

協定校留学報告書

記入日	2018年 7月 15日
所属	人文学部社会科学科
学年	4
留学先大学	アルカラ大学
留学開始・終了時期	2017年9月～2018年6月(留学開始時期 3年次)(9カ月)

1. 留学前について

① 海外留学しようと思った理由は何ですか	<p>大学生のうちに海外で半年以上生活することを経験したかったから。 海外の大学で学ぶということがどういうことか自分自身で経験したかったから。 大学とバイトの繰り返しの日常が嫌だったから。</p>
② この協定校に決めた理由を教えてください。	<p>欧米の文化が好きで協定校の中でも英語圏の協定校またはヨーロッパが良かった。英語圏で授業料を払わなくてよいところは TOEFL の点数が足りず、応募できなかった。ヨーロッパではスペインとブルガリアがあったが短期語学研修で一度行ったスペインがとても好きだったのでスペインに申請した。</p>
③ TOEFL の受験対策など、語学の準備はどのようにしましたか。	<p>英語は高校までのテキストや茨大生が利用できる ALC のサービスで勉強した。 スペイン語は図書館で本を借りて勉強したり、第二外国語でスペイン語授業を履修していたのでその時間とそこでの教材を使って主に勉強した。 また、NHK のラジオ講座(スペイン語)は特におすすめ。15分の中で濃い内容が学習できる。</p>
④ 単位や教職、就職活動等に関して、留学前にしておいたほうが良いことがあれば教えてください。	<p>もし、4年で卒業したいなら(する可能性があるなら)できる限り留学前に単位を茨大で取得しておくことをお勧めする。場合によってはw(ダブル)ゼミにする必要もあると思うので学務の方や先生に自分の計画を伝え帰国後に焦らないようにすることをお勧めする。</p> <p>私は留学前は留学しても4年で卒業する予定だったので、留学前(3年前期)に卒論以外の単位を取り終えた。留学前は単位取得のためにwゼミにしたことに加え、授業コマ数が多かったので辛かったがそのおかげで帰国後に休学することを決めても単位の心配がなかった。</p> <p>また、確実に単位互換を行いたければ事前に留学先の授業シラバスと照らし合わせて茨大で互換したい科目を見つけておくことをお勧めする。確実に互換したい場合は学務の方や先生と早めに連絡を取り帰国後スムーズに互換できるようにした方がよいと思う。</p> <p>就活を日本でいつ行うのか、もし明確なプランがあるなら留学期間の調整が必要になるかもしれない。もし帰国の時期を早めたい等の希望がある場合は留学先や交流課の方と事前に打ち合わせをし</p>

ておく必要があると思う。

海外就活イベントのロンドンキャリアフォーラムやボストンキャリアフォーラムに参加する場合はできればスーツや靴等を日本から持って行った方がよい。留学先でも買えないことはないがもしかしたら日本の就活スタイルのものを探すのに苦労するかもしれない。(私は苦労した。。。スーツのデザインが日本のモノとは違ったり体型が合わなかったり。。。)

インターンに少しでも興味があるなら留学前に経験しておくといとおもう。卒業を一年遅らせる場合でも留学先での期末試験が5・6月にあることがある。その場合、インターンにエントリーしたくても勉強とエントリーシートに追われる可能性があるので何事も早めの計画・準備をお勧めする。

⑤ どのような保険に加入しましたか。()に○をつけてください。

- a. 留学先大学が指定した保険 (○)
- b. 個人の保険のみ ()
- c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ()

⑥ 予防接種は必要でしたか。()に○をつけてください。

- a. はい () 具体的に：
- b. いいえ (○)

2. 留学先での勉強について

① 留学先で履修した科目名、時間数、授業内容についてなるべく詳しく教えてください。

- ・現代英語 週3時間 スペイン人学生や他国の留学生と文学を英語で学ぶ
- ・ヨーロッパ社会法 週3時間 スペイン人学生や他国の留学生と主に EU の仕組みと歴史について学ぶ
- ・法基礎 週3時間 時事問題を通して法の成り立ちや制度を学ぶ。
- ・会社の経済 週3時間 会計学について学ぶ
- ・アルカリングア語学学校 週 4.5 時間 私は夜の部の短縮コースに通った

② 授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。

シラバスをちゃんと読む、履修登録期間のうちいろいろな授業に出て自分に合ったものを見つける、仲良くしてくれるクラスメイトを見つける、自分から話しかける、発言する。アルカラ大学の場合、各学部にはコーディネーターがいるのでそのコーディネーターに相談して自分がどういった科目を履修したいか伝えるとアドバイスをくれると思う。

③ 授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

最初はまわりの留学生が話す英語が全くわからなかった。もちろんスペイン語は言うまでもなく初心者レベル。英語には自信は割とあったが授業中に毎回分からない単語がでてくる。1学期目は毎日 ALC サービスを利用してリーディング、リスニングを勉強した。またそのテキストを音読することによってスピーキングの上達に取り組んだ。授業が始まった最初の頃は授業についていけない不安で仕方がなかったが自分と同じレベルの留学生を見つけると安心できる。自分だけでなく留学生はみんな新しい土地での生活に不安がある。現地人よりも留学生の方が仲良くしやすいと思う。

アジア人の英語は個人的に聞き取りやすいので中国・韓国・台湾などの学生に自分から積極的に声をかけて友達を作ることをおすすめする。もちろん親切な学生は国籍に関係なくいるので自分と気の合う学生を積極的に授業中やイベントで見つけて欲しい。

また他の学部の授業をまたいで履修できることを最初知らなかったのでアルカラ大学に留学する際は自分の興味のある授業を積極的に履修することをおすすめする。興味のある授業は多少難しくてもモチベーションは維持できると思う。

また法学の授業では EU の知識が全くなかったのについていくのが大変だった。EU 圏の留学生が多いため EU に関する授業内容はレベルが上がる。(基礎的な内容だともう内容を知っている EU の学生が暇になってしまうため) わからない内容は、先生に直接聞いたりネットで調べて追いつくようにした。アルカラ大学の先生達は留学生の面倒をよく見てくれるのでわからないこと・困ったことがある場合は遠慮せずに相談した方がよい。

3. 留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか

とても住みやすくアルカラ自体が世界遺産なので綺麗な街だった。マドリードやバルセロナに比べて犯罪被害は少ないと思うが気を抜かずに荷物には細心の注意を払って欲しい。駅や教会周辺にはホームレスの人が多いので最初は戸惑うかもしれないが自分が何もしたくない場合は目を合わせないなど自分で対策を取らないとしつこくついてくる。(しぶとい人が多かった印象) アルカラはバス・電車の交通網が揃っている所以移動は便利。大型のショッピングセンターやスーパーも各地にあるので生活に困ることはない。空港へのアクセスも良い。25歳以下は月20€でマドリード市内(アルカラ含む)の電車・バス・地下鉄が乗り放題。

② 留学中はどこに住んでいましたか。

- a. 寮 () : 何人部屋でしたか (2 人) シェアハウスタイプの寮で一つの家に私を含めて合計4人暮らし。
- b. アパート () : 何人部屋でしたか (人)
- c. ホームステイ () : 何人部屋でしたか (人)
- d. その他 () 具体的に :

③ 住環境はどうでしたか。

アルカラ大学の寮の中で一番安い寮に入った。そこはシェアハウスタイプの寮でキッチンやトイレは共同だった。(プランによって変更することができる) この寮は留学性が多く、現地の学生も住んでいるので友達がすぐできる。困ったことがあれば事務の人が対応してくれるし寮の設備が壊れた場合も基本的には早く対応してくれる。掃除のサービスも付いているので食事は自分で作る必要があるが勉強に集中できる環境だと思う。共同生活が嫌ではない限り、アルカラに留学される方はクルーサをお勧めする。

④ 食事はどうしましたか。

- a. 大学・寮のミールプラン ()
- b. 主に外食 ()
- c. 自炊と外食が半々程度 ()

d. その他（ ）具体的に：

⑤ 留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか。

アルカラ大学では留学生向けのイベントが定期的あるのでそこに参加すると友達を作るチャンスが得られる。(イベントのお知らせは大学からメールできたり友達から聞いたり) 新しく来た留学生歓迎パーティーや語学学校でのクラスでも自分から話しかければお互い立場が同じなので仲良くなれるはず。またアルカラ大学ではエラスムス (EU の留学制度) の フェイスブックグループがあるのでそこに参加すると毎月のイベントや様々な留学生同士の交流ができる。早めにそのグループに参加することをおすすめする。そこに参加するには Facebook のアカウントを持っていてそのグループに入っている人と繋がるのが第一条件。もし友達を見つけられなかったらアルカリングアのエラスムスオフィスに行けば 招待してくれると思う

⑥ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

週末や時間があるときは主に友達とともにバルに出かけたりホームパーティーをして交流を深めた。各国の留学生とお互いの 話や国の話、また料理を一緒に作ったりして楽しんだ。長期休暇はヨーロッパ各国に旅行をした。一人旅 にも挑戦したりスペインで友達になった留学生たちと旅行を楽しんだ。

⑦ 健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。

スリ被害は本当に気を付けて。悔しいがスリ犯はとてもうまい。どんなに気をつけていても油断すると危ない。疲れていても財布と携帯などの貴重品は絶対に守るという気持ちを忘れないで。

スペインのご飯はとても美味しいので太りたくなければ体型管理を頑張ってく。私は3ヶ月で5キロ太りました。また。病院には私は行かなかったが、しっかりと睡眠・食事・運動に気を付けていれば健康に過ごせると思う。大学寮の近くに病院があるが病院にかかった時に外国語で説明しないといけないので私は病院に行きたくなかった。健康に過ごすには基本的なことを守れば大丈夫だと思うので 毎日ハメを外しすぎないように気を付けて。心配であれば日本から薬を多めに持ってくることをお勧めする。

⑧ 文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般 (衣食住) に関するアドバイスがあればお願いします。

「察する文化」はあまりないんだなと感じた。お互いにストレートにものを言い合うことの方が絶対良いと思うので自分の気持ちに素直になり相手に伝えたいことは相手に伝えてほしい。分かってくれるだろうという甘えは通じないと感じた。最初は戸惑うかもしれないが相手の目を見て自分の思いを伝えればわかってくれる。もし伝わらなかったとしても、それはそれで度胸がつき発言することに慣れると思う。(くじけない強さにつながると思う) 良い意味で日本文化から離れて留学生活を楽しんで。またスペインは基本的な生活用品はもちろん、洋服や薬も手に入ります。荷物をあまり持ってきたくない場合は現地で買っていいと思う。(日本のモノに強いこだわりがなければ) いろんな文化の人がいるので私はいちいち気にせずそれも文化だとまとめて受け止めた。アルカラには本当に多くの留学生がいる。

もし自分が意図しない発言で相手を傷つけてしまったときは知らなかった理由をしっかりと説明すると分かってくれる。ヨーロッパではただ謝るだけでなく理由がとても重要になるなと感じた。みんな言い訳ではなく何事にも理由をちゃんと言う。理由を伝えれば分かってくれることがほとんど。

面倒くさがらずに語学の練習だと思って何事にも理由を伝えることを忘れないで。スペインではチップは絶対ではないのでもし自分が渡したければ渡してください。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

渡航費(往復の航空運賃)	12万 円
保険代(旅行保険・留学先大学で加入する保険など)	7.5万 円
住居費(寮費)光熱費等含む(月額)	3.7万 円
食費(月額)	2万 円
その他	円
総額(留学期間中の費用総額)	150万円

5. 今後の進路等について

① 卒業時期について教えてください。(わかる範囲で結構です) ○をつけてください。

a. () 4年で卒業予定

b. (○) 卒業は延期する予定(延長予定期間: 1年)

② 就職・進学のための活動について教えてください。(留学中にしたこと、留学後の予定など)

私は留学中にロンドンキャリアフォーラムに参加した。入学前は知らなかったが留学中に会った日本人からこの情報を聞き、経験として参加してみようと軽い気持ちで参加した。留学前・留学中は日本で就職することを考えていたので四年で卒業するか卒業をのばすかまだ決めていなかった。日本で説明会に参加したこともなかったので観光も兼ねてロンドンに行った。キャリアフォーラム自体はアメリカや上海などでも実施されている。私はスペインから一番近いロンドンに参加した。そこには日本の企業もちろん海外の企業もいるので日本語と英語のどちらでも説明を聞くことができる。またうまくいけば内定を当日もらえることもあるので早く就活をしたい人は考えてみるのもいいと思う。絶対にスーツで行かないといけないので身なりの準備を早くすることをお勧めする。

留学から帰ってきた今はロンドンキャリアフォーラムの説明会で知った企業や業界に興味を持ったのでインターンを進めていく予定。自分が今まで知らなかった業界を知ったので就活を始める良い機会になった。参加自体は無料なのでぜひ興味がある人はキャリアフォーラムに行ってみてほしい。そこでは多くの留学生と出会うことができるので日本に帰ってから連絡ができる存在が見つかるかもしれない。情報交換も可能な有意義な場所だと思う。

6. 留学について

① 留学を終えての感想を教えてください。

留学をしてよかったなと心から思う。お金はすごくかかったけれどプライスレスな経験ができたと思っている。留学して後悔は絶対はないと思う。費用が気になる場合でも奨学金制度は探せばたくさんあるからあきらめずに挑戦してほしい。

今後、本格的に就活を迎えるが大変なことが起きても留学中に得たかけがえのない経験が私を後押ししてくれている。就活は大変だなとインターンを経験しながら感じている現在だが、今まで学生として関

わっていた各国の留学生と今後労働者として話す時が来ると思うと色々な困難を乗り越えられる元気が出てくる。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

自分の生き方に対する価値観が変わった。人生で初めて10か月間海外で生活して、「日本を外側から見る」という感覚を実感した。日本にいれば理由もなく「当たり前」と思ってしまうことでも、「あ、そういえば日本は。。。」と思うことが多かった。

留学中の10か月と留学しなかった場合の10か月で得られるものはとても違うと思えるほど、勉強面でも生活面でも留学して学んだことは多い。留学しなければわからなかったこと（当たり前と思っている日本の文化や自分が将来大切にしたいと思ったこと）に気づくことができた。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

自分も他の方の報告書を留学前に読んだ。そこには「挑戦してください」と書かれていることが多かった。自分も留学を経験した今、それぞれ思いに多少の違いはあると思うがその言葉の重みが分かる。個人的にだが、やらずの後悔よりもやった後悔の方がいいと思う。後悔しないように、周りの意見に流されずに自分がやりたいことに挑戦してください。自分次第で結果は変えられると思う。