朝に早く起きて、スタジアムまで走って行ったのですが、朝早いのに関わらず犬の散歩をしている人やジョギングをしている人がそこそこいて愛されているスタジアムだなと感じました。スタジアムの周りを歩いているとフェンスから中が丸見えで左のような写真も撮ることができました。大学からすぐ近くで授業は 17:00 までなのでナイトゲームなら授業がある日でも余裕で見に行けると思えます。今年は到着の日と出発の日の翌日に試合があったため自分は見ることはできませんでし



た。運良く大学滞在中に試合があったら是非見に行ってください。

4 つ目は、アーネム（オランダ）のヘルレドームです。フィテッセのホームスタジアムで CutiousU 中のフリーデ이에試合を見るために行きました。外観はサッカースタジアムには見えないスタイリッシュな見た目で印象的でした。大学からは電車で約 2 時間で、オランダにあるスタジアムの中ではトゥエンテ大学から行きやすいスタジアムの 1 つです。ヨハンクライフアリーナと同じようにスタジアム内にショップがあって、フィテッセのユニフォームやタオマフやグッズを購入することができます。ちなみに自分は 15€ でタオлмаフラーを購入しました。サッカー観戦については後でも詳しく書きますが、臨場感があってとてもいいスタジアムでした。



この 4 つのスタジアムに共通していることは、全てサッカー専用スタジアムであるということです。サッカー専用スタジアムとは陸上トラックのないスタジアムのことで、フィールドと観客席の距離が近く、より臨場感のある試合観戦を楽しむことができます。調べたところ、この 4 つのスタジアムだけでなくエールディビジ（オランダの最高峰リーグ）に所属するチームのスタジアムのすべてがサッカー専用スタジアムでした。日本と比較すると、J1 ではいまだにおよそ 3 分の 1 のクラブが陸上競技場を使用していて、オランダやヨーロッパとの差を感じます。スタジアム一つ見てもオランダのサッカー熱の高さを感じることができました。

2 つ目の観点は、オランダのサポーターについてです。上にも書きましたが、ヨハンクライフアリーナでアヤックスのユニフォームを 70€ で購入し、自由行動の日は 1 日中そのユニフォームを着てアムステルダムを歩きました。このユニフォームのおかげでいろんな人に声をかけてもらえました。“You have a nice t-shirt !” とか “Do you like AJAX ?” などと声をかけてもらえるのでアムステルダム市民の一人になったように感じてうれしかったです。このように街中でサッカーに関する話題で声をかけられることから、サッカー文化が浸透していることがわかります。アムステルダム国立美術館の警備員にも声をかけられて、その人はプラスして一つアドバイスをくれました。それはロッテルダムではアヤックスのユニフォームを着てはいけないということです。理由はロッテルダムはアヤックスの最大のライバルチームであるフェイエノールトのホームタウンであり、この 2 チームは長年タイトルをかけて争ってきたからだそうです。そのためロッテルダム市民はアヤックスを強く敵対視していて、ロッテルダムでアヤックスを着ると怒られるそうです。日本では、別に名古屋でグランパス以外の日本のチームのユニフォームを着ても問題にならないので、オランダとの熱狂度の差を感じました。この警備員の人はロッテルダムとだけ言っていたので他では大丈夫だろうと思っていたのですが、この暗黙のルールみたいなものはオランダ中にありました。Dutch Language and Culture のコースの時間でエンスヘーデ美術館に行く機会があったのですが、その道中でエンスヘーデの街をアヤックスのユニフォームを着て歩いていたら、住民と思われるおじさんからその服を着ないようにと注意されました。それを聞いてコースの先生は、「オランダのサッカーサポーターは熱狂的だからこのように自分の街で違う町のチームのユニフォームを着ることを嫌がる。だから違う服を着るか、上から上着を羽織るように」と言いました。その時は同じコースをと



っていたドイツ人のエリックから上着を借りて難を逃れましたが、そこそこ暑い日中に上着を着て過ごす羽目になりました。先生は補足で、スタジアムに行くとサポーター同士の衝突を避けるためにアウェイサポーターが 1 か所に集められてプラスチックのフェンスで隔離されているということも教えてくれました。実際に観戦したときにこの光景を確認することができました（左写真）。日本ではエリアで分けられることはよくあるのですがフェンスで隔離されるということはありませんので衝撃的でした。また、このフェンスは薄い素材でサポーターが応援の歌を歌うたびにビリビリと振動していて迫力を感じました。このようにサポーターも日本とはまた違うサッカーの文化を持っていました。

サッカー文化の紹介の最後に、自分のオランダでのサッカー観戦の体験記を書きます。もともとサッカーを見に行こうという計画はなかったのですが、アムステルダムでスタジアムに向

かうアヤックスサポーターがメトロを埋め尽くしている光景と、大学に到着したときに近くのスタジアムから歓声が聞こえてきたせいで、サッカーを見たい欲が高まってしまい、CuriousU中のフリーデイに観戦に行くことに決めました。本当は外国人の友達と行きたかったのですが、ミュンスターにいる友達に会いに行くや、アヤックスなら見に行ってたや、せっかくならアムステルダムを観光したいなどという理由で断られてしまい、結局日本人と一緒にいくことになりました。その日の開催が 1 試合しかなかったこともあって、消去法でアーネムのヘルレドームで開催されるフィテッセ対ヘーレンフェーンの試合を見ました。ちなみに同じくらいの距離でドイツのドルトムントにも行けて、その日にドルトムントの試合もあり行きたかったのですが、前日の夜の時点でチケットが全体の 4 枚しか売れ残っておらず断念しました。1 週間前くらいからチケットを取っていれば行けたと思います。見に行った試合はホームチームのフィテッセが開幕から連敗していたこともあって人気がなく、前日の夜でも最前列に近い良い席を確保できました。チケットの売れ行き通りスタジアムはガラガラで残念でしたが、観客席がすべて屋根で覆われていて声が反響するので臨場感は抜群でした。また試合中に乱闘になりかけたシーンがあったのですが、サポーターもエキサイトして「もっとやれ！！」みたいなヤジが飛んで面白かったです。日本とはまた違う雰囲気を楽しめて最高でした。試合のほうは前半開始早々に点が入ってしまい、最終的には 0 対 4 とハラハラした展開にはならなかったのですが、負けるチームも点を取ってやろうという気持ちが試合終了の時まで見えて、最後まで楽しむことができました。本当にサッカー観戦最高でした。サッカーが好きな人は、試合観戦目的にこの研修に申し込んでもいいくらいだと思います。ちなみに試合のハイライト映像に自分たちの姿が小さく映っていました。見に行ったことが映像記録として残されていていい思い出になりました。





ちなみにトゥエンテ大学にあるサッカー場です。ここを拠点にいて友達作りを頑張りました。また下の写真はサッカーで交流している様子です。楽しかったです。



短期研修報告書

記入 | 2022 年 9 月

所属 & 学年 | 農学部 1 年生

留学先大学（国名）	オランダ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C(欧州)
留学した期間	8/11-8/24

1. 留学前の準備（応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など）

留学に対して漠然とした憧れがあったので海外での大学生活を体験できるという点に惹かれて応募しました。いろんな国からいろんな人が来ることや、2 週間と言う期間、そしてオランダ観光があったことも理由の 1 つです。

語学対策は耳を慣らそうと思ってひたすら英語を聞いていました。聞き取れなくて大変だったのでもっとリスニングを強化した方が良かったと思います。

2. 研修内容や学校（内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など）

Health & Happiness を受講しました。全体の半分講義、半分はグループワークという感じでした。講義の先生は毎日違って、先生によって講義中にグループ活動を行う先生とずっと講義をする先生がいました。一度、遠足のような感じでバスに乗って博物館に見学に行く日がありました。大学内のラボを見学した日もありました。

授業の最後には Design The Future の生徒と一緒に今まで学んだことを活用してグループでプレゼンをしました。

宿題等はありませんでしたが、最終日のプレゼン前は授業後も作業している人が多かったです。

心理学を専攻している人が多かった印象です。授業中はついて行くのが大変なときもありましたが、伝えようとする真剣に話を聞いてくれましたし、わからないことがあったとき、近くの席の人に質問すると大抵優しく教えてくれました。

昼と夜のイベントが楽しく、そこでもいろいろな人と交流できました。

フリーデイには同じ授業をとっていたドイツ人にドイツを案内してもらいました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

持って行って良かったと思うものはシャワー浴びる時用のサンダルと洗濯物をつるすひもです。使ったタオルなどはテントの中にひもを張ってつるして乾かしていました。洗濯物は行程の中日あたりで大学にあるコインランドリーを使って洗いました。さすがに量が多く乾燥機を使って乾かしましたが使って良かったと思います。洗濯機は 8kg5.5 ユーロくらい(?) だったので友達と割り勘して回している人もいました。

また海外対応のドライヤーとこてを持って行きました。スポーツセンターにはコンセントがあるのでそこで髪を乾かしていました。

私はシャワー用にとビーチサンダルを持って行きましたが、シャワーに限らず使えて便利なので持って行くのをおすすめします。

向こうでは夜は冬のように寒いのでヒートテックと厚めの上着を持って行って正解でした。

寒すぎて深夜に目が覚めてしまうこともありました。昼は日本の夏並みに暑いので普通の半袖も必要でした。

朝ご飯は毎日同じようなフルーツやヨーグルトが出ますが飽きずにおいしく食べられました。昼や夜は様々なイベントとともにいろいろなご飯を食べることができて楽しかったです。日差しが結構きついので日焼け止めをもって行って良かったです。

また、メインメントや授業中に充電はできますが若干不便だったのでモバ充を二個持って行って使い回してスマホを充電していました。パソコンは授業中に充電していました。

大学でおすすめされた海外携帯市場のSIMカードがオランダ観光二日目あたりで使えなくなり(他にも使えなくなった人が10人ほどいました。)現地で買いました。大学内はWi-Fiがしっかりしていますがテント内では不安定だったし、何より観光中スマホが使えなくてとても大変だったのでSIMカード選びは慎重にするといいと思います。スマホなしでアムステルダムを歩き回りSIMカードを売っている店を探すのが一番大変でした。もしSIMカードが使えなくなったら、ライカのものが割とどこでも売っていて見つけやすいのでおすすめです。

現金は200€持って行きましたがほとんどクレカで払いました。ただ、たまにカードが使えないところがあるのでどっちも持って行った方がいいです。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

アムステルダム観光など大学以外では腰に巻くベルトのようなものにパスポートや予備のクレカ、予備のお金などを入れていました。大学ではスーツケースに二重ロックをかけてパスポートを入れっぱなしにしていました。テントには南京錠(百均で買えるダイヤル式のもの)をつけていましたが持って行ってよかったなと思っています。

観光中でも大学内でもボディバックの中に財布などを入れて持ち歩いていた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の留学を終えて、自分の英語のできなさを痛感しました。相手が何を言っているのかいまいちわからず、また言いたいことが伝わらずつらいこともあったけれど、それも含めて行って良かったと心から思います。生の英語に触れられ、また世界のいろいろなところに友達ができ、本当に貴重な経験でした。最初は語学面含め様々な不安があったが英語は途中で耳が慣れてきて、また話すのにも慣れてきて案外なんとかなったし、テント生活も面白い経験になったと感じています。留学に行ったことで次への目標もはっきりしたし、悔しさ、もっと自分の思っていることを伝えたいという思いからモチベーションも上がりました。もし迷っているのなら絶対に行った方がいいと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280000 円	
海外旅行保険	6200 円	
授業料 (教材費含)	87000 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	テントに泊まりました
食費	円	
交通費	円	

その他（小遣い、通信費など）	約 70000 円	交通費、食費込み
計	約 443200 円	

自由記述欄 ＊現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



アステルダム滞在中に食べたストローブワッフルとクッキーです。どちらもほんとうにおいしかったので是非食べてほしいです。

国立美術館とアンネフランクの家は行ってとても良かったと思います。

どちらも事前に予約をするといいと思います。

また、国立美術館には世界史の教科書を持って行けば良かったと後悔しました。どんどん時間がなくなりますが本当に楽しいのでおすすめです。



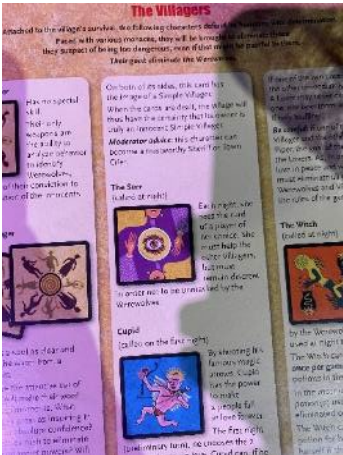
授業風景



授業で学んだ瞑想を実践しています。



最終日のコースごとの集合写真



海外の人狼カードはとてもかわいくてお気に入りです。

英語に自信がなくても人狼はすごく楽しかったです。



フリーデイにはミュンスターに連れて行ってもらいました。ミュンスター条約が締結された場所を見ることができて良かったです。