

交換留学帰国報告書

記入 | 2025 年 6 月
所属 & 学年 | 理学部、学部 4 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	アイスランド大学
留学先国	アイスランド
留学期間	約 10 ヶ月 （3 年次に留学）
留学開始－終了	2024 年 8 月 6 日 － 2025 年 5 月 18 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。

留学生の受け入れ支援と地球惑星科学の学びを通して、国際交流を深化させて水力と地熱エネルギー、その利用についてアイスランド大学で学びたいと考えた。

私は留学生の生活をサポートするアシスタントやチューター活動に力を入れている。これまでの活動から言葉や文化の壁を越えた議論の中に新たな気づきがあり、学びが深まることを実感し、学术交流の場での国際的な協力の促進に自ら取り組みたいと考えた。

また、ドイツへの短期留学を通して、再生可能エネルギー産業の発展を目の当たりにし、アイスランド大学での地熱エネルギーの授業に魅力を感じた。また、アイスランドには、発電方法が異なる様々な企業があることを知り、各方面の研究者とどのように連携を取り合い、普及が実現されたのか学びたいと考えた。資源がどのように存在し持続するか、またその使用が環境や経済、社会にどのような影響を与えるかを学び、日本における地熱エネルギーの利用の鍵を掴みたい。

さらに、私はこれまで名古屋大学で地質調査を行い、地球の歴史を物語る地質に魅力を感じた。同時に、岩石の種類の判別や固有の構造などの特徴を知るためには、色を肉眼で確かめたり、実際に計測したりすることが大切だと実感した。そのため私は、海嶺が唯一陸地に存在し、プレートやプルームの動き、氷河、海流など特徴的な環境を持つアイスランドで、実地調査を行いたいと考えた。アイスランドで、日本との共通点や相違点を授業から学び、地熱の利用など将来の学習に活かしたいと考える。

このように、魅力的な地質を持ち、地熱エネルギーが進んでいるアイスランドで、国際交流を通して地学への理解を深めたいと考えた。

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。

英語を学ぶことが好きだったため、留学に対する漠然とした憧れがあった。

自分が何を学びたいのか、何のために渡航したいのかを考え、①の理由からアイスランドへ留学することに決めた。

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
ドイツ	学部 2 年	一週間、名大みらいプロジェクトのアシスタント

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？

約 1 年前

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学への不安を相談させていただけたこと。
一度渡航を諦めることを考え、相談したが、「不安になることもある」と優しくお話ししてくださった。

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。

TOIEC（学部 1 年）、IELTS(学部 2 年)、TOEFL（学部 3 年）各一回ずつ受験

- 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。

私はできるだけ留年したくなかったため、必須の授業一つを除き、名古屋大学での必要単位を取得した後に渡航した。
単位互換はほとんど行われないと聞いた。ヨーロッパの学生のように、確実に留年をしないで交換留学できるようなシステムが欲しい。

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：MKG 2022 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。

JAR107M introduction to the geology of Iceland
週 3 時間、アイスランドの地学の概要
三日間にわたるフィールドトリップと異なる分野が専門の教授による授業、約 12 枚のレポート×2

JAR508M geothermal energy
週 6 時間、地熱発電の基礎とアイスランドでの地熱発電について
講義、問題形式の課題、数回のプレゼンテーション、テスト、レポート

JAR516M quaternary environments
週 6 時間、第四紀の環境と古気候復元について
講義、問題形式の課題、数回のプレゼンテーション、レポート

JAR414M general oceanography I
週 3 時間、海洋の基礎とアイスランド付近の海流
講義、問題形式の課題（グループワーク）、数回のプレゼンテーション、レポート

JAR419G general geochemistry
週 4.5 時間、宇宙化学と地球化学
講義、毎週の問題形式の課題、二回にわたるテスト

JAR033M glaciers and glacier landscapes
週 4.5 時間、氷河学
三日間にわたるフィールドトリップと異なる分野が専門の教授による授業、毎週の問題形式の課題、レポート

ÍSE025G basic Icelandic I
週 3 時間、アイスランド語
講義、ライティング+スピーキングテスト、プレゼンテーション、問題形式の課題

ÍSE051G basic Icelandic II

週3時間、アイスランド語

講義、ライティング+スピーキングテスト、プレゼンテーション、問題形式の課題

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業は必ず参加し、ノートを取ることで英語への集中が途切れないように気をつけていた。

- 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。

フィールドワークでは、スライド等による補助が全くなく、リスニングができなかった。
教授のなるべく近くに立って、必死に聞き取り、質問した。
また後に、友達に相談したり論文や本で学んだりして学習した。

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。

伝統を重んじるというよりは、個性を大切に自由な校風。
おおらかで、優しい人が多い。

- 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。

寮での Wi-Fi が繋がりにくかった。留学生は名古屋大学で eduroam を設定しておくべきだと思う。

- 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。

授業を通して交流を深めることが多かった。
課題を相談したり、グループワークを進める中で仲良くなり、その後一緒に料理を作ったり、パーティーをしたりして仲良くなった。

- 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。

課題をする
Choir で週一回歌う
温泉に行く
国内外へ旅行に行く
現地の学生、日本人と交流する

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。

日の長さや日射量の変動が大きかったため、ビタミンDを摂取したり、睡眠時間に気をつけたりした。風邪をひかないように、手洗いうがいをした。

- 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。

病院には一度も行かなかった。

- ③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

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。

英語のニュアンスがわからず、困惑することが多かった。
わからなかった時に、わからないと伝えるよう心がけた。

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。

日本から持参するとよいもの：日本食
持参しなくてもよかったと思うもの：たくさんの防寒着、雨傘

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。

「アイスランド・グリーンランド・北極を知るための 65 章」単行本（ソフトカバー）
小澤実（編集）、中丸禎子（編集）、高橋美野梨（編集） 明石書店（2016/3/16）

「北欧史 上：デンマーク・ノルウェー・スウェーデン・フィンランド・アイスランド」
百瀬 宏（編集）、熊野 聡（編集）、村井 誠人（編集） 山川出版社（2022/8/12）

「北欧史 下：デンマーク・ノルウェー・スウェーデン・フィンランド・アイスランド」
百瀬 宏（編集）、熊野 聡（編集）、村井 誠人（編集） 山川出版社（2022/8/12）

「ヴァイキングの歴史：実力と友情の社会」創元世界史ライブラリー
熊野 聡（著）、小澤 実 創元社（2017/2/23）

「TRANSIT37 号 『アイスランド 地球の神秘を探して』」
ユーフォリアファクトリー（著） euphoria factory（2017/9/15）

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。

アイスランドは物価が高いため、準備をする必要がある。
物価が高い国では交友費がどうしても高くなってしまふ。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい （奨学金名：公益財団法人 業務スーパージャパンドリーム財団 支給額：225 万円）
☐いいえ

③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変わってください。

内容	金額	備考
渡航費	35 万円	
保険代	12 万円	
予防接種・ビザ代	3 万円	
住居費	150 万円	
食費	50 万円	
教科書代	0 円	

H.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。

留学前よりも地学が大好きになった。また留学前は、地学の中でも興味が分散していて、何をなぜ勉強したいのか迷走していたが、留学を通して実際に氷河や氷河が作り出した地形を見て、氷河への興味が深まり、研究室を決める際により具体的な目標を持つことができた。

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。

I.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。

留学を終えた今、心にあるのは「感謝」と、「これからどのように学んだことを応用させていくか」という前向きな好奇心です。

火山やオーロラ、そして氷河など、日本ではなかなか触れることのできない自然と向き合いながら、多くの人との出会いや学びに恵まれました。留学前には想像もできなかったほどの経験の数々を通して、自分自身が少しずつ変わっていくのを実感しました。日々の何気ない風景や会話が、いつの間にかかけがえのない思い出になっていました。放課後に友人と一緒に何時間も課題をこなしたときの笑いや励まし、たくさんの日本人の方々にお会いし支えていただいたこと、寒さのあまり死を感じるほどだった夜に見たオーロラの神秘的な光、合唱の仲間たちとアイスランド語で一つの歌を完成させた時間。一つ一つの出来事が特別だったわけではありませんが、小さく、胸を温めるような愛おしい記憶が積み重なり今の私をつくっています。

そして、何か新しいことに挑戦するたびに、「自分にはできない」と思っていた壁が、少しずつ低くなっていくような感覚がありました。授業で質問したことやプレゼンテーション、地質調査やクラブ活動への参加、そして異なる背景を持つ友人たちとの深い交流。そうした経験を通して、私は少しずつ「できない自分」から「試してみようとする自分」へと変わっていったように思います。それは同時に、自分自身への信頼と、他者への柔らかなまなざしを育む時間でもありました。

今はまだ、アイスランドの海や山、気まぐれな天気、風の音、羊や鯨の声がふとした瞬間に蘇ります。それらの記憶が、日本でのこれからの研究において刺激となり、生活の中でも私の背中をそっと押してくれる気がしています。私にとって、留学が「終わった」というよりも、「ここから新しい始まりが続いていく」と、今は感じています。

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。

留学を通してさまざまなことが変化しましたが、その中でも私にとって最も大きな変化は、地学との向き合い方にあります。留学前の私は、地学全体に広く興味を持っていたものの、自分が何に一番惹かれているのか、なぜそれを学びたいのかが曖昧で、学びの軸が定まらずに迷走していました。しかし、留学を決意するにあたって、「なぜ私は留学に行きたいのか」という問いに向き合ったことが、自分の将来像や興味関心を見つめ直すきっかけ

となりました。

ドイツでの短期留学で目の当たりにした持続可能な発電の取り組み、そして名古屋大学で学んだ流体力学への関心を背景に、私は自然エネルギー、とりわけ地熱発電や氷河に関する分野に強く惹かれるようになりました。そのような思いから、「火と氷の国」とも称されるアイスランドで、地熱と氷河の両方を学ぶことは、私の将来にとって重要なステップになると考え、交換留学に臨みました。

中でも、自分の中で変化を最も実感できたのは、フィールドでの地質調査です。日本で行っていた調査では、当時は自分なりに取り組んでいたつもりでしたが、今振り返ると受動的で、観察も流れに任せて行い、調査後に結果をまとめながら「面白かった」と感じるようなスタイルでした。アイスランド到着後、最初の地質調査にも同じ姿勢で臨んだため、英語での説明をうまく理解できなかったり、初めて見る地形や地質に戸惑ったりして、ストレスの方が大きく感じられました。三日間の中で興味深く感じた場面もありましたが、理解の追いつかなさが悔しく、つらい経験として記憶に残りました。

しかしその後、現地の学生たちが躊躇なく質問をしたり、授業内外で議論やプレゼンテーションを重ねたりする姿に触れる中で、自分でも気づかないうちに、学びへの姿勢が少しずつ変化していきました。特に印象的だったのは、帰国直前に参加した三日間の氷河調査です。最初は不安と緊張で胸がいっぱいで、また理解できずにつらい思いをするのではと恐れていました。しかし、実際にはこの調査が滞在中で最も充実し、心から楽しいと感じられた時間になりました。

氷河によって形成されたモレーン地形や、氷の作用による多様な風景に出会うたび、「面白い！」という感情が途切れることはありませんでした。調査に対して消極的な意見を述べる学生も中にはいましたが、私にとってはどの場面も魅力的で、ただ草原を歩いているだけでも「この地形はどうやって生まれたのだろう」「どんな過去の変動がここに刻まれているのだろう」と次々と疑問が湧いてきました。渡航直後のように聞き取れないことももちろんありましたが、気づけば自然と何度も質問しており、理解できるまで諦めることがありませんでした。そのとき、私の頭の中にずっと響いていたのが、アイスランド語で「わくわくする」「刺激的な」という意味の spennandi という言葉でした。

この氷河調査の体験を通して、私は「知識とは、興味を持って自発的に動いてこそ初めて自分のものになる」という実感を得ることができました。そして、それを可能にしたのは、やはりアイスランドの授業スタイルによるところが大きかったと感じています。

日本の大学では、授業数が多く、それぞれの授業時間が短いため、講義を受けて個人で課題に取り組み、テストやレポートを通じて単位を取得するというスタイルが一般的でした。一方で、アイスランド大学では一学期に履修する科目数が少なく、一コマの授業時間が長い分、内容も濃く、毎回課題やプレゼンテーションが課されていました。授業の多くはグループワーク中心で、授業外でも仲間と活動する時間が多く、自分の意見を持って伝える力や、他者の考えに耳を傾ける姿勢、そして質問する力が求められました。

そうした環境の中で、友人たちの多様な姿勢に大きな刺激を受けました。小さなことに目を輝かせて話す友人、疑問があれば即座に質問する友人、高度なプログラミングスキルを持つ友人、そして難しい学術内容をわかりやすくユーモアを交えて伝える友人など、どの姿も印象的で、私の価値観を揺さぶりました。

特に、私は「質問をすること」に対して苦手意識を持っていたため、ある友人に「どうしてそんなに自然に質問できるの？」と尋ねたことがあります。すると彼女は、「どんなにばかげた質問でもいいの。質問をすることで記憶とつながるし、それが私の学び方なの」と答えてくれました。その言葉に、私ははっとさせられました。日本では、質問することで相手にどう思われるかを気にしすぎていたことで、かえって学びから遠ざかっていたのだと気づいたのです。

最初は授業中に質問するのが怖くても、グループでのディスカッションを通して友達に気軽に聞けるようになり、自然と質問の回数が増えていきました。質問することが当たり前

の文化に身を置く中で、「わからないことをそのままにしない姿勢」が、自分の中に根付いていったのだと思います。

以上の経験から、私はアイスランドの授業スタイルが、グループワークや対話を通じて仲間から刺激を受け、自発的な学びを促すものであると強く感じました。留学中に友人と見たドラマの中で知った、Benjamin Franklin の言葉があります。

"Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn."

(「言われたことは忘れる。教えられたことは覚える。巻き込まれたことは学ぶ。」)

この言葉はまさに、私の留学体験を象徴しています。日本の授業が「教える (teach)」であるなら、アイスランドの授業は「巻き込む (involve)」であり、その違いこそが、私の学び方や地学への姿勢を根本から変えたのだと思います。

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。

私が「大学生のうちにしておくべきことは何か」と問われたら、迷わず「長期留学」と答えると思います。現在、留学を考えている方の中には、新しい環境への不安、言語や文化の違いによる戸惑い、家族や友人と離れる寂しさから、なかなか一步を踏み出せない方もいるかもしれません。実際、私自身も「今、本当に留学すべきなのか？」と何度も自問し、出願書類の提出直前まで悩み続けた経験があります。しかし、振り返ってみると、留学前に感じた葛藤も、留学中に体験したすべての出来事も、大学生として「自分が社会とどう関わっていくか」を考える上で、かけがえのない糧となりました。そして今では、それら全てが、自分という人間を形作る大切な一部だったと心から思えます。

留学前には、自分は何を学びたいのか、そしてどのような進路に進みたいのかを真剣に考えました。このプロセスは、自分自身と向き合う貴重な時間になり、留学中に困難に直面したとき、何度も立ち返る原点にもなりました。私は地学を専攻していたため、まず地震、火山、氷河、岩石、宇宙化学など、広い分野の中から自分が特に興味を持っているテーマを見極めていきました。もともと少し関心のあった「地熱発電」と「氷河」という分野は、アイスランドについて調べる中でますます魅力的に感じられるようになり、この二つを中心に学びたいと考えるようになりました。地熱に関しては、発電所の訪問や大学の授業でその仕組みを学ぶことで、日常生活と密接につながっている発電の仕組みを、より現実的に、そしてワクワクしながら理解することができました。一方で、氷河に関するフィールドワークでは、壮大な氷の上に立ち、氷河によって形成された迫力ある地形を間近で観察する中で、その魅力に引き込まれました。氷河について学ぶことがますます楽しくなり、帰国後もこの分野を深めたいという強い気持ちが芽生えました。「現地で何を学びたいか」を留学前の段階で明確にしていたことは、滞在中の充実度に大きく関わっていたと感じます。

出発前に最も心配していたのは、環境や言語、文化の違いに順応できるかという点でした。たしかに、最初の一週間は不安でいっぱい、「今すぐ日本に帰りたい」と思ったこともあります。しかし、現地で少しずつ友人ができ、心が温まるような会話を交わし、壮大な自然に触れることで、少しずつ気持ちが落ち着いていきました。知り合いがほとんどいない環境に飛び込んだからこそ、日本でつながっている人たちの存在や、アイスランドで出会った人々のあたたかさを、より強く感じることもできたように思います。

また、合唱サークルへの参加やパーティーなどを通じて、さまざまな国から来た人々と深く関わる機会がありました。時には、国や文化の違いを越えて価値観を語り合うこともあり、人との向き合い方や、自分自身の立ち位置について改めて考えるきっかけとなりました。異なる国の情勢や人々の考え方に触れる中で、日本の良い面や改善すべき点を、より客観的な視点から捉えられるようになったと感じています。これらの対話や経験は、教室内の学びだけでは得られない、留学ならではの貴重な学びだったと思います。

今では、留学して本当によかったと心から思っています。そして、このような貴重な経験をさせてくれた周囲の人々に、深い感謝の気持ちを抱いています。体力があり、柔軟な思

考で多くのことを吸収できる大学生の今だからこそ、思い切って新しい世界に飛び込む価値があると思います。もし、ほんの少しでも留学に興味があるのなら、ぜひその思いを大切に、一歩を踏み出してみてください。その経験が、きっとあなたの人生を豊かにし、未来を照らす大きなヒントになるはずです。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓

以下のリンクに留学体験記として公開。

https://www.philosophia.sci.nagoya-u.ac.jp/rigaku_life/

以上