



短期海外研修C

CURIOUS U

2022年度春学期国際理解科目（3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。

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属&学年 | 法学部 3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 | 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)

長期間の交換留学、特にオランダやドイツへの留学がしたいと思っており、そのために、どのような文化の違いや留学の大変さがあるのかを知る機会として応募を決めました。申し込み手続きは締め切りの2日前に勢いで全て準備しました。やる気になれば半日で終わらせるものが多いので、熱量さえあれば難しいことはあまりないのではないかなと思います。語学対策は、英語の音声や YouTube を聴くようにしていました。特に特別な語学対策をしていなかったことを帰国してとても後悔しました。特に Speaking と Listening の対策をできる限りしておくことで、短期研修の期間がより学びの深いものになると思います。他には、一緒にフリーデイを行動するペアの方とやりたいことなどを共有して仲良くなっておくことよりフリーデイが充実になると思います。どんなフリーデイを過ごしたいかによりますが、有名な観光地や博物館に行きたい場合、予約などは早めしておくことが大切だと思います。特にアンネフランクの家は予約必須です。あとは、書類や薬などの必要なものを早めに準備しておくことで出国前に語学勉強やテストに集中できていいと思います。

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)

Leadership & Innovation という授業を受講しました。9:30-17:00 (12:00-13:30 お昼休憩) で毎日ありました。ただ毎回授業が 1 時間から 1 時間半長引いていました。講義形式での授業はほとんどなく、授業全体の 1/4 くらいだったと思います。ほとんどワークショップの授業でした。ワークショップの内容としては、シュッティングゲームや街中での探しものゲームを学外にしに行ったり、模擬国連をしたり、未来の公共交通機関 (mobility) というテーマに対するプロトタイプをレゴランドで作ったり、廃港を新しいアイデアで再生し様々なお店が集まる循環型のコミュニティに生まれ変わった方や大学と共同研究しながら新しいサービスを考えている方などの起業家の方のお話を聞きに行く遠足などもありました。様々なアクティビティを通して自分がチームの中でどのような役割を担い、どのような強みを発揮できるのかを体験を通して学ぶことができとても面白かったです。また、ほとんどがディスカッションで、自分の考えやアイデアをたくさん求められました。どんなトピックに対しても自分の考えを持つこと、そしてそれを英語で自分からどんどん表現することが求められることを学びました。英語がうまく話せないせいで自分の考えが伝わらないことばかりで、自分の無力さを痛感しました。また、「あなたは運命を信じるか?」「Ethics/Moral/Rule の違いは何か?」といった抽象的な議論テーマに対しても答えられる瞬発性と日頃の思考力が試される授業でした。英語力と様々なテーマに対して日本にいるときから根拠や論理が通っているかなどの細かい部分はなくてもいいから自分の意見を持つことが大切だと思います。同じ授業を受けたのは 10 人くらいでしたが、みんなとても優しく、英語ができないことに対して話しやすい雰囲気をつくって話し始めるのを待ってくれる方ばかりでした。周りの方がとっても優しくあったからこそ、この授業を受けられたと思います。自分からどんどん

話しかけて、たわいもない話をして、友好関係を築いておくことが授業中のディスカッションやアクティビティでも一緒にやろうとしてもらうために大切だと思います。また、授業後みんなが帰った後に軽く教室をきれいにしたり、授業で付箋やペンが使いそうと思ったら自分から準備したりするなど、周りに気を配るなど日本で大切にしていることを海外でもより大切にすることを意識していました。すると、みてくださっている方は必ずいて、その姿勢から信頼関係を築くきっかけになったり、好感を持ってくれるきっかけになりました。日本でいいとされる行動は海外でもいいと思ってもらいやすいのだなと思いました。周りへの気配り、大切だと思います。

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）

テント生活でしたが、どんな環境でも過ごせばある程度慣れました。ただ、シャワー室が個人ではなく、みんなオープンな状態だったのが苦手でした。食事そんなに食べられないほど困るわけではありませんでしたが、小麦中心で味付けも慣れないものなので多少は厳しい部分がありました。授業を作ってくれていた方々が、教室の後ろに毎日ストロップワッフルと果物やチーズなどを用意してくれていたことが救いでした。日本のお煎餅などがあると食事が大変に思ってしまった時の自分の避難食になるかなとは思いますが。テント生活だと虫に刺されることが多いのでムヒなどを持っておくことが大切だと思いました。私は使いませんでした。友達に貸したらとても喜ばれました。また、テントでは朝とても寒かったのでトレーナーを一つは持っていくといいと思います。鉄道やスーパー、お土産屋さんなど現金が使えない場所が多いので、そんなに換金する必要はなかったかなと思います。3万円程度の換金で十分だと思います。また、鉄道で VISA マークがあっても使えないことがあったのでオンラインでの決算方法を少しだけ知っておくと役に立つと思いました。大学から空港に行く際にみんなで困りました。また、観光や大学生活でとても歩きます。平均は2万歩でした。なので歩きやすい服装と靴が大切だと思います。

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）

リュックではなく肩掛けのチャック付きのカバンに貴重品など入れるようにしていました。観光や大学滞在中はパスポートは持ち歩かずスーツケースに入れていました。フリーデーで迷ってしまい、インターネットも使えない状態になってしまい、道端の人に話を聞くしかない状況になりました。その時は、家族連れの人に話しかけるようにしました。家族連れの方2組に声をかけましたが、皆さん優しく、その方々も観光客で道がわからない・英語が話せない、という中でも一緒に道を考えてくださいました。優しさを感じたと同時に誰に話しかけるかはとても重要だと思いました。現地の方は自転車に乗っていることが多く、普通に道を歩いている方は観光客が多いのかなと思いました。身の危険を感じたことはほとんどありませんでしたが、大学2日目の深夜1時くらいに女の人の言葉になっていない叫び声が聞こえたり（ドラッグをやったみたいですが...）街中どこにいてもすぐ近くで歩きタバコをしている人がいたり、と日本ではあまり考えられない出来事が身近にあることも事実だなと思いました。

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

実際に自分の足で行って見ないとわからないことばかりでした。オランダはサーキュラーエコノミーの国として環境施策が有名でも道端はタバコだらけでゴミも散乱している状況があったり、カレーをライスとルーを全体を混ぜた状態でナイフとフォークで食べることが当た

り前だったり、教室にはスナックが置いてあって自由に食べながら授業を受けられたり、根拠やデータよりもまず先に自分の考えを誰よりも早く伝えることが重要だったり、宗教の話が初対面のトークテーマとして当たり前だったり、タトゥー・ドラッグ・タバコは高校生のうちから当たり前に行われていたり、など行ってみないと知らないことだらけでした。いい部分もたくさんあれば、思っていたイメージとは違うなという部分もたくさんありました。イメージが出来上がってしまった情報だけでは知ることのできない日本との違いを、実際に渡航することで毎日たくさん目にすることができました。また、逆に日本と同じように感じる瞬間もたくさんありました。建物や暮らしている人の見た目、言語は違うけれど、わたしたちが観光や勉強しに行った場所には確かに人が住んでいて、その人たちが生活している場所であること、どの国でも親御さんは特別な意味を持って子供に名前をつけること、留学するとなると家族は心配すること、笑顔でいることが相手と信頼関係や友好関係を築くのに1番大切であること、授業が終わったあとみんなが帰る中教室を少し片付けて帰ることを素敵な行動だと言ってもらえてそれができるあなたは素敵な人だと言ってもらえること、など共通点もたくさん知ることができました。同じ地球に住む同じ人間なのだなと何度も感じました。違いにばかり目を向けて、たくさん違いを探そう・吸収しようとして一生懸命になった日もありましたが、同じ部分に目を向けることでとてもあたたかい気持ちになったり、遠くに感じていた「海外の方」という存在がより身近に感じたりすることができるようになりました。共通点に目を向けて大切にすることが、より海外の方と良い関係を築くために大切なのではないかなと学びました。

また、この研修を通して、日本ではできないことも挑戦してみることができました。日本では初めましての人に自分からフレンドリーに話しかけてコミュニケーションを取ることがなかなかできません。だけど、せっかくの2週間だから思いっきりやってみようと思頃の自分の行動を変えることができました。また、海外の素敵さを知ったのと同じくらい日本の良さにも気づくことができました。

2週間、多くの刺激と感情でいっぱいの日々で、1日いちにちを生きている、充実していると感じることが出来る2週間です。いろいろなことを自分の目と足と心で受け止め、自分自身や周りと同じ向き合う挑戦をするには最高すぎる研修だと思います。まずは2週間から、一歩外に踏み出してみるだけで自分のこれからが大きく変わる、そんな経験ができるのではないかなと思います。

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 | 270000 円 | 旅行会社の方が全てやってくださいました。 |
| 海外旅行保険 | 6700 円 | 1番安いプランでした。帰国後荷物を受け取ったらチャックがなくなっており、壊れていたため保険に入っておくことは大切かなと思います。 |
| 授業料 (教材費含) | 90000 円 | プログラム費用が大体これくらいだったと思います。 |
| 滞在費 (寮費など) | 0 円 | テントだったのでプラスでかかりませんでした。 |
| 食費 | 4000 円 | あまり外で食事をしなかったため少なかったです。 |
| 交通費 | 15000 円 | ドイツに行ったときに 9000 円くらいかかりました。 |
| その他 (小遣い、通信費など) | 30000 円 | お土産をあまり買わなかったため、入館料にお金がかかったくらいで、そんなにかかりませんでした。 |

| | | |
|---|----------|--|
| 計 | 420000 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。

↓↓↓

とにかく初日に頑張っているいろいろな人に話しかけることがその後のプログラムの充実さを左右すると思います。

ストロープワッフルがとてつもなく美味しいので絶対に食べる&買うといいと思います。

あとは英語版の人狼は多くの人と楽しめるのでおすすめです。



メインテント：夜パーティーが行われたり、ご飯を食べたりする会場です。

朝日を見ながら朝散歩をすると気が晴れてとても気持ちがよかったです。



大学の近くの街の様子“City Center”

夕方から夜にかけての時間帯の空の移り変わりがとてもきれいでした。駅の前の小さな広場にはブランコや DJ ボードのおもちゃがありました。そこで、小さな男の子が“ニイハオ”と話しかけてくれました。また、City Center で食べた“レモンクッキー”というアイスがとても美味しかったです。



授業の一環で行った shooting game の写真です。

チーム組んで撃ち合って勝敗を決めました。その後は大学から街で謎解きゲームをしました。フェローの皆さんがさまざまな役になって、その方達に情報を得ながら進むというゲームでした。ゲームを通してチームワークやチームにおける自分の役割

を考えることができました。



夜の大学



英語版人狼

占い師 : Seer、litter girl/cupid など役職が似ているのもあれば違うのもあって面白かったです。



ドイツの丘からみた景色

Bielefeld というドイツの街に、ドイツ出身の友達と free day に遊びにいきました。オランダは平坦でしたが、ドイツは標高差があって町中を望むことが

でき、とてもきれいでした。Free day は海外の友達とドイツなどにいくと、また違った文化や違いを楽しむことができていると思います。ただ、ドイツの電車の買い方やシステムは難しいので良く知っている友達がいると心強いと思います。



大学近くの住宅街にあった公園

日本と同じような公園でした。“海外”と聞くとどこか遠く感じたり、何もかもが違うように感じることも多くありましたが、日本と同じようにそこには生活している人がいて、公園で遊ぶ子供がいて、家族がある、ということを実感しました。見た目や言語は違えど、同じ地球に生きる同じ人間なのだと感じました。

短期研修報告書

記入 | 2022年9月
所属 & 学年 | 経済学部 3年生

| | |
|-------------|----------------|
| 留学先大学 (国名) | トゥウェンテ大学 |
| 短期研修のプログラム名 | 国際理解科目短期海外研修 C |
| 留学した期間 | 8/10-24 |

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)

高校生の頃からずっと留学がしたかったのですが、コロナウィルスの影響で 1.2 年生のころに留学が難しかったため、今回がラストチャンスだと思い留学に参加することにしました。また、いろいろな国の人と交流したかったため、40 カ国以上から参加者が集まる Curious U を選びました。

申し込み手続は早めに始めておくことをお勧めします。私は一人暮らしをしており、現住所と住民票のある県と本籍地とが全部違ったため、パスポートを取るのが予想以上に時間がかかりました。ちなみに住民票はマイナンバーカードがあれば簡単にコンビニで撮ることができます。戸籍抄本は地方自治体によって違うそうなのですが、私の場合コンビニで申請し、承認されるまでに一週間ぐらいかかりました。住民票の住所が違う場合でもパスポートは愛知県で申請、受け取りできます。

語学対策は日本の文化や日々日本でどのような生活をしているかということについて 300 文字程度でトピックを 15 個くらい作ってから行きました。しかし、実際に日本で外国人と話することは全くしていなかったため、もう少し事前に話せる状態になってからいけばよかったと少し後悔しています。

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)

私は Curious U の中の Dutch language and culture を選択しました。授業は午前中 3 時間、午後 3 時間が 6 日間でした。午前中は主にオランダ語を勉強し、午後はオランダの歴史や人々の生活、週間、建築物や大学生の日常、ショッピングの仕方等について学んでいました。オランダ語を英語で学ぶためそこが非常に難しかったです。周りの生徒は非常に積極的に発言するため、気をぬくとすぐにおいていかれるような感じでした。また文法をしっかりと学ぶというよりは、使えるフレーズや使いたいフレーズを英語で出して、それを先生がオランダ語に翻訳して、さらに発展させていくという形で授業が進んでいました。従って、英語のフレーズすら聞き取れずその語が何を意味しているのかがわからないという状況も多々ありました。また、ペアワークも多く、隣の人と提示されている文の単語を自由に変えながら、コミュニケーションを取る形でした。私は隣がギリシャの子であったため、最初のうちはなかなか質問できなかったのですが、一回聞いてみたら丁寧に簡単な英語で説明してくれたため、それ以降はわからなかったら悩まずすぐに聞くようにしていました。最初のうちに話しやすい子の隣に座るのは一つの対策であるかなと思います。最後の課題はオランダ語で 2 分

程度自己紹介するプレゼンをしました。準備の時間は授業中にある程度とってもらえるのですが、事前にどんなことを話すかや写真等のネタ集めはしていました。プレゼンが終わるとまずクラスメイトと先生からオランダ語でいくつかの質問を受け、オランダ語で答えないといけないというのが一番大変でした。午後は基本的には先生が講義して自由に発言や質問をするスタイルでした。周りはみんな非常に積極的で、よく発言していたため、一日一回は発言しようかと心がけていました。クラス仲は非常によく、ほとんどプログラム中はずっと一緒にいました。ご飯を一緒に食べたり、イベントと一緒に参加したり、バーで踊ったりとたくさんの思い出ができ、本当にクラスメイトには感謝しかありません。基本的にはクラスの子とだんだん一緒にいるようになっていたため、とりあえずクラスの子と仲良くなるといういろいろなことが聞けて安心かなと思います。ただ、とにかく参加者みんなフレンドリーで優しいため、とりあえず誰か分からなくても隣に座って話しかけてみるのが重要かなと思います。だんだん日がたっていくうちにネタが尽きてきたため、そんな時は一緒に動画や写真、音楽を見たり聞いたりしていました。

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）

住居は Curious U の一つの特徴でもあるテントで生活していました。テントにはエアマットと寝袋が大学から提供されていて、その隣にスーツケースを広げればいっぱいという大きさです。テントの中に洗濯物は小物であれば大丈夫でしたが、洋服とかはきつかったため、一度に選択して乾燥機にかけるのが一番良いかなと思います。友達と一緒に洗えば一回4ユーロぐらいで選択できました。テントの中は昼は非常に暑く夜は非常に寒いという感じでしたが、着込んでねればなかなか快適でした。テントの一番よかった点は、一人用ということだと思います。プログラム中は夜の10時ごろまでは常に誰かと一緒にいて、英語で話していたため、寝るときだけでも一人になれるのは軽く気分転換ができてよかったです。トイレはテントの近くに仮設トイレがありましたが、そこまで綺麗でなかったです。大学の校舎のトイレやスポーツセンターのトイレはすごく綺麗であったため、そこによく言っていました。シャワーはスポーツセンターのものを使っていたのですが、広い脱衣所があり、その奥に仕切りのないシャワーヘッドが4つあるような共同シャワールームでした。最初は抵抗があったものの、だんだんと慣れ、また時が経つうちに生活リズムができるため、最後の方はこまなさそうな時間を見計らって行っていました。ただ、シャンプーが硬水のため泡立たなかったため、日本で買わずに現地調達にすればよかったと思いました。授業が終わったらフリーという感じなので、近くのスーパーやちょっと歩いて駅前の大きな街にも行けるため、何か足りないものがあっても現地で手に入れられると思います。

持参してよかったものはドライシャンプーです。夜遅くまで街で遊んでいて、シャワーの施設が閉まってしまい、次の日の朝浴びないといけないみたいな日もあったため、そんな時はドライシャンプーで耐えていました。空港でも重宝していました。あと持っていけばよかったと思ったのはモバイルバッテリーです。持っていくつもりが忘れてしまい非常に大変でした。小さいテントにはコンセントがないため、大きいテントや授業中に充電していましたが、携帯、パソコン、iPad と結構充電しないとイケないものが多く大変であったため、2つぐらい持って行っていいと思います。

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)

パスポートや貴重品は大学にいる間も常に身につけていました。シャワーを浴びるときだけは、脱衣所に置いておくのが怖かったため、スーツケースに鍵をかけてその中に保管していました。テントにも、ダイヤル式の南京錠をつけていました。ただ常に警備員の人が出て、鍵もしっかりと閉めていたため危険を感じたことは特にありませんでした。

あと、街中は絶対に一人で歩かないようにしていました。常に友達と一緒に行動していれば、特に危険もなく、何か言われるとかもほとんどありませんでした。

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

留学を終え、挑戦という言葉が一番しっくりくる二週間であったと思います。正直2週間しかなかったのにも関わらず、何度か家に帰りたかったです。特に英語に関しては留学前結構自信があったのですが、いざ会話するとなると思った以上になかなか喋れず、だんだん相手に対して申し訳なくなってくるものがたくさんありました。しかし、これも経験、とにかく前向きに生活しようとしているうちに、だんだんと馴染めるようになり、英語で話すのが億劫でなくなりました。またたくさんの刺激を受けました。言語面に対しても、専門科目に対しても今まではなんとなく取り組んでいる部分もあったのですが、外国の同世代の人々と話していると、いかに彼らが興味を持って主体的に学んでいるのかということがたくさん聞き、自分ももっといろいろなことを知りたいと思えるようになりました。そこで、留学に行きたい、特に長期留学に行きたいと考えている人に一度行ってみたいです。言語学校でなく専門分野を英語で学ぶという点でこのプロジェクトは非常に自分の実力を試せる場になるのではと思います。

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)

| | | |
|----------------|-------|--------------|
| | | |
| 航空運賃&ビザ申請料 | 25万円 | |
| 海外旅行保険 | 8000円 | |
| 授業料(教材費含) | 8万円 | 滞在費、食費を含みません |
| 滞在費(寮費など) | 円 | |
| 食費 | 5000円 | |
| 交通費 | 5000円 | |
| その他(小遣い、通信費など) | 5万円 | |
| 計 | 40万円 | |

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。

↓↓↓



この写真は最終日にクラスメイトと撮ったものです、私のクラスにはギリシャ、イギリス、ドイツ、ブラジル、ルーマニア、ウクライナ人がいました。特にこの御時世にウクライナの学生がいたのは最初驚きました。想像できないような経験もして、それでも今オランダで一緒に勉強できているのが本当に楽しい、と言っていた時には今の当たり前の平和で制約なく学ぶ環境があるのは実はとても幸せで感謝しなくてはいけないことなのだと改めて実感しました。また今まで自分にはあまり関係ないと思っていた世界情勢が身近でもので学ばなくてはいけないものであるということを強く感じました。



大学から一番近い街エンスヘーデにみんなでご飯を食べに行った時の写真です。この日は夜の11時ぐらいまで大学に帰るバスがなかったため、夜中のオランダの街をみんなで散歩していました。明らかに危ないなというお店に近づかなければ基本的に安心だと思います。金曜日の夜であったため、たくさんのお店が夜遅くまで開いていて、地元の人もしっぱいお酒を飲んでいて、ヨーロッパという感じがしました。なかなか、夜の街を散策する機会がなかったので、ほんとに楽しかったです。



これはドイツのケルン大聖堂の写真です。プログラム中に1日だけフリーデイがあり、トゥエンテ大学が非常にドイツに近いところであるため、ドイツに行こうとなり、せっかくだったら世界遺産をみたいと思い、片道4時間のケルン大聖堂に行くことにしました。ドイツでは夏の期間だけ、国鉄が9ユーロで乗り放題というチケットがあったため、それを購入しました。調べたところ4時間だったのですが、実際は7時間かかりました。ドイツの電車は時間通りに来ないのに加え、よく停車し、掲示板の情報が合っていない等のこともあり、結局ケルンにいられたのは2時間程度でした。しかし、その苦勞を加味しても行ってよかったと思えるほど、壮大で綺麗でとにかく圧倒されました。皆さんもぜひ機会があったら行ってみてください、本当に良い経験になると思います。

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 工学部 3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) トウエンテ大学 |
| 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

自分は大学院や就職で海外に留学したい、働きたいという思いがあったので今のうちに海外の大学で授業を受けることを通じて現地の雰囲気を感じ、将来の進路を決める材料の1つにしたいという理由がありました。またそれ以外にも、語学力を上げたい気持ちや異文化を体験したいという気持ちもありました。

申込手続

自分で行う手続もありますが、教員の方がサポートして下さるのでそこまで苦労することはなかったです。

語学対策

英語のスピーチを YouTube で聞くなどして、リスニングを重点的に勉強しました。

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)

大学の授業について

自分は Technology & Society & Energy Tradition という授業科目をとりました。人数は日本人が自分を含めて 2 人、他の国の人が 6 人の計 8 人で先生は 3 人が交代で授業をする形でした。毎日 9:30-12:30 と 14:00-17:00 の計 6 時間授業があります。先生が初めに授業内容について説明をし、その後に生徒同士でディスカッションをしたりプレゼンテーションを行うものが多かったですが、大学外に出て施設の見学に行く日も 3 日ほどありました。英語について、日本人以外は基本的にすごく話せる人達ばかりだったので、英語を聞き取ることに非常に苦労しました。他の科目でも同様と聞きましたが、グループワークをする機会が多いので自分の意見を述べないといけない時間が多々あります。よってあまり授業中にぼーっとしている時間はなく、常に必死で授業を受けていました。

学生同士の交流

授業以外だと、メインテントと呼ばれる大きいテントでご飯を食べるときに他の学生と話したり、昼や夜にイベントが開催されるのでその時に交流することができます。それ以外にも自分から積極的にいけばいくらでも他国の人と交流することはできると思います。自分はメインテントに置いてあったゲームと一緒に遊んだり、サッカーをしたりするなど何か一緒に体験するアクティビティが楽しかったのでおすすめです。

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)

住環境、食生活や健康管理について

個々が寝泊まりするテントは狭いです。なので洗濯物を干す際はテントの外に干したりしていました。またテントの中にエアベッドと寝袋は置いてありますがあまり品質の良いものではなかったため、夜はかなり寒い思いをし

した。厚めの毛布（かさばるかもしれませんが）や厚めの生地の服を持って行った方が良いです。
シャワーはスポーツセンターという施設で利用していましたが、簡易的なものなので期待はしない方が良いです。洗濯はシャワーの場所で手洗いか、お金を払えば洗濯機を使うこともできます。

金銭管理

メンテナンスにロッカーがあり、そこで充電も行うことができます。ただし夜になるとメンテナンスは閉まってしまっているので、自分のテントで管理することが多かったです。テントの場所には警備員の人がいるので盗難のリスクは下がってると思いますが、心配な人は南京錠をもってきてテントの入り口部分につけると良いと思います。（そうしていた人は何人かいました。）ただしパスポートだけは常に持ち歩くようにしていました。

持参して良かったもの

洗濯物を干すためにハンガーを持って行きました。百均のものだと現地で捨てられるので便利です。また、充電器は容量の大きいものを2台ぐらい持って行った方が良いと思います。

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）

大学内では特に危険を感じることは少なかったですが、パスポートだけは常に持ち歩くことと薬物の勧誘には乗らないことだけには注意をしていました。大学の外（アムステルダム市内など）ではスリが多いので、財布を人目のつくところを出さないようにしたり、スマホを手に持った状態で歩いたりしないなどの対策をとりました。また当たり前ですが1人で行動したり夜に出歩かないことにも気を付けていました。

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

今回の留学では、現地の大学の授業を受ける中で何度も挫折を感じました。自分がこんなにも英語でコミュニケーションをとることに苦戦し怖じ気づいてしまうことは、正直留学前には十分に想定できていませんでした。しかし、挫折や苦しい経験というのも留学の立派な収穫だと思っていますし、留学に行くととてもよかったと感じています。なぜならしんどいと思うような経験を通してしか気づけないことや実感できないことが多くあるからです。もし英語が不安と感じていたり海外が少し怖いと留学を迷っている人がいたとしたら、その迷いは捨てて今すぐ行動に移した方が良いと思います。自分もそのような気持ちはありましたが、実際に行ってみれば案外何とかかなりますしその時につらかった思いも帰ってきたときには大きな経験値になりました。

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 | 26万円 | |
| 海外旅行保険 | 5000円 | |
| 授業料（教材費含） | 7万円弱 | |
| 滞在費（寮費など） | 授業料に含まれている | |
| 食費 | 3万円ほど | 大学滞在中はかかりません。 |
| 交通費 | 1万5000円ほど | |
| その他（小遣い、通信費など） | 3万円 | |

| | | |
|---|------|--|
| 計 | 42万円 | |
|---|------|--|

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。

↓↓↓

トウエンテ大学にいた猫。すごく人懐っこくてずっと後を付いてきました。(触らないように注意しました)

大学は結構広く、木が茂っている場所も多いのでそこは名大に少し共通しているかもしれません。大学内を散歩してみると、トウエンテ大学の学生が暮らしている建物なども見ることができますので長期留学の雰囲気をししばかり感じられるかもしれません。



短期研修報告書

記入 | 2022年 9月

所属&学年 | 情報学部 3年生

| | |
|-------------|---------------------------|
| 留学先大学 (国名) | オランダ、University of Twente |
| 短期研修のプログラム名 | 欧州現代事情Ⅱ・CuriousU |
| 留学した期間 | 8/11-23 |

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)

もともと大学院留学や交換留学について検討しており、名大留学室に相談をしたところ、この短期研修の存在を知りました。コロナ禍が続いていたこともあり、本当に留学がしたいのかを確かめるためにも、この研修に参加してみようと思いました。この研修は語学研修でなく、あくまでサマースクールとして英語で専門分野を学ぶことができ、なおかつ世界中さまざまな国から参加者がいるといった点も魅力でした。その他、授業だけでなく、さまざまなワークショップがあると聞き、楽しそうだなと思って参加したのもあります。語学対策については、これのために始めたわけではないのですが、春頃からオンライン英会話を続けていました。実際やっていて良かったと参加して思いました。

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)

私は"Leaders of innovation and impact"と言う授業を選択していたのですが、この授業は特定の講師はおらず、Twente大学の学生がフェロウとして、さまざまなワークショップを用意してくれたり、また外部から講師を招待したり、課外活動や時にはシューティングゲームをしたりと色々な種類の授業があるコースでした。全体的にインタラクティブな授業が主で、一緒に授業を作り上げていくと言う感じが、日本の大学の授業と全く違っており、とても楽しかったです。一緒に授業を受けている生徒はみんないい人ばかりでした！ただ、ディスカッションが多いコースなので、英語は高いレベルが求められると思いました。日本人はわたしを含め5人ほど居たのですが、みんななんとか食らい付いていると言った状態でした。ただ、その分濃密な経験ができると思いました。

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)

わたしはテントを選びましたが、想像より快適でした。日中、夜も大体遊んでいたりと、テントにあまり居ないので、あくまで寝る用にだけ使っていました。ご飯は日本の方が当たり前に美味しいですが、フルーツなどが多く、また各国の料理を食べれたり、個人的には満足でした。行く前にテントのセキュリティ用に南京錠を持っていった方がいいと言われて、わたしも持っていき、テントを開ける際は鍵をかけていました。(イタリアの友達にはこんなところに泥棒なんて居るわけじゃないじゃんと言われましたが) シャワーはスポーツセンターのものを使用しますが、シャンプーなどの設備はないので、そこらへんの準備はしっかりした方がいいと思います。

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)

わたしは夜に海外の友達と遊んでいることが多かったのですが、オランダは大麻が合法的なこ

ともあり、わたしの周りにも吸っている人が何人かいました。大学構内でも吸っていたので、勧められても断ってください。また、街に出ることがあったのですが、バーなどにいったときに飲みかけのグラスをそのままにしない方がいいと海外の友達に注意されました。日本の常識が通じないところなので、危機意識は高く持って損はないと思います。

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

今回は一週間と言う短い時間でしたが、それでも学んだこと、感じたことは沢山ありました。きている学生の多くは母国語が英語ではないのにも関わらず、当たり前のように英語が話せます。世界からみて日本人の英語能力がここまで劣っているのかと痛感しました。また、やはり文化の違いを体感できたこともいい経験だったのですが、それ以上に海外の人の勉強に対する姿勢に感動しました。マスターの人が多かったのもありますが、文理関係なく自分の専門科目に誇りを持っていて、そう言った点がかっこいいなと思いました。また、授業も日本の「聞く、書く」ベースではなく「話す、動く」と言った相互的なものが多く、アウトプットを通じて理解が深まっていく体験をできたことが嬉しかったです。ただその分わかっていないとバレルので、自分の力が丸わかりになってしまうのは怖いですが(笑)これから留学を考えている人には、ぜひコロナとかを気にせずに留学をしてほしいと思います。島国ならではの日本の独特の文化は誇るべきものですが、海外の文化や考え方に実際に触れることで学べることは大きいと思います！

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 | 300000 円 | 滞在費含む |
| 海外旅行保険 | 6000 円 | |
| 授業料 (教材費含) | 90000 円 | 滞在費含む |
| 滞在費 (寮費など) | 円 | |
| 食費 | 20000 円 | |
| 交通費 | 円 | |
| その他 (小遣い、通信費など) | 20000 円 | |
| 計 | 436000 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。

↓↓↓

オリジナルTシャツも貰
いました



授業風景



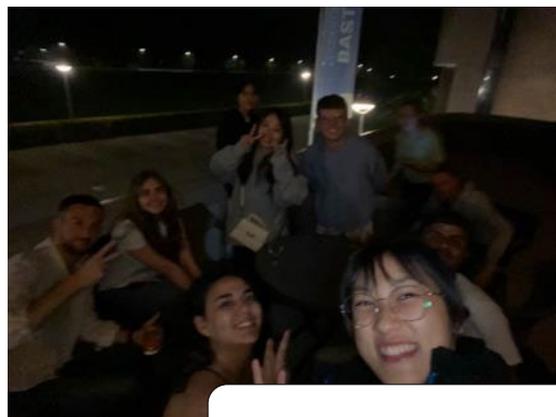
授業の一環でシューティングゲーム
をしに行きました！このほかにも課
外授業が沢山あります！



とりあえず景色が綺麗すぎた！
at アムステルダム



夜遅くまでみんなと遊んでました！



短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 文学部 3年生

| | |
|-------------|--------------|
| 留学先大学 (国名) | オランダ・トゥエンテ大学 |
| 短期研修のプログラム名 | Curious U |
| 留学した期間 | 8月11日~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)

私は主に2つの理由からこのプログラムに応募しました。1つ目に、英語を活用する力をつけるためです。英語を学びに行くのではなく、英語を使って興味ある科目を学ぶという点に魅力を感じ、応募しました。2つ目に、専門科目の理解を深めるためです。私は西洋史学を専攻としているので、自らの研究対象地域に実際に行き、文化や雰囲気を感じ取ることはとても良い経験になると考えました。申し込み手続は、自らトゥエンテ大学のホームページで行いました。渡航前の語学対策としては、3年春学期にG30の授業を受講していました。また、その授業のチューターになってくれている留学生の子と週1度、1時間半程度英語で日常会話を練習することで、スピーキング力の向上に努めていました。渡航直前は期末テスト期間で忙しく、語学学習に時間を割けなかったため、前もって計画的に英語学習をするよよいと思います。

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)

Curious Uプログラムでは、私はDutch Language & Cultureという授業をとりました。オランダ語や、オランダの文化・歴史について学ぶ授業です。授業形態としては、午前中は主にオランダ語の文法や単語を学んでから、席が近い人と会話練習をするといったことを繰り返しました。午後の授業は、オランダの文化に焦点を当て、それを実際に体感するという内容でした。オランダの価値観や文化について、先生のお話を聞いたり、学生の出身国ごとの文化と比較するディスカッションをしたり、エンスヘーデの美術館に行ったり、トゥエンテ大学構内の学生寮を見学したりなど、多様な形態で行われました。授業は9時半から17時と長いですが、座学だけでなく見学や体験も多かったため、あっという間に時間が過ぎました。

私にとっては、この授業は難しかったです。本授業の受講生は、日本人の他は、ヨーロッパ出身の学生や、英語の個人レッスンを受けていた学生が多かったため、彼らはとても速いスピードでオランダ語を理解していました。そんな彼らのスピードについていけないと思うことが多かったです。しかし、誰も日本人を置いていくことなく、皆丁寧に教えてくれたり、発言に対してリアクションをしてくれたりしました。英語を第二言語とする学生が多いからこそ、お互いに理解し合おうという気持ちが強いのだろうと思いました。先生も、「分からなかったらいつでも質問してね」と常に気にかけてくれました。食事や夜のイベントの時も同じ授業の子で集まって会話をしたり、夜と一緒に校内の散歩に出かけたりなど、授業時間外も多くの時間を一緒に過ごしました。先生も他の生徒も本当に優しく、あたたかかったため、最後までやりきることが出来ました。この授業をとって本当に良かったと思います。

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）

アムステルダム滞在時のホテルはとても快適でした。部屋は綺麗で、朝食バイキングもとても豪華でした。一点、部屋には電子レンジや食事用のスプーン・フォークがなかったので、夕食を買って帰るときは温め不用のものを買うことや、日本から箸やスプーンを持っていくと良いと思いました。

Curious U ではテントに滞在しました。私のテントの毛布は分厚く温かかったのですが、友達のテントに割り当てられた毛布はとても薄く、寒そうでした。テントによってものが違うようです。毛布が分厚くても、特に雨が降る夜は非常に寒く、何度か夜中に目覚めてしまったので、厚手の長袖を持っていくことをお勧めします。またテントは、雨音や近くの人の物音、喋り声がよく聞こえました。音に敏感な人は耳栓を持っていくと良いかもしれません。そしてオランダでは、夜 10 時頃には完全に暗くなり、個人のテント内は何も見えなくなります。スマホのライトでも良いと思いますが、小さな懐中電灯を持っていくと、テント内を照らしながら作業や整理ができてより便利だと思います。また、個人的には箱ティッシュを持って行って良かったと思いました。

Curious U の食事は、私には合うことが多く、大抵おいしく感じました。量も満足でした。また、朝昼晩ともオレンジ、リンゴ、バナナなど、フルーツがたくさん用意されていたので、積極的に食べて栄養を取るようになっていました。しかし人によっては食事が舌に合わず、あまり食べられていない子もいました。その場合は、学内のスーパーに買いに行く等して対策することができますが、そこは 15 時頃に閉店してしまいます。大学外にも徒歩 20 分ほどのところにスーパーがあり、そちらは 9 時過ぎまで開いているので、そちらを利用しても良いかもしれません。

シャワーは、テントから徒歩数分のスポーツセンターのものを毎日利用しました。スポーツセンターは夜 10 時には閉館してしまうので、夜のイベント後には利用できないことがあります。そのため、私は毎日 17 時に授業が終わってから直ぐシャワーを浴びに行っていました。

オランダでは、クレジットカードでしか支払いができないお店がたくさんありました。また VISA が使えない店がいくつもあったので、複数のカードを作っていくと便利だと思います。オンライン決済が上手くできなかった時には、友達同士で支払いを肩代わりすることがあったので、現金も必要になると思います。私は渡航前に約 3 万 5 千円をユーロに替えましたが（約 2 5 0 €）、最終的に約 1 5 0 €余りました。

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）

暗くなってからは外を出歩かないというのは、身の安全のためには大切だと感じました。一度、暗くなりかけてから、大学外から校内へ帰ったことがあったのですが、見知らぬ土地の夜道を歩くことに何とも言えぬ恐怖を抱きました。またオランダでは大麻が合法なので、むやみにトラブルに巻き込まれぬよう注意が必要だと思います。一度、アムステルダム市内を観光中に、あるスーパーの入り口で、壁を蹴りながら大きな声を発している人を見かけました。恐怖を感じ、すぐその人と距離を置きました。

貴重品管理としては、特に大切なパスポート・財布・鍵は常にウエストポーチにいれ、携帯していました。身近においていた方が安心だと感じたからです。また、テントには常時南京錠をかけておきました。そうしておけば十分安心できると思います。

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

2週間のプログラムは、本当にあっという間でした。観光はもちろんとても楽しかったですが、Curious Uプログラムも、大変でありながらとても楽しかったです。私自身、不十分な英語力のまま臨みましたが、他国出身の学生皆が、話しかけると優しく応じてくれて、私の拙い英語を一生懸命理解しようとしてくれました。また、授業やその他のイベントを通して会話を重ねることで、お互いにたくさんの文化・価値観を伝え合うことが出来ました。様々な国出身の人が一堂に会するというのは、日本ではめったにできない経験です。とても貴重な時間だったと感じています。また、大学内のバーでダンスをしたり、テント生活をしたりなど、珍しい体験もたくさんできます。大学生という若い時期に、このような多様な経験をできるのは本当に貴重だと思うので、興味を持った方には是非参加していただきたいです。きっと、人生の中でもかけがえのない思い出となると思います。

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 | 約 280,000 円 | アムステルダム市内ホテル代、自由観光以外の観光費用を含む |
| 海外旅行保険 | 約 6,000 円 | |
| 授業料（教材費含） | 約 80,000 円 | Curious U プログラム中の食事代も含まれています |
| 滞在費（寮費など） | 0 円 | |
| 食費 | 約 5,500 円 | アムステルダム市内滞在時の昼食・夕食、フリーデイトイツ滞在時の食事 |
| 交通費 | 約 6,000 円 | オランダ1日フリーパス 8.5€、ドイツ鉄道9ユーロ、帰国日のトゥエンテ大学からスキポール空港までの道のり 25€ |
| その他（小遣い、通信費など） | 約 20,000 円 | お土産代 15,000 円、通信費 5,000 円（SIMカード） |
| 計 | 397,500 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自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



←ホテル滞在中の夕食

スーパーで食材を買うと外食と比べて安く済みます（ブドウが安くておいしかったのでおすすめです）。



←A'DAM LOOKOUT の空中ブランコ

アムステルダム自由観光の日に、ビルの屋上に設置された空中ブランコに乗りました。きれいな街並みを上から眺めることができ、スリルもあり楽しかったのでおすすめです。



←同じ授業の子、先生とイタリアンレストランで食事

Curious u プログラムの中ごろに、学生みんなでエンスヘーデの中心地に行き、イタリアンレストランで食事をしました。その後、エンスヘーデ観光もできたので楽しかったです。



←フリーデーのドイツ観光

Curious U中のフリーデーに、ドイツのケルン大聖堂に行きました。ドイツ鉄道の遅延等が原因で、行き道は7時間もかかりましたが(帰りは4時間半ほど)、大聖堂の美しさと壮大さを実際に見ることができて本当に良かったです。また、大聖堂の塔に上って、ドイツの街並みを上から眺めることができたのも良かったです。階段は5百段ほど登りました。



←授業終了後の写真

Dutch Language & Culture の授業メンバーの写真です。授業は難しかったですが、最後まで楽しくやりきることが出来ました。