

協定校留学報告書

記入日	2024年4月22日
学部・学科	人文社会科学部 現代社会学科
学年	4
(留学開始時の学年)	4
留学先大学・国名	ソフィア大学 (ブルガリア)
留学開始・終了時期	2023年 9月 ~ 2024年 2月 (5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
英語のリスニングとスピーキングの能力を改善したいと思ったのがきっかけです。勉強としての英語ではどうしてもリーディングとライティングが主になりがちで、真の意味で英語が使えるようになるためには4技能をしっかりと伸ばすことが必要で、そのためには留学するのが最も効果的だろうと考え、交換留学に参加することを決めました。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
もともとヨーロッパ地域に行ってみたいと思っていましたが、その中でも日本で得られる情報が少ない＝未知の世界であるブルガリアが目にとまり、自分の想像していなかった有意義な経験が他の国よりもできるかもしれないと思い、逆張りのようではありましたがブルガリアに決めました。また、英語が母語ではないことから、日本と同じように第二言語話者としての英語を学ぶ良い機会であったことも決め手の一つです。
③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。
留学し始める1年ちょっと前ぐらいから語学試験など留学関連の準備を始めました。手続き関連の準備は茨城大学や受け入れ先の都合も関わってくるので早めに準備していつでも動けるようにしておくかと安心です。
④ TOEFL の受験対策など、語学の準備はどのようにしましたか。
語学能力試験の対策は特別していませんでしたが、大学のGEP科目は進んで受講するようにしていました。また、E.S.S.という英語サークルに所属していたこともあり、英語を抵抗なく話す準備はできていたと思います。ブルガリア語は白水社のニューエクスプレスシリーズを使って勉強していましたが、現地の人からすると不自然な表現などがあるみたいなので参考程度がいいと思います。
⑤ 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。
単位や帰国後の予定は所属しているゼミや研究室の教員と入念に確認しておいたほうがいいです。就活(民間の場合)はエージェントなどを申し込んで留学中の就活のアドバイスや対策を聞いておくといいです。
⑥ 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 (<input type="radio"/>) b. 個人の保険のみ (<input type="checkbox"/>) c. 大学指定の保険と個人保険の両方 (<input type="checkbox"/>)
⑦ 予防接種は必要でしたか。() に○をつけてください。
a. はい (<input type="checkbox"/>) 具体的に： b. いいえ (<input type="radio"/>)

⑧ 留学先への入国手続きについて、どのように準備しましたか。

(査証申請手続き等)

国際交流課経由で留学許可証を受け取ったら、すぐに駐日ブルガリア大使館に連絡して学生ビザの発行を予約し、予約日に大使館で手続きをします。発行まで通常は 1 ヶ月ほどかかるのでなるべくすぐに連絡してください。大使館 HP に必要な書類が記載されていますが、私の場合はパスポート、ビザ申請書、顔写真 2 枚、健康診断書、残高証明書(英語、本人名義で 40 万以上)、留学許可証、海外保険証明書が必要でした。

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。

Introduction to politics : 火曜 10:15~12:00、過去から現代までの政治学者と当時の政治体制についての授業で、受講者は 7 人程度、基本的に先生の授業を聞くスタイルで、出席と最終テストで評価される。

Conflict Resolution : 水曜 14:15~16:00、紛争の背景と解決についての授業で、受講者は 4 人、出席と最終プレゼン(自分が関心のある紛争についての分析を最大 15 分)で評価される。

International Relations and US Foreign Policy : 水曜 16:30~18:00、アメリカの政治体制と外交政策についての授業で、受講者は 12 人程度、ゲストスピーカーによる特別講義の日もある(私の時はアメリカ外交官の方が来ました)、出席と最終エッセイ(アメリカの政治体制と外交政策で自分が気になったことについて最大 2000 語)で評価される。

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。

基本的には、留学生用の授業が用意されていて、受け入れ申請の際に選択して受講するようになります。期限までに連絡して手続きすれば追加やキャンセルも可能です。言語はほとんどが英語で開講されていて、受講生はほぼ全員留学生です(ヨーロッパ地域からの留学生が多い印象)

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。

当たり前ですが英語が分からないと大変です。特に発言を求められる授業だとより高い英語力が求められます。ですが、正直授業で言っていることが半分くらいわからなくても単位はとれます。授業担当の先生に許可をもらって録音や録画などをさせてもらって復習に使う方法がおすすめです。

また、日本に興味のある先生や学生が意外と多く、よく日本について質問されたり話したりすることがありました。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2		Introduction to politics			
3			Conflict Resolution		
4			International Relations and US Foreign Policy		
5					
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2					
3					
4					
5					
6					

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
本校舎は敷地が広く、ヨーロッパらしい建物で立派でしたが、私が通っていた別キャンパスは比較的簡素な作りでした。 どのキャンパスも周辺は交通量が多く、少し歩けばスーパーや飲食店もそれなりにあるので利便性は比較的高い印象でした。
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 住むところはいつ頃、どのように申し込みましたか？また、どのような選択肢がありましたか？
留学に必要な書類を留学先に提出し、留学許可証が発行されたときに一緒に案内が記載されます。特例などがない限りは学生寮に住むことになります。
④ 住環境（建物の場所、お部屋の間取りや設備、ルームメイト等）はどうでしたか。
大学から近いというわけではありませんが、バス 1 本で 20 分前後で行けます。 寮は年期が入っていて、設備などの点検が度々あります。部屋にはシャワーとトイレ、2 人分のクローゼット、ベッド、デスクが用意されていますが、それ以外の家電などは譲り受けたりする必要があります。 ルームメイトは別の大学の日本人でした。（私の帰国後に別の国の留学生が入寮してみたいです。）
⑤ 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 :
(補足説明) 自炊するための器具（コンロなど）は部屋に用意されていないので、過去の留学生から受け継いだり自分で購入したりします。外食は日本のシステムと似ていて、チップを渡したりすることはありません。カード払いができる店とそうでない店があるので現金とカード両方用意しておくとう安心です。 アジア食品や日本食レストランはありますが、他と比べて値段が高めです。

⑥ 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。
大学や学生団体(ESN)が主催するイベントに参加したり、ホームパーティーに招待してもらったりして交流を深めました。そこで仲良くなったりした学生と個人的に遊ぶ機会もあつたりして、公私ともに現地での交流する機会は非常に多くありました。日本語を話せる日本学科の学生とは日本語、それ以外の学生らとは英語で交流することが多かったです。ブルガリア語は私が話せなかったこともあって会話で使う機会はありませんでしたが、単語や簡単な表現を教えてもらうことはよくありました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
時間があるときや休みのときは街を散策したり、現地の友人にドライブに連れていってもらったりしていました。まとまった休みがあるときは他国へ旅行に行きました。ヨーロッパ内だと国や時期によっては飛行機往復 1 万円以内で行けるところも多いので非常におすすめです。私は留学中にイギリス、ハンガリー、ドイツに行きました。
⑧ 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。
医療費が高いので気をつけてください。病院を利用するときは領収書を保管して保険会社などに請求できるようにしておくといいです。不幸なことに、私は現地で頸部腫瘍？という病気にかかり、手術して 2 週間ほど入院しましたが、症状はもちろん、医師とのやり取りや関係各所への連絡など本当に大変でしたので、体調管理にはより一層気をつけてください。また、危険な場所については留学前から十分に情報収集をしてください。夜間はもちろん、昼間でも危険な地域や場所はあるので基本的に人目の多いところや複数人での行動が安心です。
⑨ 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。
キリスト教信者の多い国ということもあり、クリスマスの扱いが日本と違います。日本での年末年始がブルガリアではクリスマス期間にあたるような感じで、授業はもちろん、スーパーや飲食店などあらゆるお店が時短や休みになります。また、外を出歩いていると物乞いをされることがあるので、相手にせずその場から離れたり複数人で固まって行動したほうが安全です。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※各費用の下の空欄には補足事項をご記入ください。どんな些細な情報でも大歓迎です。

留学前

査証申請費	11,000 円
パスポート (5 年有効)	
渡航費(往路航空運賃)	100,000 円
往復購入分の片道料金、代理店で購入したターキッシュエアラインズを利用しました	
海外旅行保険代 (出発前に日本で加入したもの)	35,370 円
大学指定の海外旅行保険(OSSMA Plus)	

留学中

授業料 (有料コースを受講の場合)	円
授業料以外の学費 (教材費や登録料)	0 円
人によっては必要になる場合があるので要確認	

現地で加入した保険料	特に加入なし
住居費（寮費）	10,000 円
月単位、為替レートによって変動するのであくまで目安です	
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	2,000 円
月単位、光熱水料は寮費と同時支払い、インターネットは部屋単位での支払い	
食費（自炊・外食の有無）	30,000 円
月単位、外食はファストフードだと 600～800 円、レストランだと 1000～1500 円が多かったです	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	1,000 円
月単位、最初に現地で SIM カードを買って、専用アプリでデータ量を買って足りていました	
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	1,200 円
月単位、定期券をつかって窓口で更新します。市内のバス、トラムに乗り放題です	
娯楽費（国内旅行に行ったり）	20,000 円
月単位、外に出る機会がかなり多かったので人によってはもう少し抑えられると思います	
その他生活費	10,000 円
月単位、服など必要最低限のもの以外を買うともう少しかかります	
渡航費(復路航空運賃)	100,000 円
往復購入分の片道料金、代理店で購入したターキッシュエアラインズを利用しました	
留学先でのお金の管理方法（クレジットカード、デビットカード、現地での口座開設等）	
日本で発行したクレジットカード、デビットカードの 2 枚を使い分けていました	

留学経費の負担について

留学のための奨学金等や助成金を利用した場合は以下もご記入ください	
奨学金名	
応募方法	

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年間)
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）
就活については、留学前から就活エージェントに申し込んでエントリーや対策を始め、1 月頃からオンラインで選考に参加したりしていました。時差や帰国日の関係もあって大変でしたが、結果的に他の就活生に目立った遅れをとることなく内々定をもらえたりしました。
帰国後は卒業を 1 年延長して、再び 4 年生として卒論などに取り組む予定です。

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。

率直な感想としては、おもしろかった、です。意思疎通がうまくいかなかったり、食べ物が合わなかったり、病気で入院したりと大変なことも多かったですが、それを乗り越えて成長していったことに留学の意義やおもしろさを感じました。また、同じ留学中に経験したエピソードを留学生どうしで共有し合えたこともおもしろかったです。留学の目的は人それぞれですから、今日はこんなことがあったという話だけでも人それぞれ違うエピソードが出てきて、それが新たな発見だったりモチベーションになったりしました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

海外に対する恐怖心のようなものがなくなったように思います。留学前は言語や文化の壁や治安の良し悪しなどから海外に行くのが正直怖かったですが、実際に行って滞在したことで海外の環境に慣れたこともそうですし、言語や文化が違うだけで同じ人間であるという本質的な部分は変わらないというように意識するようになりました。自分の中にあった一種の偏見のようなものが留学を通じて解消されたと思います。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学を迷っているのなら思い切って行くべきだと思います。言語や文化の違いなど大変なことも多いですが、日本で生活していたら絶対ない出会いや経験が待っています。その際は、どこに行きたいかも大事ですが、何をしたいかに重きを置いて留学先や期間を決めることをおすすめします。場所で選ぶよりも、目的で選んだ方が当たり前ですが選択肢が多いですし、行って後悔しにくいと思います。

皆さんの留学への挑戦を心から応援しています。