

協定校留学報告書

記入日	2018 年 9 月 12 日
所属	人文学部社会科学科・経済経営コース
学年	4 年
留学先大学	ソフィア大学、ブルガリア
留学開始・終了時期	2017 年 9 月 ～ 2018 年 8 月 （留学開始時期 3 年次） （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

留学へ行く前、まだ将来自分が何をやりたいのか分からなかったため、留学をきっかけに自分のやりたいこと・将来の夢を見つけるため。

将来海外で仕事をしたいと考えているため、海外での長期滞在に慣れ、いかにして生活していけるか自分を試すため。

語学の実践的な活用（特に英語）と新しい言語の獲得（ブルガリア語）

② この協定校に決めた理由を教えてください。

ブルガリアの物価が安かったため。

「ブルガリア留学」というのはまだまだ日本ではマイナーであるが必ず貴重な経験になると思ったため。

元々ヨーロッパに憧れがあったため。日本とは異なり元社会主義国であるブルガリアがとても魅力的に感じた。

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。

●英語

【TOEIC】大学 1 年から自分の英語力を測るために受験。主に TOEIC の市販のテキストを使い、全体の流れを把握したり、分野別に解いて弱点をつぶしていったりした。語彙力を増やすため単語帳も使用した。

【TOEFL】大学 2 年から受け始め、徐々にスコアを伸ばしていった。慣れていない問題形式だったこともあり、本番と同様の問題を解いて「慣れ」を意識しながら取り組んだ。TOEIC の時の勉強法と同じく単語帳を使用した。

●ブルガリア語

ブルガリア人の留学生とコンタクトを取って、テキストを使いながら直接ブルガリア語を教えてもらった。ブルガリア語の基本となるキリル文字の読み方、文法を中心に勉強した。

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。

いつ留学するかにもよるが、卒業までに必要な単位は留学前に取れる分だけ取っておくと帰国後に焦らずに済む。就職活動のためのインターン等は留学前に無理に行く必要はないが、業界研究や自分が将来留学を通してどのような職業に就きたいのか等を考え、イメージしておくことは大切。

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。
●前期 【Microeconomics(ミクロ経済学)】 講義＋演習形式の授業があり週に 1 コマずつ。基礎的なミクロ経済学の知識や考え方をテキストを使いながら英語で学ぶ。2 週に 1 回の小テストと期末テストで成績評価される。 【Trends in female suicide terrorism(女性自爆テロの現状)】 ディスカッションが中心の講義が週に 1 コマ。事例を映像で見たあと教授からの質問に答えたり自分の意見を述べたりする。テキストはなく事前に配布される資料のみ。ディスカッションへの参加と期末レポートで成績が決まる。 【Regional geography of Europe(ヨーロッパ地誌学)】 教授によるプレゼンテーションでの講義で週に 1 コマ。期末のプレゼンテーションによる成績評価。 【Marketing(マーケティング論)】 講義形式の授業を週に 1 コマ。マーケティングに必要な知識を学びつつ、ブルガリア国内のクラフトビール市場についての分析を行った。期末試験としては分析内容の発表とレポート作成が求められた。 【Bulgarian language for beginner(ブルガリア語・初級)】 講義形式の授業が週に 1 コマ。なお、授業は英語で行われた。毎回出題される宿題の確認と主に文法の学習。通年の授業であるため期末試験は後期に行われた。 ●後期 【History and geography of Bulgaria(ブルガリアの歴史と地理)】 講義形式の授業が週に 1 コマ。歴史と地理でそれぞれ担当する教授が異なる。歴史の授業ではブルガリアの歴史を古代から現代まで学ぶ。基本的な内容のみ。歴史の授業では最終回にブルガリアの首都ソフィア市内にあるシナゴークへの見学をした。地理分野もブルガリアの地理を大まかに学んだ。期末試験は歴史・地理を合わせたテストのみ。 【Conflict resolution(紛争解決)】 基本的に講義形式の授業ではあるが積極的な意見の発言が求められる。週に 1 コマ。紛争の事例を基にクラス全体で現実的な解決法を考える。ディスカッションの他に紛争解決に向けての話し合いを想定したロールプレイもある。期末試験は紛争を自分で 1 つ選び、具体的な解決方法や自分の意

見の発表をする。 【】 【Bulgarian language for beginner(ブルガリア語・初級)】 前期と授業内容は同様であるが、授業の回数が週に 2 コマになった。期末試験はマーク形式の文法テストのみ。
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。
教授からのメールの返信がない又は遅い場合があったり、教授が遅刻をしたりすることが多々あるので留意しておいた方が良いでしょう。
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。
英語で授業を受け始めた当初は慣れていなかったため、英語が聞き取れず苦労したが予習復習をしていく中で徐々に教授が言っていることが分かるようになった。復習も勿論だが特に予習に重点を置いた。レジュメやプリントを事前に受け取ることができる授業では、予習として分からない単語を調べたり、意見が求められる授業では自分の意見をあらかじめ考え持つようにしたりした。

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
大学の本館はソフィア市内のほぼ中心地に位置するが、雰囲気は比較的落ち着いていた。本館以外にもキャンパスは何個かあるが、それらも本館と同じく落ち着いた雰囲気を持っていた。カフェやバーなどは大学のキャンパス周りに多くあり、利用しやすかった。
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) 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。
正直あまり良くなかった。部屋は狭く二人部屋であるが、しきりはないのでプライベートな空間がなかった。キッチンも部屋にはなく共同キッチンが一つあるのみ。自分の部屋で料理をしたい場合はコンロや調理器具を自分で用意する必要がある。部屋には生活に必要な最低限のものしかないのでキッチン用具の他に生活に必要なものを自分で揃える必要がある。水回りもあまり良くなく、時々水が止まったり、茶色い水が流れたりすることもある。 日本人は基本的に同じ寮に住むので助け合える。他にもイタリア人やドイツ人など他の国の生徒も同じ寮に住むのでインターナショナルな雰囲気である。
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。

【日本人留学生】 SNS 上でグループを作りお互い助け合えるような環境が整っていた。授業や寮内でやるパーティー等で交流を深めた。 【外国人留学生(現地学生を除く)】 主に授業で知り合うことが多いので、知り合ってからイベントや旅行、パーティー等で交流を深めた。日本に興味を持っている外国人学生が多いので、日本文化を通じた交流もあった。 【現地学生】 主にソフィア大学の日本語学科の生徒と仲良かったが、彼らと知り合ったのは日本語の授業を通してだが、プライベートでも遊ぶようになって交流が深まっていた。 授業は基本的にブルガリア人の学生と留学生とで分かれていたのであまり関わる機会がなかったが、授業を通して仲良くなった人とはホームパーティーに呼んでもらい交流を深めることができた。
⑥ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。 休日はカフェで過ごすことが多かったが、ソフィア市内の博物館や美術館へ行ったりフリーツアーに参加したりしてブルガリアの歴史や文化等について学ぶ時間も作った。 長期休暇中はブルガリア国内外へ旅行に出かけた。
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。 ブルガリアに来た当初は日本とは異なる天候に慣れず、風邪を引いたり高熱を出したりすることが何回かあった。市販の薬だけでなく漢方薬も何種類か持っていくと良い。私はどうしても肉中心の生活になってしまったので野菜を定期的に摂取するように心掛けた。スーパーの惣菜コーナーで売られている肉料理は買うことを勧めない。焼き加減が甘いものがありお腹を壊す人が何人かいた。アジア人、特に日本人はブルガリア人にとって珍しいせいか、よくジロジロと見られるが基本気になくて良い。アジア人差別主義者、人種差別主義者が未だいるらしく一人で行動する際には注意が必要ではあるが基本的に治安は良い。
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。 ブルガリアに関わらず外国での生活は慣れないことや新しいことがあると思うが、それも経験として拒否するのではなく常に受け入れる姿勢が大切である。しかし、時には受け入れられない状況もある。その時は自分のやり方で乗り切って欲しい。日本人としてのアイデンティティを持ったまま異文化を吸収して行って欲しい。

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)	約 14 万 円
保険代(旅行保険・留学先大学で加入する保険など)	約 9 万 円
住居費(寮費)光熱費等含む (月額)	月 5000～6000 円
食費 (月額)	月 約 3～5 万 円
その他	月 約 4～5 万 円
総額 (留学期間中の費用総額)	約 100 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年半の延長。5年生で卒業する予定。)
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)
留学をして1カ月経った頃から日本語教師として働きたいという夢が見つかり、ソフィア大学の日本語学科で授業の見学や手伝いをするようになった。外部の語学学校の日本文化を紹介するイベントにも他の日本人学生と共に参加した。また、日本語弁論大会に向けて大学生や高校生の原稿の添削を行った。小さい子供向けに日本文化の紹介を行った。このような貴重な経験を将来に生かし日本語教師になるために、まず日本語教育能力検定の合格に向けて勉強を始めた。英語で話す感覚を忘れないようにするためにSNSを通じて外国人と話したりミートアップに参加したりして英会話力の維持と向上を目指す。

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。
私の留學生活は苦しくも楽しいものであった。しかし、今となってみれば、もう少し何かに挑戦できたのではないかとも思う。英語が上手く話せないことをネガティブに捉えず、もっと外に出ていくべきであったと思う。このような留学に対して反省点もあるが、ブルガリア留学という貴重な経験を必ず生かして次のステップに進んでいきたい。留学先で自分が将来やりたいことを見つけられたのは大きい。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
即決力が身についた。トラブルが起こった時の発想の転換。何でもひとまず挑戦するようになった。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
日本にいたときも留学先でも常に目標を持ちながら過ごして欲しい。費用面の問題もあるかもしれないが、ぜひ長期留学に挑戦することをお勧めする。新しい土地に慣れて初めてできることや長期滞在をすることで新しい発見があるからである。臆病にならず何事にも挑戦して欲しい。留学は自分次第で良くも悪くもなるので、自分で自分の留學生活をより良いものにして欲しい。