

## 協定校留学帰国報告書

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| 記入日       | 2017年 6月 9日                           |
| 所属        | 人文学部 社会科学科 地域研究・社会学コース                |
| 学年        | 4年                                    |
| 留学先大学     | ソフィア大学                                |
| 留学開始・終了時期 | 平成28年3月～平成29年2月（留学開始時期 3年次）<br>(11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  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の英語力を向上させたかったため。</li> <li>・卒論のテーマであるジェンダーやフェミニズムについてヨーロッパの領域で学びたかったため。</li> <li>・長期にわたり海外で生活するのに学生のうちに慣れておきたかったため。</li> </ul>   |
| ② この協定校に決めた理由を教えてください。  |
| <p>今年から始まる協定ということで不安がありましたが、留学できるハードルが低かったのと物価が安かったこと、そして数少ない EU の中の協定校だったため、様々な国の学生と出会えると思ったからです。</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>特に留学のために必要な TOEFL 試験等の要件がなかったので受験はしませんでした。しかし、サークルなどで英語を使う環境にいたので、会話に関しては軽く練習できていたと思います。英語に関する授業やネイティブの先生が行う授業を意識して取るようにしていました。</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いいことがあれば教えてください。  |
| <p>単位はできる限り取ってから行った方がいいです。特に私は3年の終わりに行ったのですがわりと取る単位が残っていて現在就職活動をしながら普通に授業にも出てゼミでも卒論を進めている状況でパンク状態です。もし不安なようなら留学先で、茨城大学と単位互換できそうな授業を意識して取るのもいいと思います。就職活動に関しても3年次にインターンなどにほとんど行っていなかったので、もっと行っておくべきだったなあとと思っています。</p> |
| 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。   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 留学先大学が指定した保険 ( )</li> <li>b. 個人の保険のみ ( ○ )</li> <li>c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ( )</li> </ul>   |
| ⑥ 予防接種は必要でしたか。( ) に○をつけてください。   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a. はい ( ) 具体的に：必須ではありませんでしたが自主的に狂犬病、肝炎、ダニ脳炎を接種しました。</li> <li>b. いいえ ( ○ )</li> </ul>   |

## 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。

前期はマチルダプログラムといってフェミニズムやジェンダーに関して月曜から土曜まで毎日1コマずつ授業がある院生向けのプログラムがあり、学部生ながら参加させてもらいました。メンバーは主にフランス人とドイツ人の留学生と私と教授のことが多くてゼミのような形式の授業がほとんどでした。内容はフェミニズム全体について、マスキュリティ、ジェンダーとポップカルチャー、都市とジェンダーといったものでした。時間数は隔週で4時間やる授業があったり、週2回で90分やる授業があったり、普通に週1回で90分やるものもあって様々でした。このプログラムは5期に1回で他のEU内の大学が持ち回りでやるプログラムらしく、ちょうど行ったときにソフィア大の番だったようでラッキーだと思います。

後期は、ブルガリアの文化やジェンダー観に興味を持ちブルガリア語初級の授業や、ブルガリアが社会主義体制だった時の歴史（ジェンダー関係のパートもあり）、社会学の授業を受けました。ブルガリア語初級の授業は週2回3時間ずつで、その他は週1回90分でした。

どの授業も基本的に授業前にたくさん文献を読む課題が出されるので、予習が大変でした。

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。

留学生は学部の枠を越えて自由に履修が出来るので、情報収集を怠らない方がいいです。始めは日本人同士が主な情報交換の相手だと思うので他学部の学生と積極的に交流した方がいいと思います。あと授業は週に1コマしかとらない人（これは少なすぎだと思いますが）もいれば週8コマ取る人がいて様々ですが、自分のペースで無理なく履修した方がいいと思います。予習と成績評価のときの試験やレポートに対応できるか自分のキャパシティと相談して履修して下さい。

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。

最初は本当に授業についていけませんでした。行っていきなり院生向けの授業を受けたので仕方がない面もあったかもしれませんが、とにかく専門用語のオンパレードでしたし、社会学の知識や世界史の知識がある前提でくるので、高校の時日本史専攻だった私は大変でした。また、ヨーロッパにとって日本は遠い存在で本当に知らないことも多いので、授業の中でアジアないし日本代表のような感じで名指しされて質問されることが多いです。日本のこともうまく説明できるよう予習の際には日本のことも調べるようにしていました。

## 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

大学があるのは本当に首都の中心に近い位置で、車通りも多く栄えていましたが、授業を受けるのはメインキャンパスのこともあれば、そこから離れた古い建物で行うこともあります。メインキャンパスは小さいですが本当にレトロな作りで、ハリーポッターに出てきそうな雰囲気だなあと勝手に思っていました（笑）

② 留学中はどこに住んでいましたか。

a. 寮（最初の3カ月）： 何人部屋でしたか（2人）

b. アパート（残りの8カ月）： 何人部屋でしたか（2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。

最初の3 か月は寮に住んでいたのですが、日本人と同室だったうえプライベートもなくてつらかったので、Facebook でフラットシェア相手を探している人を探して大半はフラットシェアをして生活していました。

寮は8 畳くらいの空間に2 人分のクローゼット、ベッド、机があり、シャワーと洗面台、トイレがもう一室にありました。住んでいた寮は留学生向けのもので1 階にコンビニとコーヒー系の自販機がありました。その他の設備として洗剤さえ持ち込めば洗濯し放題の洗濯機が3 台あり(ただしよく故障するし約200 人に対して3 台なのでとても混む) いくつかのフロアにはキッチンもありました。キッチンは借りるのが面倒だったのでIH ヒーターを買って部屋で料理していました。周辺の施設は中華料理屋やスーパー、ジム、公園などがありました。少し歩くと学生の街と言って学生寮が乱立して24 時間営業の店がたくさんある地域もあります。

フラットは、最初スペイン人の女の子と暮らしました。寮とは違ってトイレ2 つ、バスタブ付きのお風呂、4 つ口のあるIH キッチン、ソファ、ダイニングテーブルがある上にそれぞれの個室まであってオートロックでバルコニーと家具家電つきのとても広くて住みやすい部屋でした。周囲は大使館が多くあるエリアなので治安も良く、スーパーやメトロ駅が近いところなどもよかったです。途中から仕事の都合でシェアメイトがカナダ人になりましたがどちらも素敵な人たちでとても快適に住めました。

家賃は寮が光熱費などすべて込みで5000 円程度で住めますのでとても安いです。フラットはシェアメイトと折半して25000 円くらいでしたが日本で同じ生活をしたら何倍にもなると思うので安かったかなと思っています。

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 : ほぼ日本食を自炊していました。

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。

最初は日本人や日本学科の人に助けてもらいました。そこから日本文化のイベントを大使館の人と手伝ったり、そのつながりで現地の日本大好きな高校生や中学生と個人的に交流したりするようになりました。日本語を学べる高校に個人的に行ったこともあります。

エラスムスというヨーロッパの留学生団体のようなものがあり、その団体が主催するイベント(クラブやピクニック) や、時には国内外の旅行もあり、そこでヨーロッパ各国の学生と交流を深めました。珍しいところだとカザフスタンや北朝鮮の留学生もいます。しかし一番仲良くなったのは寮に住んでいたときに会った友達なので、その点は寮に住んでいたかっと思ひます。お互いの部屋に行ったりお互いの国のことを話したり料理したりする時間が本当に楽しかったです。

⑥ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

イースター休みや長期の夏休みなど、とにかく時間があつたので旅行に行きまくりました。特にブルガリアは物価が低いので飛行機の値段が驚くほど安く、茨城から東京に行くくらいの値段でイ

ギリスに行けることもあります(笑) 合計で 28 か国もの国を旅することができて本当にいい経験でした。もちろんブルガリア国内も主な都市は訪れました。また、世界史を知らないことが恥ずかしいと思いネットを利用して勉強しました。

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。

私は、最初現地の食事に適応したいと思って現地の総菜やパン、野菜などを毎日食べていたのですが、1 週間くらいしてかなり体調をくずしてしまったので食事の重要性に気づき日本食を自分で作るようにしました。その後はほとんど体調を崩さなかったです。薬は特に風邪薬がよくなくなりました。自分よりも他の人(日本人やアジア人)にあげることが多かったです。あと夜遅くなったらタクシーを使うようにしていました(ただしタクシーもぼられる可能性もあるので大手の会社にするなど対策も必要ですが)。あと、前述した学生の街に多いのですがジプシーの子供がお金を要求してくることがあります。ブルガリア人の友達にあげたらいけないと言われ、無視していましたが良心が痛みます。

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。

ブルガリア人は一言でいうと「テキトーな人」が多いです。体制が変わってまだ 30 年くらいしか経っていないので制度や設備も整っていないところが多いです。私は大雑把なのでこの点に関してはむしろ日本より細かくなってよかったと思っています。また、不便ことが多い分困ったときは助けてくれる人が多くてブルガリア人のそういう面は本当に好きです。ただ、郵便が 2 分の 1 の確率で届かないのは少し困りましたが(笑) また、現地の人は若人以外英語が話せないと思っていた方がいいです。感覚としては英語が話せない日本人が多いのと同じだと考えてください。あと、アジア人は珍しいのでメトロに乗ったり街を歩いたりするとかなりの確率で凝視されます。時々「ニーハオ」と声をかけられることもあります。私はあまり感じなかったのですが、男性だとたまに差別的な扱いを受けることもあるみたいなのですが、これはブルガリアに限らずヨーロッパでは時々あることなのかなと思います。

衣服に関しては、冬が本当に寒く道もあまり整備されなくてスケートリンク状態になるので体調とケガにはよく気を付けてください。首都なので外資系の大型ショッピングモールや古着やがたくさんあり、衣服には困らないと思います。食に関しては昨今の日本食ブームで日本食レストランや寿司、また一部ではありますが調味料なども入手可能です。ただ、いずれもブルガリアの物価に比べたらかなり高いし、ものによっては日本のものの 2 倍することもあるので日本から可能な限り持っていくといいと思います。ブルガリアは魚の種類も少なく、料理もワンパターンなものが多いので食べるのが好きな自分にとってはその点が一番きつかったと思います。でも食材の値段が本当に安いので自炊ははかどります(笑) 住居に関して、もし寮に入るつもりなら、寮の方針として可能な限り同じ国の人を同室にするということみたいなので、日本人同士はいやだと思うならば事前に根回し、もしくは現地に行ってから転居の手続きを取ることが大切だと思います。フラットシェアをしたいなら、Facebook でいくつかグループがあるので事前にコンタクトを取るといいと思います。ブルガリア人は侵略されてきた歴史が長いので、それを打ち破ってきた英雄に関して今でも尊敬の念を持っていたり、古代トラキア人を祖先に持つという自国の長い歴史に関して誇りを持っていたりします。宗教も東方正教会のキリスト教なので、西ヨーロッパのものと違って本当に面白いと思うのでぜひいろいろと興味をもって生活してほしいと思います。

#### 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)             | 130000              | 円 |
| 保険代(旅行保険・留学先大学で加入する保険など) | 120000              | 円 |
| 住居費(寮費)光熱費等含む(月額)        | 5000(寮)、25000(アパート) | 円 |
| 食費(月額)                   | 20000               | 円 |
| その他                      | 1200(交通費)           | 円 |
| 総額(留学期間中の費用総額)           |                     | 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)

留学後半で、就活の準備を着々と進めようと思っていましたが、やはりなかなか実感がわかずあまり進みませんでした。帰ってからバタバタと就活をしていて今選考に進んでいるところです。ブルガリアやヨーロッパ各国と日本について考えることが多かったのでそれらを結びつける、または関係する仕事がしたいと思っています。

#### 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。

半年では短かったと感じたと思うし、1年近くは長かったというのが正直な感想です。留学の後半に思ったことですが、最初は道を狭めず何でも挑戦すればよかったなあと思います。なぜかという、始めはブルガリア自体にはあまり興味がなくて、英語でのコミュニケーションや学習にしか目を向けてなくて、それ以外のことは無駄だと思いブルガリア語も覚える気が無かったので街でも英語で乗り切ることも多々ありました。しかし、後期に入った時にブルガリアの友達にブルガリアのことをたくさん教えてもらって、とても面白い国だと思うようになりました。後期でブルガリアに関する授業を受けたり個人的に友達にブルガリア語を教えてもらったりして、最終的にタクシーのおじさんと談笑できるくらいになって、何で初めからブルガリアに興味を持ったり勉強したりしなかったのだろうと後悔しました。なので、やりたいことがあるのはいいけど最初はいろんなことに手を出してみるのもいいのかな、と思いました。

また、ブルガリアはヨーロッパの中の開発途上国です。そしてソフィアは首都です。私は開発途上国にも首都にもどちらにも住んだことが無かったので、その経験をできたことは良かったと思っています。特に帰国してから何でもできる日本の制度や社会が当たり前ではないことを特に実感しました。現在北朝鮮のミサイルなどニュースでは情勢危機を報じていますが、なんとなく大丈夫かなという感じがあります。しかし陸続きのヨーロッパではテロやそういう脅威に関していつでも起こりかねないことだと日々感じていました。そういった自分の国の当たり前が他国では当たり前でないことが身をもって実感できたことも本当に良かったと感じています。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

日本のことについて客観的に見る事が出来るようになったと思います。また、世界の情勢に関して関心が一段と高くなったし「当たり前」だとされていることにこだわらなくなりました。例えば、友達の中に英語の学部を卒業して2年翻訳家として働いて、また日本学科に入りなおして30歳で卒業した女性の友達がいました。このように海外では学部を卒業してもそのまま院に行ったり、働いてからもまた学部生として大学に入りなおしたり、いろいろな選択をしています。それは女性でも男性でも年齢やライフイベントのタイミングに関わらず自分の人生を生きている点が魅力的だと思います。

あと、感じたのは日本人が思っている以上に世界の人には日本のことに興味があるのだなということです。大半はアニメ文化ですが、その他にも寿司や合気道は人気があるし、遠く離れた日本のことを知りたいと思う人は多いです。そのことがあってから日本のことをもっとちゃんと知って発信できるようになりたいと思うようになりました。

語学に関してはヨーロッパに住むノンネイティブの様々な発音の英語を聞いたので、耳がかなり良くなったと思います。ただその分お手本が少なかったので自分が話す英語については少し自信がないので、それはこれから勉強していかなければならないと実感しています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

私は最初ブルガリアや東欧、社会主義の文化に関してほとんど興味がなく出発しましたが、これから行く学生は少なからずそれらの文化や歴史に興味がある人、もしくは留学してからぜひ興味を持ってほしいと思います。正直に言うと、英語を上達させたいならアメリカ、イギリス、オーストラリアなど英語を母国語にしている国に行った方が手っ取り早いので、その上達がメインの人には向いていません。それらの国に行く日本以外の留学生でも主に語学目的の人が多いと思いますが、ブルガリアはそもそも英語がネイティブの国ではないので集まる留学生は語学目的の人は少なく、様々なバックグラウンドがあってそこが面白いと思います。

現地では世界のこと、そして日本のことを考える機会が本当に増えます。それは日本にいてマジョリティに属しているときにはなかなか味わえないと思います。いろいろなことに挑戦したい人、いろいろな国を見たい人にオススメです。こんなブルガリアに、ぜひ留学してみませんか？