

協定校留学報告書

この報告書（アンケート）は、みなさんの後輩たちが留学する際に、事前準備・情報収集のために活用させていただきます。回答は全てパソコンで入力してください。回答にあたって、回答スペースを広げていただいて構いません。**留学を希望する学生にとっては、どんな細かいことでも貴重な情報になります。できるだけ詳しく記入してください。アンケート結果はホームページ等で公開させていただきます。**公開を希望しない場合はその旨ご連絡ください。

記入日	2026.7.4
学部・学科	人文社会科学部・人間文化学科
学年	4 年
（留学開始時の学年）	3 年
留学先大学・国名	リュブリナ大学・スロベニア
留学開始・終了時期	2025 年 9 月 ～2026 年 6 月 （ 10 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
・将来のキャリア選択に役立てようと思ったから。 ・卒業論文のために、英語での論文執筆に慣れておきたかったから。 ・様々な国の友達を作って、日本ではできないことを経験したかったから。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
・英語の教育レベルが高い、かつ治安がいい国だと聞いていたから。 ・茨城大学からは交換留学の学生は第一号だと聞いていたので、新しい交流を作りたいかったから。 ・バルカン半島の文化が好きだから。
③留学の準備はいつ頃開始しましたか。
TOEFL の受験を 2 年の夏にしたので、その春くらいから受験対策をしていました。その年の秋ごろには、留学説明会に参加をして、情報収集をしていました。本格的に書類の作成などに手を付け始めたのは、渡航年の 4.5 月くらいです。
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。
TOEFL ibt を受験したのですが、そのために過去問をずっと解いていました。Writing や speaking に関しては、自分で採点できなかったのが、AI に採点を頼んで自分の弱点を見つけたりしていました。
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いいことがあれば教えてください。
単位に関しては、担当教員と、帰国前/後にどれくらい単位をとったほうがいいのかを確認した方がいいと思います。その際に卒業を伸ばすのかも確認しておく、さらに卒業後の計画も立てやすいと思います。
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（ ） 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)
渡航 2.3 か月前に VISA の申請について大使館に連絡しました。申請してすぐに受け取れるわけではないので (2 週間ほどかかる) 、時間に余裕をもって連絡を入れた方がいいと思います。

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。
基本的に専攻の英語学と関わりのある授業を履修しました。Language in use という授業は、専門的という寄りかは一般的な英語の使い方について学べるのでお勧めです。前後期ともに週に 5 コマほど入れていましたが、かなり余裕があったので、もう少し詰めてもよかったのかなと思います。
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。
留学生用に開講されているものは、すべて英語で開講されていました。なので、そこから選ぶと授業が組み立てやすいと思います。
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。
授業中に思ったように発言をすることが出来なかったため、先生に相談をしました。具体的なアドバイスもいただきましたし、発言の機会を恵んでくれたこともあったので、とても助かりました。そこから自然に発言が出来るようになりました。予習と復習を繰り返すことで、テスト勉強もしやすかったです。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1	Epistemology				
2				言語学	
3			Trends in ELT		
4				体育	
5	言語学				
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1	Language in ..				
2				Business	Language in..
3			Tandem	History of Engl..	
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
とても可愛い街でした。コンパクトな街なので、自転車や徒歩でどこにでもいけるような距離感です。バスの定期券があったので、それを使ってショッピングセンターや街の端にある公園など、街中どこにでも行くことが出来ました。学部ごとにビルが違うのですが、文学部は街の真ん中にありながらも落ち着いた雰囲気があります。
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（ ）人 b. アパート（○）： 何人部屋でしたか（ 1 ）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？
本来であれば 5.6 月ごろに申し込むのがいいのですが、出遅れてしまい 7 月の終わりに契約をしました。スロベニアの奨学金の一部に学生寮への入寮の資格もあったのですが、1 人の時間が欲しかったので、お断りをして自分で契約をしました。大学の学生団体が親身に住宅探しの手伝いをしてくれました。
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。
同じフロアに 3 人、建物に 10 人ほど住んでいるアパートに住んでいたのですが、楽しく過ごせました。定期的に食事を共にしたりして、コミュニケーションをとりました。気になることがあれば、素直に本人に伝えることで、ストレスなく過ごせるように努めました。
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） 学生であれば市内にあるレストランで 5 ユーロ以内で食事が出来ます。量もあったので、かなり満足できました。友人とたくさん話せるきっかけにもなるので、かなり外食をしていました。
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。
⑤でも回答した通り、食事を通して交流のきっかけを作りました。さらに、学生団体が近隣国への旅行などを計画してくれているので、それに参加して友人を増やしました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
友人と旅行に行きました。国内は自然にあふれているので、緑を味わっていました。長期休業中は、バスや飛行機を使って、ヨーロッパ国内を旅行していました。
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。
外食ばかりで栄養が偏りそうだったので、一人の時は野菜やたんぱく質をとるようにしていました。

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。
気候に関しては日本とあまり差はないと思います。ですが、重ね着が出来るように準備をしておくと思います。また、季節的に雨が多かったので、折り畳み傘を持っていくと助けになると思います。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※各費用の下の中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	円
渡航費(往路航空運賃)	250000 円
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	50000 円

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）	円
現地で加入した保険料	
住居費（寮費）	90000 円
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	5000 円
食費（自炊・外食の有無）	円
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	現地 SIM/1000 円
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	4000 円
娯楽費（国内旅行に行ったり）	円

その他生活費	円
渡航費(袋航空運賃)	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）	
クレジットカードを3枚ほど持っていました。奨学金の受け取りの為に、現地口座を開設しました。 WISE/Revolute など送金アプリを入れておくと便利かと思います・	

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	Bilateral Scholarship/ JASSO プログラム
応募方法	前者は、ウェブで調べて自分で大使館に連絡をしました。後者は交流課の方からの連絡をいただいて、応募しました。

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）
オンラインの説明会に参加しました。

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。
スロベニアでの留学を決断したことに後悔をしていません。この留学を通して、たくさんの友達に出会えましたし、自分が将来どうなっていたいのかが見えるようになりました。また、自分が行動しなければ何も始まらないと気が付けたのも自分の中で大きかったです。ここには書ききれないくらいの思い出がありますが、とても楽しく、実りのある一年でした。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
行動力が増えたと思います。今までは、やりたいことがあってもためらうことが多かったですが、チャレンジを楽しめるようになりました。また、考えすぎる癖も以前はあったのですが、割り切って考えられるようになったと思います。勉強だけではなく、友人との交流で、自分を俯瞰して見られるようになりました。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
留学をしようか悩んでいる方がいたら、ぜひ前向きに考えてほしいと思います。行動してから悩みに対処しても、意外と遅くはありません。困っていることがあれば、友人や先輩、先生、交流課の方などに相談し、一つずつ悩みを解消してみてください。一方で、留学をしようと決めている方には、早めの行動をおすすめします。思っている以上に、先方とのやり取りなどに時間がかかることもあるため、早く準備を始めて困ることはないと思います。