

## 協定校留学報告書

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| 記入日        | 8月4日                      |
| 学部・学科      | 人文社会科学部・現代社会学科            |
| 学年         | 4年生                       |
| (留学開始時の学年) | 3年生                       |
| 留学先大学・国名   | コメニウス大学・スロバキア             |
| 留学開始・終了時期  | 2025年 9月 ～ 2026年 5月 (9ヵ月) |

### 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>高校生のころから漠然とした留学へのあこがれがあり、また、高校で毎年開催していたオーストラリア研修が、コロナによって中止され、とても悔しく、大学では留学に行ってみたいと思うようになりました。また、大学1年生のころから留学生の個人チューターをしており、留学生たちが留学を楽しんでいる姿から、より興味を持ち、留学について調べるようになり、今回の留学を決意しました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ② この協定校に決めた理由を教えてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>グローバルエンゲージメントセンターの方から、このコメニウス大学の授業の様子や、先生方、大学の雰囲気などを教えていただき、大変魅力的だったため、この協定校に決定しました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>留学の始まる約1年3か月前から準備を開始しました。</p> <p>始めは、留学先の大学の候補を決め、その大学の語学要件、またその語学要件のための語学試験の日程を調べました。私の場合、直近の試験が10月半ばにあったため、そこまでの期間はその試験の勉強を行っていました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>私がコメニウス大学留学を希望した際の語学要件では、Toefl ibt（他の試験もあり）が必要でした。</p> <p>しかし、私の場合は、コメニウス大学への留学を考える以前は、もともとアメリカのある大学を希望していたため、コメニウス大学の要件ではなかった Toefl itp を受験していました。そして、留学が始まる約3か月前（5月末）にその国へのビザの発給が休止され、取得が不可能となってしまったため、コメニウス大学への留学を変更しました。アメリカの大学の語学要件に使うはずだった Toefl itp のスコアは500点であり、ウェブサイトに乗っている ibt と itp 換算表ではスロバキアの大学の要件と同じあたり、または少しだけ下回る点数でした。また、その募集のあったコメニウス大学の留学の開始からその時点で約3か月後であったため、コメニウス大学の方に Toefl itp のスコアでも代替可能か、また留学生として受け入れてくださるかという旨をグローバルエンゲージメントセンターの方がメールで聞いてくださりました。そして、コメニウス大学の方から受け入れを許可してくださる内容のお返事を頂き、コメニウス大学への留学が決定しました。</p> <p>語学の準備について話がそれてしまったのですが、私の受験した語学テストについてお伝えしたかったので、説明させ</p> |

ていただきました。語学の準備については、まず試験勉強では、高校の時にもらった英単語ターゲット 1900 をもう一度覚えなおしたり、茨城大学図書館で過去問を借りて解いたり、新しく参考書などは買わず、高校の時の参考書などで英語の基礎から勉強し始めました。私は、Toefl itp のテストを 10 月の半ばに受けたのですが、元々アメリカの大学の要件であった点数に届かず、1 月にもう一度受験をすることになりました。その二度目の試験では要件ギリギリのスコアを取ることができたので、そのスコアで応募することができました。（←この 10 月半ばに受けた試験の結果の時点で 1 次募集で応募することができなくなり、2 次募集で応募しています。私の時は、この大学の募集人数にまだ空きがあったため、2 次募集に応募することができました）コメニウス大学への変更を決めた時も、コメニウス大学への留学は私が行くと決めた年に協定が結ばれたばかりのたったことや、また他に行く人もいなかったため、茨大生としては初のコメニウス大学へ 1 人のみで留学となりました。2 回目の Toefl itp のテストを終えた後は、スピーキング、リスニングの補強のために、英語の映画やユーチューブで英語話者の動画、Ted の動画を見たり、それらを真似して話してみるなどのトレーニングをしました。

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良いことがあれば教えてください。

#### ①計画は早めに

私は、留学期間を含めて、在籍年数 4 年（通常どおり）で卒業することを目標として、単位の計画を立てていました。スタディサポート室や学務の方々、教授などへの相談を 2 年生の 6 月頃から始め、2 年生後期から 3 年生前期の間で、留学に行っても取れない分の単位を前倒して取得しました。そして留学から帰ってきた後の 4 年後期のみでも卒業単位数に間に合うようにしました。最終的には 1 つだけは落単してしまったのですが、4 年目後期ではゼミ III・IV、卒業研究、落単してしまったサブメジャーの 1 単位を取得すれば卒業できるという状態にすることができました。

#### ②就活

4 年で卒業するとなると、留学と就活活動が被ってしまうことは承知の上で、留学前の当時はいけるだろうと思っていたのですが、実際留学が始まると両立がとても難しく、就職活動を断念し、留学での勉強や交流に専念する方向へ変更しました。そして断念した就職活動については、留学帰国直後の大学 4 年の後期（2026）から 1 年間休学して卒業年を 1 年延ばすという方法で、（2027 年卒業予定を 2028 年卒業に延ばしました）その間に就職活動をすることにしました。1 年間の休学後、後期に必要な単位を取り切って卒業という流れになります。

→この休学をして卒業年をのばし、就職活動をそのあいだにやるという決断も、留学が始まって 3 か月後の 2025 年 12 月頃に学務の方や教授に留学中にメールで相談し、決断しました。

#### ③休学

この休学という手段も、チューデントライフサポート室の方に 2026 年 6 月頃にメールでご相談し、休学における手続きについて教えていただきました。

4 年間分の学費で抑えて長期の交換留学に行きたいという方は、遅くとも 2 年の前期終わりまでには学務の方やゼミの先生に相談し、計画をすることをお勧めします。また、私は留学中に休学をするという決断をしたため、留学中のこの時期は精神が不安定になりがちでした笑

#### ④留学準備中

結果的に学費 4 年分で 1 年延期して卒業できることになったことはとても良かったのですが（卒論やゼミ III、IV など

を最後に落とさなければですが！笑）留学中に取れない分を前倒して取っていた 2 年後期から 3 年前期の間は、授業数がとても多い+レベルも上がるので、とても大変でした。また、留学資金を貯めるためのバイト（ラーメン屋と洋食屋さん）も 2 年の 7 月から始め、そのバイトも忙しかったので友達と遊ぶ時間は減り、精神的に頑張ったなと思える時期でした。

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（ ○ ）
- b. 個人の保険のみ（ ）
- c. 大学指定の保険と個人保険の両方（ ）

⑦ 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（ ○ ）

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）

(1) 6/5 コメニウス大学の先生（マリアさんという方でした）から、アプリケーションの記入、提出するようにとメールがありました

(2) 6/13 アプリケーションをコメニウス大にメールで提出しました。パスポート、顔写真も提出。

コメニウス大がビザの申請に必要な書類（★）を準備することになりました。

(3) 7/31 コメニウス大学のマリアさんから、私宛に、メールがきました。

・「（マリアさんが）下記を日本のスロバキア大使館に送りました。ビザの申請を始めてください。」

★在学証明書、留学先の学生寮での宿泊、滞在先を証明する書類

（confirmation of your studies + confirmation of your accommodation）

(4) 日本のスロバキア大使館にメールや電話。HP 確認。

(5) 8 月中旬にワーキングホリデービザ（長期滞在ビザ）を取得するように指示されました。その必要な書類（下記）を準備しました。 ※詳しくは、スロバキア大使館のホームページをご確認ください

・パスポート

・背景白無地カラー写真 2 枚

・申請書（英文）

・空港券の e チケット

・旅費・滞在費を保証する書類

・旅行保険証書（英文）

・健康診断書（英文）

・警察署 犯罪経歴書（外務省のアポスティーユ付き）

・HIV 検査 要否が不明（不要と言われていたが、面接 1 回目が必要と言われ混乱した。面接 2 回目に間に合うように急いで検査した。）

・宣誓書

・申請料金

(6) 面接 1 回目 8/26 書類不足のため NG

(7) 面接 2 回目 9/17 OK

(8) 9/19 ビザ 大使館に取りに行きました。

(9) 9/22 日本を出発、9/23 にスロバキアに到着（直行便）

(10) 当初、アメリカの大学へ留学が決定していた(3 月に決定)が、アメリカが 5 月末に全世界へのビザ発給を一時停止し、再開のめどが立たなかったことから、6 月初旬にコメニウス大学へ変更を決意した。その為、ビザ申請の準備・手続きの開始は、7 月末からとなった。）

(11) ビザの種類やビザ申請に必要な書類の確認は、早めに（出発する 2,3 か月前）スロバキア大使館に確認したほうがいいです。

## 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。

留学先で履修した科目名は下記時間割の通りです。前期では 5 つの授業（火曜と木曜の 5 限目にあるスロバキアの授業は週 2 回の同一授業です）、後期では 6 つの授業を履修しました。時間数はほとんどが 90 分授業です。

#### ●Slovak as a Foreign Language A 1 (Basic)

スロバキア語を週に 2 回（1 回 90 分）学べる授業でした。基本的な単語から、質問の仕方などの基礎を学びました。

#### ●European Museums and World Heritage Sites

これはヨーロッパにある美術館についてどのような展示で、どういところがユニークなのかといったことを先生の知見をまじえて学ぶ授業でした。

#### ●20th Century Music

20 世紀時代の作曲家たちの作曲方法や、時代の流れに影響を受けた作曲の仕方、カノンについて学びました。面白そうな授業だなと思ったので取ってみて、全く同じだと思って認識していたクラシックがそれぞれ違う作曲方法であったことを知り、クラシックに対する見方が変わりました。

#### ●Irish Language and Culture 1

アイルランド語を学べる授業があり、日本では絶対に学べないなと思ったので選択しました。アイルランド語やアイルランドの文化、歴史を知れた面白い授業でした。

#### ●Black Literature and Culture of Canada

カナダに住むアフリカ系の人たちの作品を読んで授業でディスカッションするという授業でした。ディスカッションはすぐに自分の考えを言うのが難しかったです。自分の元々の国のアイデンティティとカナダで暮らしたというアイデンティティがせめぎ合う葛藤や、文化の違いに悩んだりなど、今まで焦点を当ててこなかったそういった人たちのことについて知れたのがとても良かったです。

#### ●National minorities in Europe between the two world war

第一次世界大戦後に発生した、ヨーロッパ各国におけるマイノリティの存在について、第二次世界大戦までの間を中心に学んだ。スロバキアのロマの存在や、国境付近で住む人々の、戦況によって変わってしまう国籍による影響など、様々なことについて学びました。とても興味深く、取ってよかったと思っています。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <p>文学部の先生から授業選択の際に受講可能な授業のリストを頂くのですが、そのリストの中で、英語開講と記載がされていても、受講する生徒の留学生の割合によって授業の言語がスロバキア語に変更されることがあるため、1 回目の授業で先生に確認したり、メールで問い合わせた方がいいです、、！</p>                                                                                                                                                       |  |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| <p>授業の履修に関しては、先ほどの②で、当日授業で参加してみたらスロバキア語開講だったことが判明して、最低限取る必要がある単位をみたら分の授業の選択を期限までに決め切ることがとても大変でした。</p> <p>前期の授業では、留学前の英語の準備が足らず、全てを聞き取ることができず、必死に単語を調べながら授業を受けていました。自分の部屋に帰ったら復習し、また次の授業で使う資料を先に読み、分からない単語を調べるなどをしました。</p> <p>後期の授業では耳が慣れて、大体の授業の内容は聞き取ることができたように思います！前期と同じように事前の準備や復習などは後期も継続しました。</p> |  |

#### [前期] 時間割

|   | 月                                         | 火                                        | 水                  | 木                                        | 金                            |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Psychology of Morals                      |                                          |                    |                                          | Irish Language and Culture 1 |
| 2 | European Museums and World Heritage Sites |                                          | 20th Century Music |                                          |                              |
| 3 |                                           |                                          |                    |                                          |                              |
| 4 |                                           |                                          |                    |                                          |                              |
| 5 |                                           | Slovak as a Foreign Language A 1 (Basic) |                    | Slovak as a Foreign Language A 1 (Basic) |                              |
| 6 |                                           |                                          |                    |                                          |                              |

#### [後期] 時間割

|  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|---|
|--|---|---|---|---|---|

|   |                                           |                                                         |  |  |  |
|---|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1 | Black Literature and Culture of Canada    |                                                         |  |  |  |
| 2 | Ethnic History of Central European Region |                                                         |  |  |  |
| 3 | Corporate identity                        | National minorities in Europe between the two world war |  |  |  |
| 4 |                                           | Popular Culture of English-Speaking Countries           |  |  |  |
| 5 |                                           | Slovak History and Culture in the Pre-Modern Period     |  |  |  |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>コメニウス大学がある町は、ブラチスラバ（スロバキアの首都）です。</p> <p>①治安</p> <p>昼間であっても夜であっても治安はよい方です。ただ日本と同じように深夜を一人であることは危険だという事を現地の人から言われたので、深夜は一人で出歩かない方がいいです！スマホや財布を取られたことがある人が周りに 2 人ぐらいいたので、やはり人が混みやすいところでは注意する必要があります。</p> <p>【交通】</p> <p>ブラチスラバでは、交通網としてはトラムやバスが主流です。</p> <p>【ブラチスラバ】</p> <p>市内の普段比較的に利用する地域は、市を東西に流れる川から北側の地域です。そして大学や 2 つの大きなショッピングモールがある東エリア、大学の寮のある西エリア、またその間に位置する旧市街の中央エリアに分けることができます。旧市街がいわゆる観光地で、古き良き街並みが連なっています。日本の大使館もその場所にあります。</p> <p>他のヨーロッパの主要都市にも観光で行きましたが、ブラチスラバは町全体が落ち着いていて、とても住みやすい街だ</p> |

と思います。個人的には、10 か月の間ブラチスラバに住んで、道に迷って誰に話しかけても英語で優しく教えてくれたり、建物はかわいく、落ち着いたこの町がとっても大好きになりました。街にはいたるところにスーパーがありますし、寮の隣にもあります。日本の 100 均のような品々がおいてある Tedi（値段は 2 倍ほどします）が旧市街にあるので、おすすめです。また、ブラチスラバは、となりのオーストリアの首都ウィーンへバスで 45 分、また最も安い価格で€4.5 で行くことができます。（バス会社や時間帯などについて変化するので、お気を付けください。最も安い価格で行けるバスは Regio jet というバス会社で、バス内もきれいなのでとてもおすすめです）

#### 【気候】

到着する 9 月から話すと、私の時は 9 月～11 月初旬ぐらいまでずっと半袖でいられるぐらい日中は暑く、そこからだんだん寒くなり、12 月に入ると一気に寒くなります。そこから 3 月ごろまではずっと寒く、3 月末からだんだん温かくなっていきます。そして 5 月に入ると徐々に半袖で良いほどの暑さになっていきました。日中はとても暑く、夜は外に出ると涼しかったです。冬のブラチスラバは真ん中を川が通っているので、その川際を歩くと冷たい風が強く吹いてとても寒く、川際にあるよくついていたバス、トラムの停留所で待っている間はつらかったです笑

また、ご存知だと思うのですがヨーロッパは 1 年中乾燥しており、太陽の陽も日本より強く感じました。夏はその太陽の陽の暑さが慣れていなかったため大変でした。ずっと外にいと、干からびる、、！といった感じでした。留学前は蒸し蒸した日本よりは乾燥しているヨーロッパの夏の方が過ごしやすいていたのですが、今は断然日本の蒸し暑さです笑。冬も乾燥し、ハンドクリームが欠かせませんでした。あちらのドラッグストアに安く売っていて、しっかり効いたので、あちらで買っても問題ないと思います。

#### 【時差】

スロバキアはサマータイムがあり、3 月初めから 11 月初めまで続きます。サマータイムの間は日本との時差が 7 時間、そうでない時は 8 時間です。私は日本の友達や家族とラインで話したり、電話をするのは時々だったので、日本にいる人たちとの連絡に関しては困ったことはなかったです。ですが、私の感覚だとやはり時差がここまでであると、日本のにいた環境とすっぱり切られた状態にいるなと思えました。そのおかげで留学先の人間関係に集中できることができましたし、私にとってはプラスでした。

#### 【ドラッグストア】

女性の方向けになってしまうのですが、ナプキンにはちゃんと軽め用から重め用のものまで 1 つ 500 円～600 円ほどで売られています。また、吸水性や使い心地も大変よく、あまり心配する必要はないと思います。

#### 【その他】

ワクチンに関しては、A 型肺炎のワクチンを推奨されていましたが、私はワクチンを打たずに行きましたが、何も問題ありませんでした。他の日本人留学生もほとんど打っていなかったと思います。あと、スーツケースは 2 つともできるだけ大きなサイズがいいと思います。返る時に渋々捨てたものが多くあったからです泣。行きの時は大変かと思いますが、帰りのことを考えるとどちらでもかいものにすればよかったなあとと思っています。

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（ 3 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：  
e.

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？

大学の寮への連絡先をもらった 9 月 2 日に、寮の方に連絡をしました。その方から寮の申請フォームを送られ、そのフォームの記入をしました。そこからどの部屋になるか、金額についての説明をされ、security payment として 200€をすぐに支払う必要がありました。支払い後の 9/4 あたりに、その寮の滞在が確定しました。

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。

【寮について】

留学生の住む寮は、CU Mlyny Dormitories（Google map でもこの名前です）というコメニウス大学の学生寮になります。また、その寮の中でもいくつか種類が分かれており、私たちが住むことになるのは、ADT という Átriové domky の寮となり、A～T まである棟のうちの T 棟になります。（domky は寮という意味） Átriové domky の寮は寮の建物を一周するように壁でおおわれており、セキュリティが万全です。そのため、その寮に入るためには、ゲートを通らなくてはならず、学生証をある部分にタッチしてゲートを毎回開けて入出します。

【寮の敷地】

この CU Mlyny Dormitories 全体の敷地はとても広く、中にバレーコート、小さな公園、共同キッチン（Átriové domky の中の共同キッチンより設備が良く、オープンもあります。） + コモンズルーム（ボードゲームなど）も併設された体育館、3 つのクラブハウス（毎週火曜、水曜、木曜あたりに ESN 主催かそのクラブハウス主催のパーティが開催されます）などがあります。さらに、私たちの Átriové domky には eat & meet という食堂があります。

【ウィーン空港からブラチスラバの寮まで】

多くのコメニウス大学への日本人留学生は、日本からウィーン空港へ行き、その空港から出ているブラチスラバ行きの長距離バス（45 分）でブラチスラバへ向かう方法を利用すると思います。（私もそうでした）その方法でブラチスラバへ来る方が、最初にブラチスラバへ到着する場所として、Most SNP という北の地域の中央にあるバスターミナルか、Nivy Bratislava central bus station という Nivy というショッピングセンターの地下のバスターミナルの 2 択となります。

（※ 1）

●Most SNP のターミナル着

寮へ向かう際は、そのターミナル近くのバス停からまたバスに乗り、1 回乗り換えすると到着します。Most SNP は、Nivy よりも先に到着するバスターミナルであり、Nivy のバスターミナルよりもこっちの方が寮に近い（10 分ほどで着きます）ため、こっちで降りることをお勧めします。ただ最初に降りる地としては、上に道路が走っているため影によって雰囲気がとても暗く見えるため、え、ここ大丈夫、、？とってしまうと思います。（私は Nivy の方で降りたのですが、最初にそちらについた時はめっちゃ怖かったです笑）ですが、他の国に行くときには多くの学生がこの Most SNP のバスターミナルを利用するため、全く問題ないですし、今もう全く怖くないです。

### ●Nivy のバスターミナル着

寮に行くためにはバスで乗り換えを 1 回する必要があります。25 分ほどで寮へ着きます。私がここへ到着し、1 人でスーツケースを 2 つもった状態で初めての土地は、荷物が重すぎてシビアでしたが、どうにかたどり着けました！ブラチスラバに到着する時間が 9:00 以降であれば、Nivy の方を選択すると、その Nivy のショッピングモールには SIM カード（モバイルプラン）を扱っているお店があり、そこでモバイルプランを契約してから寮へ向かうこともできます。

※ 1 私はビザが発給が遅れ、いつ行けるかわからない状況だったので、ビザが発給のお知らせが来たとともに、ビザを受け取った 3 日後の日本からウィーン空港までの直行便のフライトを取りました。直行便はご想像の通りとても高く、乗り継ぎの便であれば安く 10 万円ほどで行けるのに対し、私の取った直行便のチケットは約 30 万円もかかりました。約 30 万円のチケットを支払ってくれた両親に本当に感謝をしています。話はずれましたが、このように焦って早く行きたかったために、すぐに行ける直行便のことしか考えていませんでした。ブラチスラバにも空港はあるのですが、日本からの直行便はなく、一番近い空港で日本からの直行便があるのがウィーン空港だったためそこを選択しました。

### 【寮へのアクセス】

寮のあるスロバキアの首都ブラチスラバの街は、中心を東西に流れる川でちょうど北と南に二つに分かれており、大学や、観光地、寮があるのが北の地域です。（南の地域は大きい公園や aupark という比較的大きなショッピングモール、冬になるとオープンするスケート場などがあります。私も含め、周りの人もそれ以外ではあまり南の地域には行かないという印象でした）寮のある北の地域でも、個人的な分け方として、西側、中央、東側にざっくり分けると、寮は西側にあります。

私たちのコメニウス大学は学部によって建物が異なり、北の地域の中で分散しています。Faculty of Arts の学部があるのが、東側になります。その学部から寮までは、バスを 1 回→トラムを 1 回で 15~20 分ほどで着きます。バスとトラムの料金は、時間制となっており、30 分の乗車券（バス、トラム間で乗り換え可）で 0.55€（学生証の所持の場合）で乗れます。ただ、学生は基本 1 か月 or 3 か月（1 年もあるそうですが、私の時には利用できませんでした）の定期券を購入し、その定期券を購入していれば、その期間内はバス、トラムが乗り放題となります。私は、3 か月分の定期（約 54€）を逐一買っていました。感覚で言うと寮から大学までそこまで遠くと感じることはなく、バスやトラムも頻繁に走っているので、交通はとても便利です。また留学の最初の方にブラチスラバの旧市街と呼ばれる観光地に足を運ぶ機会が多くあると思うのですが、その旧市街（中央）と呼ばれる場所の入り口近くのバス停には行き帰りどちらも 1 本のバス停で 10 分ほどで行けます。Nivy と Eurovea という 2 つのショッピングセンターが大学近くにあり、これも北側の地域を分けた時の東側に位置します。私含め多くの学生が足を運んでいた、服や雑貨など様々なお店が入っているショッピングセンターです。そこへも大学への所要時間とほとんど同じく 20 分ほどで、バスの乗り換えして行きます。

### 【寮から大学へ（詳細）】

寮から大学（Faculty of Arts）に行くときは、寮の入り口から小さな丘を降りたらすぐそこに Cintorín Slávičie というバス停があり、そこで 39 番か 31 番のバスに乗ります。そこから Lanfranconi というバス停で降りて、そこから出る 4 番のトラムに乗り換えます。そして Šafárikovo námestie という場所で降りて、歩いて 1 分の大学へ向かいます。私はいつもこのように大学に行っていましたが、他にも方法があるので、地形に慣れたら他の方法も試してみてください。

### 【寮の周り】

寮自体がちょっとした丘の上にあり、私たちの Átriové domky に行くのも坂を上ります。（一定の人は正規の道でなく、急ですが近道の方を上って行っていました。私もでした）寮の敷地をぐるっと囲んで道路がありその先は木々が連なっています。その寮の敷地の裏の道で一か所開けた場所があり、そこからは、中心地とは反対側の町々を見下ろせます。

そして、寮の目の前のバス停からバスを降りて正面を両側にすると、左側にコンビニのような小さなお店と、パン屋さんがあります。

#### 【インターネット】

寮の中に Wi-Fi があり使用することができます。ただ、私の部屋があったのが 3 階の T54 という角部屋で、そこは Wi-Fi が届かず、有線でつなげる必要がありました。その有線ケーブルを繋げられる場所は、部屋に 1 か所に集中してはいましたが 4 個ありました。私の部屋にはすごく長いケーブルが 2 本ほどあり、私は自分で短めのケーブルを持ってきたため、そちらを利用していました。なので、一応 1 つは持って行った方がいいかもです。同じ階の別の人に聞いた時も、wi-fi の接続が悪いといったようなことを言っていたので、3 階はどこも wi-fi の環境は悪い可能性が高いです。（3 階は、T50 以降の番号だったと思うのですが、定かではないです、、すみません）ただ日本人は多くの場合 2 階に部屋を割り当てられます。（私は寮への申請も遅れたため、3 階になったのかなと思っています）3 階になった場合は、有線で少し面倒にはなりますが、パソコンでインターネット共有を行い、その方法でスマホでも Wi-Fi をつなげていました。

また、大学の faculty of Arts の建物も、Wi-Fi が使えるのですが、私はなぜかスマホしかつながらず、パソコンでは繋がらなかった笑。私以外にもそういう人が何人かいて、1 つのデバイスしか繋げないのかな？ってその時は思いました。その時はスマホでインターネット共有をしてパソコンにつなげていました。

#### 【寮の部屋 & 設備】

##### ●私たちの寮の設備（Átriové domky）

私たちは基本 3 人部屋に割り振られます。

寮は 1 フロアに 25 あたりの部屋が並んでおり、階段を真ん中に右左にそれぞれ 10 個ずつ分かれています。男女に関しては人数的には半分半分といったところだったと思います。左と右側で男子と女子が分かれているのではなく、ランダムで男子部屋、女子部屋となっていました。（部屋の仲はもちろん同性です）私の時は、私の部屋が角部屋だったので、そこから右に女子、女子、男子、男子・・・といった感じで並んでいました。そして、各フロアの階段の隣に共同キッチンがあり、コンロが 4 つ、シンクが 1 つあります。電子レンジなどはないです。

##### ●部屋（Átriové domky）

部屋によって物の配置が左右反対なのですが、私の部屋を 1 例として説明します。ちなみにこの部屋も奥に細長く、ベッドとベッドの間の通路は 3 人立つとぎりぎりといったほどの狭さではあります。私の部屋は、ドアを開けてすぐ左側にシンクと鏡、タオルなどをひっかける突起が 4 個ほどあります。手を洗う洗剤や歯磨き粉などは自分でスーパーやドラッグストアなどで購入します。そしてシンクの横にあるのが、高さ 130 センチほどの冷蔵庫（冷凍室あり）です。基本消耗品は自分で用意します。そして右側には服をハンガーでひっかけられるラックと荷物を入れられる大きな棚があります。そしてそこから先はベッドが左側に 1 つ、右側にベッドが 2 つ、奥に向かっておかれています。そして左側の 1 つしかないベッドの奥に勉強机（+ 椅子）が奥に向かって 3 つ並んでいます。1 つ 1 つの勉強机は広いです。そしてドアの反対側の

壁は、大きな窓となっていて、その下にはヒーターが設置されています。エアコンはなく、私の時は夏が暑い時と涼しい（むしろ寒い）時の差が激しく（スロバキアの人に毎年こんな感じなのか聞いたところ、年によって変わるそう）、暑い時は部屋の中はほんとうに暑かったです。窓は開けられるのですが、夜は虫が電気につられてはいってくるため、網がない方は極力開けませんでした。しかし、それでも入ってくるので、虫とお友達になりましょう。最初は気になっていましたが、途中からだいぶ気にならなくなりました。

冬の間は 3 人で一緒に部屋にいる時間が好きでした。ちょうどよく狭いのですっごく落ち着きます笑。たまに設備が古かったり少なかったりするところがありますが、私はこの寮がとてもお気に入りでした。

#### 【寮の中で起きたトラブルやルームメイトや隣人問題】

##### ●寮の中で起きたトラブル（私が勝手に起こしたのもも記載しています）

箇条書きにして書いてみます

##### ・トイレの水が止まらない

普通に流す用のひもを引っ張り流せたはいいものの、なぜかトイレの水が止まらなくなってあふれ出て洪水になってしまいました（本当ににあせりました）→1 階にある寮の職員の方に言い、水まわり系の寮の所属？の業者の方に連絡してもらい、1 時間後には業者の方が直してくださいました。

##### ・停電

寮に到着した初日に、私が間違えて持ってきてしまった、海外対応ではないドライヤーを、スイッチをオンにした瞬間に自分の部屋が停電してしまいました。その時にいたもう一人のルームメイトと目を合わせ、私はものすごく冷や汗をかいている反面、ルームメイトが爆笑していたのを覚えています。そして部屋を出て、寮全体はどうかと見たら、隣の 3 部屋の人たちが一斉に廊下に出てきて、その人たちの部屋も停電してしまったようでした。（私の部屋合わせて 4 部屋のみで停電でした）何度も謝り、そのたびに大丈夫だよって笑って言ってくれる他の留学生に本当に救われました。その中の一人が寮の電機部門の人にメールを送ってくれて、次の日には電気が復旧しました。でもそのトラブルのおかげでルームメイトとしゃべるきっかけになったので、今ではよかったなと思っています。停電になったのは私の留学中、この日が最初で最後でした。

##### ・シャワーのお湯が出ない

寮の施設がとても古いため、このシャワーのお湯が出ないということが数回起こりました。その度冷水のシャワーを浴びたり、他の棟にいったり浴びるなどもしました。普段のシャワーは温かいお湯がちゃんとでて水量もちゃんとあるので、普段のシャワーは何も問題はないです。

##### ・ルームメイトや隣人問題

##### ①騒音

寮の壁は薄いので、何を言っているかまでは分かりませんが、隣の部屋の人の声が時々聞こえてきます。私は角部屋だったので、右側だけでしたが、お互いうるさいとごくたまに小さくドンとやっていました笑。他の人の話だと、朝から歌ってうるさい、自分のルームメイトの友達が頻繁にその子の部屋に入ってくる（ルームメイトは友達だからいいけど、その子からしたら他人なので、プライバシーの点で抵抗があったと言っていました）などがありました。ルームメイトや隣人がどんな人かは本当に運なのでどうとも言えないのですが、日本人の留学生（私の留学中であった合計 10 人ほど）の 8 割はルームメイトと友好、2 割はほぼ険悪といった感じでした。私は前期、後期とも最高なルームメイトで隣人もそこまでうるさくなかったので、運が良かったなと思っています。運ではあるのですが、共同キッチンやロビーで話した他の寮生は悪い

人ばかりじゃなく、むしろいい人が多かったので、安心してほしいです。どこの留学先でもこの手のトラブルはつきものなので、そこまで気負いせず！

### 【滞在中のモバイルデータプラン契約（SIM カード）】

Wi-fi に続いて、モバイルデータプランについてです。そのプランの契約方法については、日本人の留学生が使っていた方法を大きく分けて 2 つ説明します。1 つは、現地で購入する方法です。こっちの方がおすすめです。2 つ目は、日本の会社の esim を購入する方法です。

#### ●現地で購入

現地で購入する場合、多くは O2 という会社、Orange（だったはずですが）という会社、の 2 択になると思います。せっかくスロバキアに来たのなら、ヨーロッパの国々を旅行したいと思うのですが、どちらの会社であれ、そのヨーロッパの国々すべてでその会社経由でインターネットを利用できるプランがあり、日本人全員がそのプランを選択していたと思います。料金については、そのプランかつデータ無制限で O2 より Orange の方が 4000 円ほど安く契約できるそうです。（聞いた話なので、100%保証できるわけではないです、すみません💦）私は O2 の会社を利用していました。O2 は毎月 45€（8300 円ぐらい、データ無制限）です。また、最初に deposit として、約 170€だったと思いますが、支払う必要があります。（ちゃんと最後には返金されました！）そして私のプランでは Netflix が無料で使える特典があり、他にも利用可能なものもありましたが、netflix があることに満足して他のものを見なかったため、他の特典はちょっとわかりません。。ですが、今思うと普通に一番安い Orange を選択していればよかったと思います笑。私は O2 で契約した際、Orange という会社を知らなかったため、皆さんには Orange をお勧めします。O2 のネットの接続状況はとてもよく、ヨーロッパ国内（+イギリス）のどこの国にいても不便なく使うことができました。Orange を利用していた人も、ネットの接続状況はよかったと話していました。Orange は分からないのですが、O2 の私のプランではスロバキアの電話番号をもらうことができます。スロバキアの電話番号になっても特に変わることはなく、普通に LINE 通話で電話したり、メッセージで会話することができます。スマホの電話アプリを使って、日本の知り合いがかけてくる時だけ、スロバキアの電話番号をその人に伝え、その電話番号にかけてもらう必要があります。

※Orange に関してなのですが、他の日本人から聞いた話で、だいぶ前に聞いたので、合ってるか少し自信がないです。。ですが、モバイルプランを扱っている会社はこの 2 つともう一つの Nivy の中で通路のブースで売っているそのお店の 3 つしかないの、Orange だと思っています。しかし、この情報だと不安だと思うので、現地には毎学期大体 7,8 人ほどの日本人のコメニウス大学への留学生がいて、同じ寮に住んでいるため、もしそのことを聞いたら絶対に助けてくれるので、その方たちに聞いてみてもいいと思います。。！すみません、情報があやふやになってしまい💦

#### ●日本の eSIM カードを利用する

私は最初の 3 か月ほどは日本の eSIM を利用しており、そこから上記の O2 のモバイルプランに変更しました。書いてるときに気づいたのですが、当時変更した時は、O2 の方が安いと思っていたのですが、全然 Holafly の方が安くて何を間違ったんだろうと当時の自分に疑問です。使っていた eSIM は Holafly で、ヨーロッパ eSIM というヨーロッパすべての国で使えるプラン（無制限）を利用しました。3 か月で 128,9€（約 24,000 円です）日本の eSIM カードのモバイルプランを滞在中ずっと利用しない場合でも、最初の 1 週間は契約しておいた方が、安心だと思います。また、初日ショッピングモール Nivy にウィーン空港からのバスの利用で昼間に着いて、そこで買う場合でも初めての地は戸惑いがたくさんあると思うので、事前に 1,2 日買っておくと、翻訳アプリも使えますし、精神的余裕になると思います。戸惑い

の話で言うと、私は初日 Nivy についてお店のショーケースを区切っているガラスを割ってしまいました。お店の人が許してくれて何も払うことなく終わったのですが、初日はハプニングがつきものだとことを学びました。

#### ●到着後の最初の 1 日（事務的）

到着したのは 2025/9/23 で、寮に着いたのは、23 日午前 11:00 あたりでした。そこから市内バスを 1 回乗り継ぎ、寮に到着しました。

一度乗り換えした時に、同じ名前のバス停のでも、上についてある A,B,C,D といったアルファベットによって来るバスが違うという事を知らず、そこには来ない目的のバスをずっと待っていました。そのことにグーグルマップをみて市が微妙に違うなと思ったことで気づき、アルファベットの名前が違っても、同じ名前のバス停であればまとめて設置されているので、少しの距離の移動ですみました。

寮に着き、2 本ある道のうち右側を通り、小高い丘をのぼれば、目的の Átriové domky の寮はあります。ゲート横のセキュリティの人（スロバキア語しか話せない方が多かったので、翻訳を使ってもいいです）に、片言で、チェックインとか単語で何とか伝えました。そうすると、ゲートを開けてもらえて、中に入ることができました。

ゲート入ってまっすぐ進んだ先にある T 棟の中に入ると、右わきに男の人がテーブルで待っているの、話しかけます。その人は、チェックインの仕方を教えてください。そして、スーツケースをそのロビーに置き、右側にある、寮のスタッフの方（私の時はサウさんでした）のオフィスに向かいます。そして、そのオフィスで挨拶をしたら、白いカードと何か書かれた白い紙をもらいます。白いカードは、まだ学生証を持っていない学生がゲートを出入りするためのもので、白い紙は、ブロック T 棟の地下 1 階にあるシーツを管理しているところから新しいベットシーツと枕カバー、布団のシーツなどをもらうための紙です。その 2 つをもって、一旦先ほどの男の人に話しかけます。そうすると、自分の部屋の鍵がもらえるので、スーツケースを持ち、自分の部屋に向かいます。エレベーターはないので階段で自力で登り、大変でした笑。そして部屋につき、荷物を置いたら次は、シーツを取りに行きます。先ほどの紙と白いカードをシーツ交換の部屋（ドアの前に書いてあります）でインターホンのようなものを押すと中から女性の方が出てくるので、それらを渡し、少し待つとシーツ類がもらえます。このシーツは、ほとんど一年間、昼間であればいつでも新しいものと交換してもらえるので、とても嬉しかったです。そして部屋に置いて、次は白いカードを持って、大学に行き、学生証を受け取る必要がありました。しかしこれは私が到着の遅れで入学式が遅れたために直接手渡しになった？可能性があるのですが、念のため記載します。Faculty of Arts の建物（茶色の立派な建物）に着いたら、正面を前に左側の道路を超えてすぐにある建物も、その学部の建物であり、受け取りの場所はそちらでした。そしてその建物の中にはいて、左側の通路を進みます。そうすると、左側に指定された場所の名前が書いてあるためそこに入ります。そうすると、留学の準備中に、何度も大学の手続きでやりとりをしたマリアさんという方が出迎えてくれ、コメニウス大学のグッズや学生証や、授業の取り方などのガイダンスを受けました。そして、定期券の買い方も教えてください、その日のうちに実行しました。1 日目はこのような動きをして終了となり、これで事務的な手続きは終わりです。

#### 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：ほぼ自炊で生活していました！
- e.

（補足説明）

寮の隣に Billa というスーパーがあるので、すぐ買い出しに行けましたし、寮には各階に共同キッチンがあるため、自由なときに料理をすることができました。キッチンには、基本的にコンロが4つ（私の階はなぜか元々4つだったのが、後期になったときに2つしか使えなくなりました）、シンクが一つです。部屋にもキッチンにも、オーブンや電子レンジ、ポットなどは設備されていないため、同じ寮に住んでいた日本人留学生（7,8人ほど）は前の日本人の留学生から引き受けたり、自分で買っていたりする人もいました。冷蔵庫（冷凍室もあり）は各部屋にあるので、ルームメイトと共有して使用していました。またフライパンやお皿なども前の日本人から引き受けていた人もいましたが、私は自分で食器や調理用具などは町中のお店（Action, pepco, Tedi←これらのお店は値段が安めでおすすめです！tediで買った少し小さめの鍋は4€あたりでした！ただ安いのもあって、半年持たないぐらいで鍋のコーティングがはがれてしまいましたが、個人的には使い勝手はよかったです！）で揃えました。自炊中は、基本的にパスタやパン、お米などを中心に、野菜、お肉などをスパイスなどで炒めたもの食べていました。お米はスーパーで普通に売られていて、日本とは違い、お米一つ200グラム～300グラムほどで箱に入って売られています。炊飯器で炊くものでもなく、フライパンで作ることができます。15分ほどで1人分は炊けます。パンはとっても安く、ものを選ばなければ、最も安いので一個30円ほどで売られています（このパンもとってもおいしいです！）また、寮内に食堂があります。

【食堂】

Átriové domky の寮内の、T棟からいったん外に出て、少し坂を上ったところに eat&meet という食堂があります。Mlyny 寮全体で食事をするところは、2か所ありますが、1か所は小さなレストランで、寮内の敷地で言うと、Átriové domky とは反対の方向にあり、私は一回も行ったことはなかったです。。周りの留学生もそこに行っている人は聞いたことがありませんでした。

【eat&meet】

この食堂は 7:00～20:30 まで営業しており、朝、昼、夜のメニューがそれぞれ違って種類が豊富です！（**eatandmeetmlyny** というインスタのアカウント名で、スロバキア語ではありますが、メニューを紹介しています！）食堂内も広く、長方形の机がいっぱいに広がっています。外の席もあります。この食堂では、コメニウス大学から発行してもらう学生証の提示により、学生割引で食事をすることができます。（在学中はずっと有効です）

●朝のメニュー

クロワッサンのプレートや、食パンにハムチーズを挟んで揚げたもののプレート、ソーセージとスクランブルエッグのプレート、イングリッシュブレイクファストのようなプレートもありました。どれもとてもおいしかったです。学生割引を使うと、このプレートのみで、1,6€で食事をする事ができて、とても安いです。

●昼・夜のメニュー

昼と夜もメニューが違いますが、朝にはないスープの提供や、種類が朝より豊富な点で、まとめて記載します。昼・夜のごはんでは、スープコーナー、プレートコーナー（主食＋主菜）、ライブキッチンのような、そこで調理するメニューが決まっており、そこでその料理名を伝えることでそこで作ってもらえるコーナー、ドリンクコーナー、副菜コーナー、デザートコーナーに分かれていて、そこから好きなだけ選び、レジのコーナーに持っていて、お会計をして席に座って食べるという流れです。

(朝は一か所にすべての料理が置いてあるので、昼・夜のようなコーナーはないです。)

プレートは、主食 (ライス、パスタ、スラブ系の国では有名な白いふんわりとしたパン、じゃがいも)

+ 主菜〔煮込み料理 (いくつか種類があります) or 焼いたお肉 (チキン、豚肉) 〕でした。私は、たまにスープを取ったりして、ライス+煮込み料理のプレートを食べていました。とってもおいしかったです！ライスも特に癖のあるものでもなく、おいしくたべられました！またライブキッチンで作ってもらうようなものも、そのみで一律学生割引で 3,1€となります。ライブキッチンと言っても、お肉を薄く揚げたもの+フライドポテトの組み合わせだったり、揚げ物が多かったイメージがあります。

#### 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。

留学先での基本的な交流の場や人としては、ESN という留学生のグループ内でのイベントや大学の授業、また寮で会う人やルームメイトなどでした。

※ ↓ここから使う「前期」・「後期」は前期が冬セメスター、後期が夏セメスターの意味です。

#### ● ESN

ESN は Erasmus Student Network の略で、基本的な構成メンバーは EU 加盟国の中で実施されている交換留学の制度で、留学している人々です。これらを運営している人たちが各国主要都市におり、メンバー同士の交流を促すイベントを実施し、WhatsApp というヨーロッパで主流なコミュニケーションアプリ (LINE のような！) やインスタのアカウントを介して告知しています。(詳しい情報や、申し込みは Whatsapp の ESN グループで送られていました) 私たち茨城大学からコメニウス大学への交換留学の制度は、Erasmus のプログラムとは別なのですが、どんな留学プログラムであれこの ESN のイベントにも参加することができます。Whatsapp の ESN のグループにも参加し、興味のあるイベントには積極的に参加するようにしていました。(あちらの大学の留学生担当のような人からその WhatsApp の ESN のグループが送られてきたので、参加しました)

#### ・開催されるイベント

例えば、ランニング、バレー、近場への旅行、ハイキングなどがありました。ランニングとバレーは毎週定期的に行われており、近場への旅行はほぼ毎月実施されていたと思います。またこの ESN の主催ではないのですが、大学が主催するイベントもあり、ヨガやお絵かき教室、またクリスマスにはクリスマスのイベントなどが開催されていました。ヨガ (不定期、私の時は 2,3 か月に 1 回でした) には参加したことがあり、静かな空間でやるため、新しい友達作りは難しかったですが、ヨガはとても気持ちよかったです！2 回参加し、1 回目は一人で、2 回目はルームメイトと 2 人で参加しました。ルームメイトを誘っていった 2 回目の方が感想を言い合えたりで楽しかったです。お絵かき教室は、参加した人から聞くと配られたキャンパスに、好きな絵を描きながら他の人たちと交流するイベントなようで、とても楽しかったそうです！

私は、ESN や大学主催のイベントに参加したのは実は前期がほとんどで、後期はあまり参加できませんでした。参加したイベントについて、私の個人的な感想で言うと、ESN のイベントは、国同士で固まって参加していたり (なのでそのグループの中で飛び交うものが英語ではなかったり！)、元々仲の良い友達と一緒に参加しているケースも多くあり、物おじしてしまった記憶があります。もちろん私のような新しく仲のいい人を作りたいという人もいたので、その人たちとイベント中話していました。

これは私の問題なのですが、留学が始まったばかりの時にたくさん参加していたはいいものの、英語の自身がなく、相手が「？」という顔を見ると、自信をもっと無くして口ごもってしまうということが多くありました。なので、前期で参加したイベントで友達を作ることは難しかったです。今になって思うと、自分の英語が拙かったとしても、そこに引け目を感じる必要は全くなく、第 2 言語なんだから分からなくて当然という風に割り切って、伝えるということを全力でやればよかったです。その気持ちの方が人とつながるうえでとても大切だったことを後期中もいろんな人と関わる中で徐々に学びました。後期にあまり ESN のイベントに参加しなかった理由は、自身が旅行を中心に大学の授業とやりくりをし、ルームメイトや数人の寮の中で仲良くなった人達とのコミュニティで満足していたからです。

### ●大学の授業

留学生が選択するのは英語開講の授業なので、現地のスロバキアの生徒とより、自然に他の留学生と一緒に授業が多くなります。他の留学生と一緒に授業では、例えば台湾人の子と一緒にのクラスになり、授業がある時にたまに話していました。授業の期間中は隣の席に座ったり、インスタを交換したりして、授業の情報をやりとりしていたりで交流はあったのですが、その授業でしか会わなかったのも、自然にその授業が終わった後は話さなくなりました。それとは逆に、スロバキアの生徒も英語開講の授業を取ることもあるので、大半をスロバキア人が占める授業に参加することもありました。カナダのアフリカ系の人々の文学についての授業があり、その際スロバキア人の子と仲良くなりました。その子にとっては優しく、印刷ができない私に、読まなくてはいけない本の文章を何ページも印刷してくれたり、私が体調が悪かった時も、交換していたインスタで、励ましや心配のメッセージを送ってくれました。

大学の授業で仲良くなった子はこの 1 人ぐらいでしたが、大学の授業は授業として勉強に集中できたのでよかったと思っています！

### ●ルームメイト

留学中とっても大きな存在だったのがこのルームメイトでした！

前期、後期とも小さいざこざはあれど、とっても楽しく過ごしていました！基本的に私たち留学生は 3 人部屋に配属され、他の国の人と一緒に 1 年間共同生活を送ることになります。コメニウス大学は冬セメスター（前期）、夏セメスター（後期）の 2 学期制であり、ほとんどの留学生は 1 セメスター分の留学プログラムなので、前期と後期でルームメイトが基本変わります！私の時は、前期がフランス人とブルガリア人の女の子でした！後期はジョージア人とポーランド人だったのですが、ジョージアの子が他の同じ国の子と一緒にの部屋になりたいということで移動をし、ほぼ最初からポーランド人の子と私の 2 人部屋でした。（この子のように、部屋を変更することもできるのですが、まれだったと思います。）

### ・冬セメスター

前期は、フランス人の子が 21 歳（当時私も 21 歳だったので同じ年！）、ブルガリア人の子が 26 歳でした。私は、ビザの発給が遅れたため、多くの留学生が到着するより 1 週間遅れて到着しました。そのため、この 2 人がすでに仲良くなっていて、私の入る隙なんかないんじゃないかとびくびくしていました。しかし、実際にその部屋で暮らしてみると、そんな排他的なことをされるわけでもなく、自然に 3 人で仲良くなっていきました。（フランス人の子が人見知りで、まだ 2 人とも仲良くなっていなかったと後で聞いて、遅れてきた私には朗報で、少し安心しました）しかし、そのフランスの子が心を開いたらユーモア全開で、ルームメイトとその友達内で、アクティビティをたくさん発案してくれました。例えば、私たちがそれぞれオリジナルボード（互いの出身地や好きな物書いたり）を作ったり、プロフィール帳を 3 人お揃いで買って、それぞれ書いてもらったり、ハロウィーンやクリスマスのイベントごとでも、すごい楽しいことを考えてくれました。私たちもとっ

でも楽しかったです。本当にその子のおかげで日常がイベントだらけになれた気がして、本当に最高だったと思います。また、ブルガリアの子も、その子が寮で初日に知り合ったトルコ人の友達と彼のルームメイトを（ウズベキスタン人の子とインドネシアの子でした）私たちに紹介して、その人たちとも一緒に仲良くなりました。前期はその約 6 人のグループで過ごしていました。一緒に旧市街に新年へのカウントダウンへ行ったり、一緒に 1000 ピースパズルをやったり本当にいろいろな思い出があります。

#### ・夏セメスター

前述した通りに、最終的にはポーランド人の子（20 歳、私の 1 つ下でした）と私の 2 人部屋となりました。出会った初日に、彼女が日本に行ったことがあること、その時日本の写真を見せてくれて、たくさんお話ししました。そして、ジョージアの子が違う部屋に移動した後、2 人で話す機会が多くなりました。そしてそのはじめの一週間は授業がまだ始まっていないこともあり、一緒にずっと話して、何度もくだらないことで爆笑するほどの仲になっていました。互いのツボが合っていたんだと思います。前期の私は英語で伝わらない恐怖が前面にでてしまい、伝える努力というものを見ないふりをしていました。後期では割り切って、伝える努力に全振りする気持ちが前期の反省から湧き出たため、コミュニケーションをしようとする姿勢が良くなってきたんじゃないのかなと今は考えています。そのポーランドの子とは、隣町やチェコのある街に旅行など一緒によくお出かけしていました。その子はおっとりとした感じでしたが、マシングントークの女の子でした。途切れることがないです。一度そのことで私が勉強に集中したかったり、疲れている時でも話を続ける時が何度もあって、私側に不満がたまってしまう、真剣に話し合ったこともありました。ここで私の留学中でのあまりない文化の違いを経験したと思います。私が疲れていて、そっとしてほしいところを表情で察してほしいと私が勝手に思っていただけで、それは私の空気を押し付けてしまっていたということに気づき、その子に不満をだしてしまっていたことを反省しました。ちゃんと言葉に出さないと伝わらないというのは、コミュニケーションの根幹だったことを思い出し、直接伝えてみることはとてもハードルは高かったですが、他の人にも相談しながら話し合うことができました。私が思っていたことを棘をできるだけそぎ落として、勉強に集中したかったことを相手に伝えるように伝えました。彼女曰くなぜ私が最近顔が笑っていなかったのか納得したと言って、そのあと、ごめんねといってくれました。わたしもすぐごめんねといって、私にも嫌なことあったら言ってほしいといった後はや、特にないと、笑っていいくれました。（本当か？）しかし、その仲直りした後は、ウィーンに一緒に行ったり、一緒にドラマを見て、とても楽しかったです。

人間関係で一番濃く、ぶつかったりしたのが、ルームメイトでした。なので、私の約 6, 7 割の留学の話がルームメイトがらみになると思います。他は授業、一人旅です。

#### ●寮

寮の中の主な交流の場としては、T 棟の 1 階にあるホール、共同キッチンだと思います。また、自分のルームメイトや、他の日本人の留学生から、他の留学生やその人のルームメイトを紹介してもらったりして、どんどん交流の輪は広がっていきました。1 人知るとその人からまた誰かを知ってというどんどん連鎖が起きてくるので、交流できるか不安という方も、部屋に閉じこもりたければあまり心配のないことだと思います！また、日本人についても私は誰も日本の他の大学からの留学生を知らなかったのですが、寮内で偶然日本人らしき人と会い、既にできていた日本人のグループチャット（ライン）に入れてもらいました。そこから、台湾の人（一年を通しておんなじ 3 人でした）と日本人でご飯にいたりなどしました。全体の同じ棟に住んでいた留学生はほとんど 20 代前半の人でした。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

## 【学期中】

### ●前期（9月中旬～12月中旬）

基本、ルームメイトや友達と遊ぶ以外は授業の予習・復習、テスト勉強、英語の勉強などをしていました。時間割を見ていただくと分かると思うのですが、授業以外の空き時間が割と多いので、その間は市内の図書館や寮内の学習室に行き勉強をしていました。また、こまめにスーパーに行き食材を買っていました。（部屋にある冷蔵庫は3人で分割しないといけないので、1人分は冷蔵庫1段のみの小さめのスペースになります）

また、ルームメイトがカラオケが好きだったので、他の友達も一緒に夜の23:00あたりに旧市街の方に出かけ、カラオケができるバーによく行っていました。

### ●後期（2月中旬～5月中旬）

日中の空いている時間は同じく勉強をしていましたが、前期と比べればルームメイトと話す時間が多かったと思います。

## 【長期休暇】

コメニウス大学は、2か月（12月中旬～2月中旬）ほどの冬休みと、5月末から始まる夏休みがあります。（6月末に帰国する人が多いですが、私は7月後半に帰国したため、実質2か月ほど休暇がありました）またイースターやクリスマスなどのイベントがある日は、その日にち周辺がお休みになります。これは後期からになりますが、そのようなまとめて休みがある日は積極的に他の国に1人で旅行に行っていました。友達とも旅行に行ったりしましたが、すべて近場でした。

四六時中誰かと一緒にいる状態なので、1人になりたかったというのがありますが、友達と行くと会話に全集中してしまっ景色や歴史に触れたりして考えることができなくなってしまうので、1人旅を選んでみました。1人旅をしてみて、友達と行く旅行と、一人旅のどちらものいい面と、プラスではないのかなという面も見えてきました。1人旅の利点は、自分の思い通りに行きたい場所に行けることで、景色や見たものに集中できるのはとてもとてもよかったです。ただ感動を共有できないのがとても寂しかったです。友達と行く旅行はこれがいい面です。誰かと一緒に感動して、考えを共有しながら旅できるのは素敵なことだったんだと1人旅の時に気づきました。

1人旅ではトラブルが起きた時に解決に動けるのは自分だけなので、対応力や、焦らない心などが身につけられたと思っています。トラブルにはなれませんでした！

スペインに行った際、ドミトリーホテルという他の宿泊者と部屋を共有するタイプのホテル（私の旅行は半分がこのホテルです！安いです！）に泊まった際に、同じ部屋だったアルゼンチン出身の女性と隣町と一緒に1日出掛けることになったり、美術館を回ったりしました。偶然の出会いで突然の旅が始まってとてもわくわくしたことを覚えています。とても楽しかったです。またポルトガルでも、夜ホテルに泊まって、外のコインランドリーで服を乾燥機で回していたところ、突然隣の男の人から日本人ですかと話しかけられ、盛り上がり、コインランドリーのすぐ外の道端でその男の人と元々一緒にしゃべっていた2人達と一緒にお酒を飲んで盛り上がりました（他の2人は夫婦で、その2人もその男の人とはそこで初めてであったそうでした笑）こういう出会いが本当に楽しかったです！

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。

## 【健康管理】

### ①ビタミンC

私は自炊をしていたので、できるだけ野菜やお肉を取るように頑張っていました。ただ冬の間は、御存じの方が多いと思

いますが、ヨーロッパは曇りが多く、ビタミンC 不足し、気持ちが落ち込みやすいです。しかし、私は大丈夫でしょ！と高をくって過ごしていたのですが、明らかに気持ちが減入ようになり、ビタミン C のサプリメントを取るようになりました。適量に取ればサプリメントは敵ではなくむしろ自分を助けてくれるものなので、私のように意地でなかなか飲まず、気持ちの減入期間が長引いてしまう前にドラッグストアでゲットして試してほしいです。

## ②のどの痛み

前期は 1 か月ほど（10 月あたり）、後期は 2,3 週間ほどのどの痛みで苦しみました。ヨーロッパの乾燥は半端ではなかったです。私だけではなく、前期のその時期は寮のほぼ全員がのどの痛みで苦しんでいたように思います。私は日本から持ってきた龍角散やパブロンが効かず、薬局に行って、のど飴を買いました。日本とは違って薬はドラッグストアではなく、すべて薬局で手に入れます。薬局の店員さんは英語が話せる方ばかりだったので、安心しました。店員さんに症状を説明して、トローチというのど飴を処方してもらいました。はちみつ味を選択し、甘くて薬という感じはしませんでした。本当によく効きました。

## ③体調不良

後期の 4 月の中旬に、いつも通りに過ごし、おやつにリンゴを食べた後、下痢、体がしびれるように震える、意識がもうろうとする、体の冷えが一斉に起きたことがありました。その後は安静に部屋にいたところ 2 時間ほどで回復しました。その後は OSSMA の方のサポートのもと、派遣してくださった翻訳者様（日本の方で女性の方でした）と一緒に寮のすぐ隣にある病院を受診しました。結果は睡眠不足、食物繊維が足りない、ストレスの蓄積、マグネシウム、鉄分の不足などが原因ではないかと言われました。ですが、不足と言われるほど食物繊維を取っていなかったわけでもなく、睡眠不足やストレスが一番ありえるのかなとは思ったのですが、それだけでこんなこと起きるのか、？と思って、今でも原因はよくわかりません。（りんごアレルギーでもないです）今自分が考えるに、お米はよく食べてはいたのですが、パンを食べる機会が日本と比べて圧倒的に多かったり、日本では毎日食べていた納豆などによる善玉菌が不足してしまったからかなと考えています。病院から指示してもらった薬を薬局で購入しました。その中でもビオフェルミンのような善玉菌を腸に送る薬が本当に良く効き、ずっとあった腸の不快感から解放されました。また、鉄やマグネシウムなどのサプリメントも服用するようになってから体の調子もよくなりました。しかし、前ほど食べることができなくなり、その薬を服用しないと膨満感に悩まされるような生活を送りました。

日本に帰国してから最初はそのような症状が少し続いたのですが、納豆やお米中心の食生活になったのが吉だったのか、まったくなくなりました。当時はとてもつらかったですが、その時期は旅行をたくさん計画していたため、気合で行きました。無事何事もなく旅をすることはできたのですが、景色中心の旅に変更し、外食を控えました。おいしい食事が食べられなかったことは、少し残念ですが、旅行先で食費がだいぶ抑えられてラッキー！！と今は思っています！

## 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。

### ●宗教

私のルームメイトはフランスの子は無宗教、ブルガリアの子とポーランドの子はキリスト教でしたが、厳しいわけではなかった。特に日常的には何も問題ありませんでした。よく遊んだり話したりする友達は、トルコ人やインドネシア人、ウズベキスタン人の人たちは、イスラム教でしたが、人によってまちまちで、豚は食べませんが、お酒は飲むという人が私の周りには多かったです。寮全体的に見るとイスラム教の人、キリスト教の人が半々で、無宗教は日本人や台湾人あたりのアジア人の少数派だったと思います。

一度ムスリムの子を交えて、クリスマスにパーティをした時は、クリスマスパーティと言わずハッピーホリデーと言って祝ったり（言葉での配慮、素敵だと思いました）、豚肉を使わない料理をたくさん作ったり、いたるところにお互いの宗教への配慮があり、とても素敵なことだと思いました。

アドバイスというほどのものでもないのですが、やはり食に関しては最大限配慮することが大切だと思います。

#### ●文化

##### ・電話

私のルームメイトも他の人も、家族や自国の友達と頻繁に電話をしていました。ほぼ毎日と言っていいほどお互いの一日について話したり、などの世間話を家族や友達としていました。そのこと自体はとてもいいことだと思うのですが、電話をする場所がどうしても自分の部屋になってしまうので、そのことで少しトラブルになった人もいたそうでした。私の前期のルームメイトも電話をよくしていましたが、15 分ほどで終わるので私は全く気にしなかったです。（また気遣ってくれて小声ではなしてくれていました。）後期のルームメイトも頻繁に電話をしていたのですが、毎回割と長い間の電話をし、私がイヤホンをしていても声が聞こえるぐらいだったので、1 度ごめん声を抑えてほしいという、了承してくれ、小声で部屋で話してくれたり、下のロビーで電話をしてくれるようになりました。（これは少し申し訳ないです。）

##### ・挨拶＆人との距離感

留学前、ヨーロッパの人のあいさつが、ハグやほっぺにキス、のような方法であるとよく聞いていたことから、最初はとてもドキドキしていましたが、最初に初対面であったときはほとんどみんな握手でした。（私が日本人だからでもなさそうで、他の国の人たち間でもそうでした）ですが、だんだんよく話すような仲になると、男女関係なくハグしたり、ハイタッチしたり、明らかに日本よりはボディタッチが多く、最初はどうもぎまぎしてました。ですがみなさんが話されるようにだんだん慣れてくるものですね笑。挨拶以外でも、仲良くなると距離感が日本の倍近くなります。男女関係なく友達であれば腕を組んだり、そういう意味もなく、手を握ったりはよくありました。思い出してみると冬の思い出ばかりだったので、皆ただ寒かっただけなのかな笑！と思っています。また仲良くなる場が圧倒的に寮だったので、結果的に話したり、集まったりするのが誰かの部屋となるので、狭い部屋では近いのは当然といった感じでした。私は最初あまり人とのスキンシップが苦手よりだったのですが、なんどもされるうちに、安心感のようなものが芽生えてきて、今ではあの時が恋しくなっています笑。また、1 人旅行中に会った人たちで、特にスペインやポルトガル、イタリアあたりで、出会って仲良くなった人達が、別れ際ほっぺにキスをよくしてました。本当にあるんだ、、！！と驚きました。

##### ・返信速度

特筆すべきところではないとは思ったのですが、日本以外の国の人は日本人より明らかに返信速度が速いと思います。半日開けて返されることはほぼなかったと思います。連絡がまめなところが気質としてあるのかなと思いました。

#### 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                             | 19,300 円 |
| ・ビザ申請のためには 50€相当の日本円が必要（約 9300 円） |          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・HIV の検査が 1 回目のビザ申請の時に足りず、その後すぐに診断と、英語での診断書の発行が早かった東京の病院へ行きました。1 万円ほどだったと思います。</li> <li>・犯罪経歴書（アポスティーユ付き）の発行は費用は掛かりませんでした</li> </ul>                                                                                                                                                              |        |
| 渡航費(往路航空運賃)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50 万円  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・行きは ANA の 8/15 発のウィーン空港への直行便を約 27 万円で購入しました。そして出発日がずれたため、その飛行機の出発日を変更し、結果的に行きだけで 30 万円ほどかかりました。（帰りのチケットは買っていませんでした）直行ではなく、他の国を経由していく方法であれば 10 万円程度で行けます！</li> <li>・行きで 30 万円、帰りも予約当時西アジアの国際情勢が悪く、飛行機がキャンセルされるトラブルが発生していたため、安全をとって帰りも直行便を選択し、ANA のウィーン国際空港から成田空港までの 20 万円のチケットを購入しました。</li> </ul> |        |
| 海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 約 6 万円 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・保険：OSSMA Plus と上乗せ海外旅行保険（PLAN-B）の 2 つで 6 万円（OSSMA Plus→56,950 円、上乗せ海外旅行保険→約 4000 円ほどだったと思います）</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |        |

## 留学中

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 授業料（有料コースを受講の場合）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0 円         |
| 茨城大学への学費分のみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 授業料以外の学費（教材費や登録料）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2232 円（12€） |
| スロバキア語の教科書のみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
| 現地で加入した保険料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0 円         |
| なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
| 住居費（寮費）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 約 160,800 円 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・9 月～7 月まで（11 か月分）</li> <li>・月 72€（約 13,400 円）です。→留学前にデポジットとして 200€を支払う必要があり、そのうち最初の月の寮費が引かれ、残りは帰国時に返金になります。最初の月以降の寮費の支払いについては、10 月頃に冬セメスター分の寮費を一括で支払うように案内が来て、夏セメスターの際には 2,3 月頃に同じように連絡が来ます。</li> <li>・学期中＋冬休みの間は、上記の金額のままですが、夏休みの間（7 月・8 月）は寮費が 2 倍になります。（月 26,800 円ほどになりました）私は 7 月 24 日に帰国しましたが、日割りはされず 7 月のどの日に帰ろうが、必ず 26,800 円を払わなくてははいけません。</li> </ul> |             |
| 住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0 円         |
| 光熱水料・インターネット代は寮費に含まれています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
| 食費（自炊・外食の有無）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 約 286,000 円 |
| 旅行時以外、また月 2～4 回ほどの外食以外は自炊をしていました。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>自炊：合計約 11 万円ほど</p> <p>外食（寮の食堂も含めています、旅行の際の食事は含めていません）：合計約 76,000 円ほど</p> <p>旅行中の食事：合計 10 万ほど</p> <p>→最初はレストランで一食 3000～5000 円ほどのものを一回の旅行で 2,3 回ほど食べていたのですが（贅沢なことをしていました。）、後半はスーパーの食事で済ませるようになったので、1 食 500 円（昼・夜のみ、朝は果物）ほどでした。</p>                                                                                                                                                                        |            |
| 通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 約 93,500 円 |
| <p>一度モバイルプランを変更しましたが、そこまで変わらなかったため、約 8500 円ほどで固定して計算すると、93,500 円ほどが 9 月～7 月終わりまでかかりました。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
| 交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 32,000 円   |
| <p>1 年間を通して、3 か月分の市内交通（トラム・バス）の乗車定期券約 54€を 3 回ほど支払い、最後の 1 か月は定期ではなく、毎度乗るたびにチケットを購入して乗っていました。平日、休日に関係なく、回数券の方は値段が固定されていました。</p> <p>約 10,000（約 54€）×3 か月 + 2000 円 = 32,000 円</p>                                                                                                                                                                                                                             |            |
| 娯楽費（国内旅行に行ったり）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 約 75 万円    |
| <p>先ほど記載した、他国や国内への旅行の費用も含めてます。</p> <p>○日帰り旅行</p> <p>スロバキア国内 7 回</p> <p>ウィーン 2 回</p> <p>チェコ 1 回</p> <p>○長期旅行</p> <p>・冬semester</p> <p>ハンガリー①2 泊 3 日②2 泊 3 日</p> <p>ポーランド 3 泊 4 日</p> <p>チェコ 2 泊 3 日</p> <p>・夏semester</p> <p>スロベニア 2 泊 3 日</p> <p>イギリス+スコットランド 4 泊 5 日</p> <p>ブルガリア+トルコ 6 泊 7 日</p> <p>スペイン+ポルトガル 9 泊 10 日</p> <p>ドイツ①（長距離バスで宿泊なし）3 日間 ②4 泊 5 日</p> <p>フランス 4 泊 5 日</p> <p>イタリア 6 泊 7 日</p> |            |
| その他生活費                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 約 35000 円  |

|                                                                                                                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 最初に物をそろえてしまえば、あとはごみ袋や洗剤、シャンプーなどを毎月買う程度だったので、1月3000円ほどになったと思います。                                                                                                    |      |
| 渡航費(袋航空運賃)                                                                                                                                                         | 50万円 |
| 行き30万円、帰り20万円                                                                                                                                                      |      |
| 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）                                                                                                                           |      |
| デビットカードとしてWise、クレジットカードとして三井住友銀行のカードを利用しました。（三井住友銀行は途中からなぜかクレジットカードモードしか利用できなくなってしまいました。）この2枚で十分であり、また逆に2枚は必ず必要だと思います。片方が使えなくなったときにとっても便利でした。また、現地での口座開設は行いませんでした。 |      |

### 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                             | JASSO 海外留学支援制度                                                   |
| 応募方法                             | グローバル教育サポート室の方からご連絡を6月中旬からいただき、成績要件や経済要件を満たした場合に応募できる。（月に約9万円ほど） |

## 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 ）                                                                                                                                                                            |  |
| c.                                                                                                                                                                                                         |  |
| 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）                                                                                                                                                               |  |
| 2枚目に記述したとおりになってしまうのですが、4年間での卒業を考えていた留学初期は、オンラインの会社説明会に参加していました。そして4年間での卒業ではなく、1年延期し、5年間での卒業を決めた後では、留学中は一切就活活動は行いませんでした。そのおかげで留学中にいろんなことに挑戦し、そちらに集中できてよかったです。帰国後の今は、これから秋、冬のインターンに参加し、本格的な就職活動を始め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。                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 留学を終えて、最初に思ったことは、とてもとても楽しかった、です。留学前は「留学に行きたい」という漠然な思いがずっとあり、その理由も「日本を一度長期間離れて海外の人とその土地で交流したいから」と思い込んでいた節はあります。1年生の最後に行ったマレーシア短期留学の時には結果的に日本人間でとても仲良くなってしまい（それはそれで大切な思い出ですが）、もう一度長期で挑戦したいと強く思っていました。最初は完全に母語も英語で、憧れだったアメリカを目指し、留学開始の時期の約1年3か月前から準備して要件もクリアしたのに、直前に行けないと分かったと |  |

きは本当にショックでした。そこからなんとかこのスロバキアへの留学にこぎつけることができた時は本当に安心したのを覚えています。しかし、英語を勉強しなければならないという強迫観念のようなものや、授業の単位も他の人より多く、バイトも多く入れていたので、本当に留学に行く前の1年間は不安で精神的にとっても辛かったです笑

周りの仲の良い子たちにも相談することもできなかったのと、頑張って！や行けるよ！大丈夫！という言葉ではなくて、すごい、いいなという言葉ばかりで、贅沢ですが、応援の言葉をあまりもらえなかったのも、今思うとつらかったなと思います。なので、これを読んでいる方で、周りに留学をしようと準備をしている方がいたら、たくさんポジティブな言葉をかけてあげてほしいと思います。本当に元気が出ると思います。

そしてバタバタと準備し、やっと発給されたスロバキアビザを持ってすぐ予約していたチケットの日時を変更して、現地に向かいました。飛んでいる飛行機の中でも本当に不安でした。直前はやっと行けるうれしさでいっぱいだったのに、急になんのために行くのかという虚無感に襲われたのを今でも覚えています。行きの飛行機の中はドラえものの映画を繰り返し見て心を落ち着かせていました。

ブラチスラバについた後も、お店の窓ガラスを割ってしまったり、寮の一部を停電させてしまったりの迷惑かけまくりのハプニングだらけで、最初の2週間は食欲が一切なかったです。しかし、一部のハプニングはルームメイトと仲良くなるきっかけになって、遅れて着いた分を取り戻そうと積極的にイベントに参加したり、はたまた大規模な留学生の全体グループに市街と一緒に観光に行きませんかと勇気を出して送ってみたりなど、今まででは考えられないほどの行動を起こしたと思います。そしてその誘いに、スペインの子が2人来てくれて、そのうち1人とはそこから定期的に会うようになり、勇気を出して本当によかったなと思ったことを覚えています。ルームメイトとも日が経つと共によく話すようになり、イベントと一緒に参加したり、他の友達とも一緒に仲良くなって、自習室で変なダンスを踊ったり、変な写真を撮ったり、いろんな温かい思い出が残りました。圧倒的に楽しかった思い出の印象が多いです。しかし、もちろん少しはよくない思い出があるということで、たまにルームメイトを疑ったりもしましたが、ネガティブな1例として、私の経験をしたことを書いてみます。（長いので、飛ばす方は次の段落に行ってください。）

前期の時に、ルームメイト2人と一緒に参加しようと言って、隣国チェコの日帰り旅のESN主催のイベントに参加したときです。ガイドの人についていって、街をめぐる中で、ルームメイト2人でよく固まって話して歩いていて、まるで私がいないかのようでした。時々、私にも話しかけてくれたりしましたが、私はこういう友達系でのトラウマがあるので、2人がたまたまその時話に集中してただけで、かつ今思うと、そのイベント自体交流を意識したものであったので、3人で固まっている必要はなかったのに恐怖で仕方ありませんでした。またもう一つは私が聞き間違えたただけだったかもしれないのですが、私に向けてなにかネガティブな言葉を2人で話しているように聞こえてしまったのです。当時はそのことが本当に恐怖でした。今思うと考えすぎです！もうその間は違う人に話しかけに行き仲良くなっちゃえよ！！って思います！ですがこの時はルームメイトに嫌われたくない、友達にも嫌われたくないがとっても強かったと思います。そして旅行が終わり、部屋に帰ってきて2人が寝静まった後、私は、部屋を抜け出し、自習室に3日ほどこもりました。それで解決するわけではなかったのですが、1人で心を落ち着けさせたかった気持ちが強かったです。その時は私は授業がなかったので、部屋に戻る必要はなく、2人がいない間にこっそりシャワーに入っていました。そして、1,2日目ともブルガリア人のルームメイトからずっと部屋にいないけど大丈夫？と心配の連絡が来たのですが、嘘について自習室にこもっていました。そして、3日目の夜になり、私たちが前期を通してずっと一緒にいたグループのうちのトルコ人の子とそのブルガリアの子が何度も電話をかけてくれて、どこにいるの？大丈夫？とメッセージも送ってくれていました。ですが、まだ心の準備ができておらず、電話にです、自習室の下の階のロビーのソファで深夜3時あたりまで寝てしまいました。そこでまたちょうど電話がか

かってきて、そこでようやく電話に出ました。ずっと電話に出れなかったことを謝り、部屋に戻りました。すると部屋にはルームメイト達がまだ起きていて、その電話に出た友達もいました。すごい心配をしてくれていたみたいで、たくさんハグしてくれました。また、私がロビーのソファで寝ている間、フランス人のルームメイトとそのトルコ人の友達でわざわざT棟から離れている自習室まで探しに来てくれていたそうです。また後日聞いたのですが、他の日本人や他の留学生にも私がどこにいるかも心配して聞いていてくれたそうです。さらにこの後も私は熱が出てしまい、その時もフランスの子はスープを作ってくれたりしました。感情のジェットコースターでしたが、未だその出来事を疑う反面、疑わなくてもいいのかと氷が解けていくような安心感が同時に起こりました。たくさん心配してくれたり、声をかけてくれたりしてくれる中で、その3日間は本当に申し訳ないことをしてしまったなと思いました。少し怖かったこのような出来事が起きたのはこれが最初で最後で、でも圧倒的に2人との楽しい思い出が勝っているのです、今ではまあいっか！と今じゃわかりようがないですし、そこまで考えないようにしています。それより探してくれたことやしてくれたことを忘れずに感謝したいと思います。しかも、この記録を書くまですっかりこのことを忘れていました笑。

このように辛かったこともありましたが、日本にいた時とは逆で、そういうことはあまり記憶に残っておらず、楽しい思い出が色濃く残っています。彼女らが帰国した後も何度かグループ電話をしましたし、ブルガリアのルームメイトの子には、直接会いにいった、ブルガリアを案内してもらいました。とても楽しかったです。後期のポーランドの子も、くだらない小さなことでお互い爆笑できるほど、気が合ったのでとても楽しかったです。交友関係では、いろいろな人と出会って話し合ったり、大好きになったり、精神面での成長がありました。また、交流面で一番大切な英語についても、前期はこのようにいろいろな人と仲良くなれたと言いましたが、本音を言うと、前期中はまだしっかり自分の心を英語で表せるほどの英語力はなかったもので、本音ですべて話せて友達になれたかという微妙です。英語が分からない時や返事の仕方に困ったときのために、毎回リアクションはでかくして、相手に気持ちを伝えようと必死でした。そうしたらアニメ見たい！と言われてしまいました笑。でもかわいいと言われることも多かったのも、ぜひ真似してみてください。リアクションを盛ってしまったり、笑ってごまかしてしまうというのは留学中あるあるだとは思のですが、それでも拙いなりに一生懸命考えた英語でコミュニケーションをとって、笑い合えたというのはうれしい記憶の一部ですし、楽しかったことは楽しかったことです。胸を張っていきます。そして、後期になると、割と素で話せるようになりました。英語力が向上してきたというのもあったとは思のですが、前向きに話そうという考えに変わったからだとも思います。前期で、英語を頑張って話すという気力のほとんどを使い切ってしまう、少し疲れてしまっていました。それでも私の英語が変かどうかなんていいや、気楽に話そうと思ったら、前期よりはきはきた声で、相手に伝わっていなかったら伝わるまでトライしてみる、という前期ではできなかった前向きなことができるようになりました。もちろん英語を上達したいという気持ちはありました！なのでポーランド人のルームメイトとずっと喋っていました笑。

交友関係中心に書いてしまっていますが、授業関連も、自分なりについていこうと必死でした。授業中に分からない単語が出てきたときはすぐに調べたり、ディスカッションも本当に毎回緊張しましたが、拙い英語で頑張ったと思います。他にも、ベビーシッターを毎月数回やらせてもらったり、ラーメン屋さんでのバイト、中学生に向けた日本文化のプレゼンをするといったいろんな経験をさせてもらった一年間だったと思います。留学中に会った友達たちの温かい言葉は一生忘れないですし、楽しかった記憶もしっかり残します。苦しいこともほんとうにたくさんあったのですが、思い返してみるとそういった明るい記憶ばかりよみがえってきます。留学準備中も含めて本当に自分の中で成長した2年間だったと思います。このスロバキアのコメニウス大学に留学をして本当に良かったです。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

- ・英語力の向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・困ったことがあったら周りに頼ってもいいこと。一人旅の時に道に迷ったときは、手段を選んでいられなかったのでいろんな人に話しかけてありがたいことに教えてもらいました。人に聞くことは迷惑かなと。。ためらいがちだったので、もちろん頼りすぎや、頼るだけではだめですが、私的には少しは頼ってみてもいいんだと思え、気持ちが楽になりました。
- ・挑戦心がより高まったこと
- ・失敗しても大丈夫と思えるようになったこと
- ・新しい環境に一人で飛び込んで、0 から関係を構築していくその工程はとても楽しかったし、飛び込めばどうにかなるといふ事を学び、新しい環境に飛び込むことに躊躇がなくなりました。
- ・自分のことが前より好きになりました。
- ・準備の段階から、問題が起きた時に、不安や後悔などよりも今の現状を見て、次、どうするかにすぐ切り替えるように気持ちのリセットをできるようになったこと。
- ・1 年間を通して、無意識にヨーロッパと日本をいい面も悪い面も見つけ、お互いの魅力により気づけたこと
- ・未来に対して思いつめないこと。留学前は、いろんなことが先回りして不安が離れることはなかったのですが、ルームメイト達と暮らす中で、どうにかなる精神で生きている姿や、そこまで彼女らは未来を気にしていないなと気づき（なんとかなるでしょとあつげらんとかよくいってました）、未来について心が軽くなりました。
- ・連絡を頻繁になり、家族のことを大切にすることを間近に見て、自分も家族をもっと大切にしていきたいと思いました。

### ③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

まず、留学先を悩んでいる方へ向けてになりますが、コメニウス大学のあるブラチスラバは、ヨーロッパ圏内のどこの国に行くのもアクセスが簡単であり、寮で英語に囲まれた環境を送ることができるため、ヨーロッパ圏内を旅してみたい！＋英語を頑張りたい！（もちろんスロバキア語も！）の方にとってもお勧めの場所です。寮での友達たちとの思い出や一人旅での冒険も今はかけがえのないものです。

次に留学先を決めていて、準備に取り掛かっている方です。現在もうすでに留学の準備をしている人は、これからは必要な書類を確認したり、準備したり、自分でやらなくてはいけないことがたくさん増えてくると思います。行けるかどうか不安なまま準備を進めるのは本当に苦しいと思いますし、留学に行く意味についてネガティブに考えてしまうこともあると思います。しかし、その段階を超えれば本当に留学に行ったら良かったと心から思える約 9 か月間が待っています。信じて頑張ってください。応援しています！

最後に、留学に行くかどうかを迷っている方です。ぜひ行ってみてほしいなと心から思います。楽しいことばかりではなく、苦しいことも多いですが、苦しいことはどうにか超えられるし、楽しい記憶はこれからの人生を豊かにしてくれるものになると思います。私は総合すると苦 5 割、楽 5 割だったと思いますが、留学後の今は楽しい思い出しか頭に浮かんでこないです笑。いつもだったら苦しいことばかり浮かんでくるのですが、不思議です。この文章を読んでくださった方がどこの国であれ、挑戦してみたいという 1 歩を大切に、後悔のないものにできることを心から願っています！読んでくださり、ありがとうございました！！

## 7. 留学中の写真



