交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 9 月
所属＆学年｜情報学部人間・社会情報学科　4 年
卒業予定｜2026 年 3 月

留学先大学	ラドバウド大学
留学先国	オランダ
留学期間	約 11 ヶ月　（3 年次に留学）
留学開始－終了	2024 年　8 月　22 日　－　2025 年　7 月　24 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。

自身の英語のレベルと相談した結果、英語を母語としている国ではなく、英語を第 2 言語として学んでいる国に留学しようと決断しました。しかし私は言語を専門で学んでいるわけではなかったので、現地で英語が十分に通じること、そして英語での講義が豊富に開催されていることも非常に重要でした。その点を考慮して、デンマークやスウェーデンなどの北欧諸国とオランダが候補に挙がりました。最終的にオランダにした決め手は北欧の気候に適応できるか自信がなかったためです。
またオランダのラドバウド大学に留学を決めた理由は、ラドバウド大学の敷地の中にマックスプランク研究所の認知言語学を専門にしている機関があったことです。私は認知言語学を専門としているため、その点が特に決定的でした。

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。

1 点目は私の専門が認知言語学であることが非常に大きいです。言語やコミュニケーションを研究するにあたってまず自身で経験しておきたかったことが私を留学へ後押ししました。
2 点目は単純な私の異文化への興味です。異文化で生活することや異なる文化の人と話す機会を多く得られることは私にとって非常に魅力的でした。

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？

半年前ぐらいからです。英語の勉強、留学先大学の選定、志望理由の言語化などに力を入れていた記憶があります。

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。

私が最初に海外留学室を訪れたときは志望先の国すら決まっていない状況でした。初めは英語を母語とする国への渡航も視野に入れていましたが、語学力を鑑みた結果、英語を母語とする国はおすすめしないと海外留学室の先生からアドバイスを受けました。実際に留学に行った結果としてはそのアドバイスに従ってよかったと感じています。
また私は当初、自分のやりたいことと交換留学を志望することがつながっていない状況でした。その点も何度も先生に相談させていただき、次第に言語化できるようになってきました。

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 受験 1 回
私は英語がそれほど得意ではなく、特にリーディング以外は壊滅的だったので、残りのリスニング、ライティング、スピーキングに力を入れて勉強しました。
以下にそれぞれの勉強方法を書き記します。
リスニング：スピーキングと通じる箇所があり、音のつながりを意識して勉強するようにしました。英語字幕・英語音声で映画を見て音のつながりが分かるように練習しました。
ライティング：ライティングはとにかくお題を用意してたくさん書くことを意識しました。特に IELTS では表現の豊富さが求められると聞いたので難しい表現や文法も積極的に覚えるようにしました。今だと AI に添削してもらうのがおすすめです。
スピーキング：スピーキングは個人的に勉強が一番難しかったです。発音に関してはリスニングで記述したことを意識すればだんだん良くなっていきます。また初めは英語を話すのが難しいので日ごろから独り言を英語で行うことを意識しました。その際に日本語では言えるけど英語では言えないことがあればその表現を調べることにしていました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

海外の大学は単位の取得が難しいので、日本の大学よりも準備してテストに臨むことをおすすめします。

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下さい。

SOW-BKI134 Cognitive Psychology
SOW-PSB2AS15E Theoretical Psychology
SOW-PSB1GE06EB General Introduction to Psychology
SOW-PSB2AS20E Philosophy of Mind, Brain and Behaviour

1 学期あたり基本的に 8 週間で構成されています。授業が週に何コマあるかは授業によって大きく異なっています。大体は週に 1-3 コマの間です。授業の内容は大講義室で講義を受ける形式が多かったですが、中にはグループディスカッションを含むものもありました。また評価方法は全ての授業が最終テストであり、ほとんどの授業はテストのみでの評価で

した。

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。

スライドが配られている授業は予習していくことを意識しました。また私はノートを取っていると授業に間に合わなくなってしまっていたので、ノートは取らずに内容に集中して聞くようにしていました。

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。

特に内容を理解することが困難でした。私の専門とは関係のない授業が多かったので、その分野に関してはあらかじめスライド見て日本語で予習するようにしました。

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。

自由な校風で自然に囲まれた大学です。

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。

ネットは初めから寮についていました。自転車で 10 分ぐらいの箇所に大型のスーパーや雑貨屋さんもあったので生活には困りませんでした。ただアジアンスーパーは少し離れた場所にあります。
大学の食堂は利用していないのでわかりませんが、それほど充実していないと思います。
大学にジムやプールなどもついており運動にも困りません。

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。

基本的に同じ寮の人や、現地でサッカーをやっていたのでサッカーの人と仲良くなることが多かったです。

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。

基本的には近隣の国に旅行に行くことが多かったです。ヨーロッパに滞在できる機会はなかなかないので行っておくことをおすすめします。
また授業後はボルダリングに行っていました。現地では余暇をつぶすものが少ないので日本から何かしらを持っていくことをおすすめします。

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。

病気にならないことを意識していました。特に睡眠時間の確保と健康的な食事をとることです。

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下さい。

なし

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。

特に文化が大きく日本と違うことはありませんでした。 冬は基本的に薄暗く雨が多いのでビタミン剤を飲むことをおすすめします。 また部屋は熱を閉じ込めるように作られていることとクーラーは基本的にないので扇風機を買う方がいいと思います。 ネットショッピングは日本ほど充実していません。 現地の外食は非常に高いので自炊をよくしていました。アジアンスーパーなどで調味料を揃えれば日本食を食べることもできます。水道水は飲めますがおいしくはありません。 現地の人はフレンドリーなので、話かけてくれると思います。 オランダはヨーロッパの中では治安がいい国だと思いますがスリには気を付けてください。

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。

ポン酢など日本の調味料は持参してよかったです。 延長コードは使えませんでした。

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。

特になし

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。

外食を控えて、自炊をするようにしましょう。自転車を買うこともおすすめします。

②奨学金は受給していましたか。
☒はい　　（奨学金名：日本学生支援機構　　支給額：　　月 66700　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えてください。

内容	金額	備考
渡航費	25 万円	
保険代	10 万円	
予防接種・ビザ代	0 円	
住居費	80 万円	
食費	80 万円	
教科書代	2 万円	
交通費	20 万円	

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。

コミュニケーションについて現地で直接経験（言語によって会話のスピード感が違うなど）したことでより興味を持てるようになりました。大学院での研究にインスピレーションを与えたことは間違いないです。また自分は自分だという考え方を持てるようになりました。自分の選んだ道に後悔があっても自分の選んだ道だから納得できるという考え方を大事にしています。

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。

いい意味でも悪い意味でも海外の人は自分のやりたいことを大事にしていて、私もその影響をたくさん受けました。もちろん日本に帰国してから悪い意味で周りの空気を壊すこともあったかもしれませんが気を使いすぎるよりもその方が楽だと気付きました。ただやっぱり 1 年間異国の地で暮らすことは非常に大変あり、しんどい時の方が多かったというのが正直な感想です。

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。

人とコミュニケーションを取ることの障壁が低くなり、以前よりも外向的になったと感じています。

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。

留学はつらいこともたくさんありますが、あとから振り返ればいい思い出になるので、ぜひ留学のいくことをおすすめします。

◆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 Web サイト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承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。
↓↓↓

以上