

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	2026/8/4
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	リュブリナ大学 スロベニア
留学開始・終了時期	2025 年 10 月 ～ 2026 年 7 月 （ 10 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
一度日本を出て、異なる文化や考え方を持つ人々と交流がしたかったため。また、国際政治を専攻していることから、それに関して欧州の人々の考え方を間近で見聞きできることは今後の卒業研究にも良い経験になると考えたため。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
ヨーロッパに行くということが最大の条件だった。その中で、小国かつ、自然が豊富であった点が魅力だった。また、かつて社会主義国であったユーゴスラビアの一部だったこともあり、政治的に興味深いことも決定の要因だった。
③留学の準備はいつ頃開始しましたか。
2023 年の 12 月ごろから英語試験の受験を始めた。2024 年の夏ごろから貯金を始め、20 万円ほど用意できたが、航空券と保険代の他に、ビザ取得や、その他書類の調達のために東京と茨城を往復しなければならず、その交通費諸費で使い切ってしまった。金銭面はもっと早く準備しておけばよかったと後悔している。 学内の交換留学申込は 2024 年の 10 月ごろ。
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。
水戸キャンパスが開催場所となっていた TOEFL-ityp テストを受験した。テスト対策に関しては単語帳を見る程度だった。英語を話すことに不安があったため、大学が主催していたタンデムラーニングのペアと週 1 程度でビデオ通話をしたり、英作文したものを添削してもらったりしていた。
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。
留学中に特定の分野についての授業の単位を取得し、その単位が確実に単位互換できる保証がある場合を除いて、日本の大学の単位はある程度取る、または、帰国後に取りきるめどを立てるべきだと思う。留学先のどの授業の単位が単位互換可能かが不明瞭な場合や、履修登録した授業が実際に受けてみたら思っていたものと違う場合があるためだ。
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)
(備考：私の代はスロベニア政府奨学金の申し込みが3か月ほどずれ込んだイレギュラーな年だった) 2025 年の 6 月ごろにスロベニア政府奨学金の申し込みが完了し、その直後、在日スロベニア大使館にビザ申請についてコンタクトをとった。申込書、パスポートの写し、証明写真、保険の証明、無罪証明、リュブリャナ大学からの受け入れ証明、滞在先の証明、申し込み料が必要だった。滞在先の証明はリュブリャナ到着前に入手することが不可能なので、Booking.com で空予約することで対応した。 すべての書類が手に入ったのが9月上旬くらいだったのでそれくらいに申込み、9月中旬にビザを手に入れた。

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。
「German1」 週 2。秋学期のみ。ドイツ語の基礎文法や単語について発音、コミュニケーションを中心に学ぶ。簡単な挨拶や自己紹介ができるようになる。 「Epistemology of everyday life-lecture」 週 1。秋学期のみ。Epistemology の入門講義。Epistemology という学問領域について、Methodology や Ethnology などの周辺分野との関係や、その分野の研究者の言説なども加えて導入する。 「Besediloslovje pri učenju japonščine (日本語文章論)」 週 1。秋学期のみ。日本語の文法についての講義。他に、文学、文化についてキウ国立大や青山学院大などと協働でオンライン学習会を行う。スロベニア、日本、ウクライナやポーランドなど、さまざまな国出身者の視点から日本文学や文化を読み解く作業を行う。守時先生の講義のため、日本語で行われる。 「Didaktika japonščine1 (日本語教育論 1)」 「Didaktika japonščine2 (〃 2)」 それぞれ週 1。秋学期のみ。1 では日本や世界で採られている教育理論を学ぶ。「良い先生とは？」「インクルーシブ教育」などについて学生同士の議論も交えて勉強する。 2 では 1 の実践編として、2 週間の日本語コースを作り、スロベニア人学習者に日本語の基礎を英語で教える。シラバスや学習計画、授業資料を作り、実際に授業を行う。守時先生の講義のため、準備は日本語で行う。

「Sodobna japonska književnost（日本近代文学）」

週1。春学期のみ。三島由紀夫や大江健三郎などについて扱う。日本語について勉強しながら、文学への理解を深め、学生同士で議論する。日本語で行う。

「Uvod v japonsko književnost（日本現代文学）」

週1。春学期のみ。村上春樹や村田沙耶香などについて扱う。日本語について勉強しながら、文学への理解を深める。学生同士で議論する。日本語で行う。

「German 2」

週1。春学期のみ。1 よりもかなり進んだドイツ語文法、単語について、コミュニケーションを主軸に学ぶ。授業はドイツ語で行われる。かなりドイツ語ができる人向け。

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。

履修登録には VIS と E-LEARNING というシステムにログインが必要。どちらもリュブリナ大学の HP からできるため、学生のステータスをもらったらすぐにした方がよい。

スロベニア語入門はとても人気なので、取りたい場合は早く申請をした方がよい。

学期開始から2週間以内なら履修取り消しや登録が可能。学期開始後もメールや人づてで授業の案内が来ることもあるので、最初からたくさん履修登録はしなくて良いと思う。

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。

認識論の授業などは、序盤は英語を聞き取るのに精いっぱい授業の内容は断片的にしか理解できなかった。徐々に英語に離れてくるのだが、やはり序盤の内容が抜け落ちると、包括的な理解ができなくなるため、問題だと思った。できたら、なにか授業を見返せるようなツールを使った方がよかったかもしれないと、後から思い至った。

授業中に疑問に思ったときや、先生の指示が良く理解できなかったときは、できるだけ早く先生や周りの学生にそれを伝えるように心掛けた。私の取っていた授業はほとんどが少人数だったため、それがしやすかった。

ドイツ語の授業は授業中に発声することを心掛けた。発音についても調べたり、先生に聞きながら行ったため、かなり改善したと思う。留学中に英語で他言語を勉強するのは、英語のトレーニングにもなるうえ、日本語で行うより理解しやすいと個人的には思う。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1		文章論			
2	Epistemology	教育論 1			
3		教育論 2			
4		German1			
5				German1	
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

1					
2			German2		
3		German2		現代文学	
4				近代文学	
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
町は小さく、市街地であれば徒歩圏内。自転車やバスで 30 分あれば市内のどこへでも行ける。 観光シーズンでも市街地から少し離れればあまりうるさくなく、公園や川など自然がたくさんあってのどか。 夜は公園などの暗がりには近づかなければ基本的に安全。
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（ 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？
スロベニア政府奨学金と無料の寮はセット。6 月に政府奨学金に申込み、承認されれば自動的に寮に住むことができる。 自分でアパートメントを借りて住む選択肢もあるが、大学を通して大家と直接交渉しなければならないため、不便。
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。
私の寮は Karderjeva Dorm D。大学のある市街から北にかなり離れたところにある。バスで 15 分ほど。静かでスーパーなども近く、過ごしやすい。建物や設備も比較的新しい。 寮は 2 人部屋で、窓、照明などを共用。風呂、トイレ、キッチンで 2 人部屋×2 の 4 人で共用する。 部屋は狭く、生活音などは正直諦めるしかない。個人的にはかなりストレスだったため、最後の 3 か月は友人のアパートメントに引っ越した。
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：政府が発行している学生向けの食事支援クーポン「BONI」があり、加盟レストランでの食事は一食あたり 3 ～ 4 ユーロで食べられる。使用前にオフィスで申し込みが必要。その際、スロベニアの電話番号が必要。
（補足説明）

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。
最初は学生の主催するイベントや、日本学科の授業の手伝いで学生と知り合い、そこから交友が広がった。留学生向けの授業などでもグループワークなどがきっかけで友人ができることもある。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
ほかのヨーロッパ諸国への旅行や、現地の友達とリュブリャナで過ごしたりした。授業スケジュールを把握し、課題などを計画的に進めることで、学期中であっても旅行などは可能。
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。
リュブリャナは比較的治安が良いとされているが、それでもスリやなどはいらっしゃるので、貴重品は体に触れるように持った。 また、夜は公園などの暗がりには近づかないようにした。（薬物や大麻を楽しむ人々が集まりがち） 体調管理には限界があるため、日本製の、体に合った薬を日本から持参したり、一時帰国をしたりする日本人に頼んで買ってきてもらったりした。花粉などはスロベニアでもよく飛んでいるため、アレルギーの薬は余裕をもって持参することを推奨する。
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。
リュブリャナ市内のアジアショップで日本米は5キロ2500円くらいで手に入るが、日本の調味料は高価なため、日本食が恋しくなったら家族などに頼んで調味料を送ってもらおうと良い。インスタントのみそ汁など、かさばらないものは持参してもよい。 ウィーンなどの、日本人が多い街に出かけた際にそこのアジアショップで日本食を一気に買いためるのもよい。 服は、特にこだわりが無ければ現地のキロショップなどで安く調達できる。防寒グッズなども同様。 個人的には、歯ブラシは日本から持参した方がよいと思う。スロベニアのものは高価かつ、ブラシ部分がとても大きく、満足に磨けない。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※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	15000 円
渡航費(往路航空運賃)	100840 円
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	56950 円

留学中

授業料（有料コースを受講の場合）	0 円
------------------	-----

授業料以外の学費（教材費や登録料）	0 円
現地で加入した保険料	0 円
住居費（寮費）	0 円
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	0 円
備考：私の場合は最後の3か月だけルームシェアをしていたので、ひと月 50~60€くらいかった。	
食費（自炊・外食の有無）	500000 円
一日三食 BONI または BONI 相当の食事をしたとして一日 3.5€×3 食という計算を基にしています。	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	17100 円
HOT Sim 1900 円×9 か月分	
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	33480 円
Urbana バス定期 3720 円×9 か月	
娯楽費（国内旅行に行ったり）	300000 円
これは旅行費用(国内外)のみ。	
その他生活費	200000 円
市内には素晴らしいカフェがたくさんあり、ついお金を使ってしまう（moderna, Daktari, Arhetip, VRT, Stow coffee, RandB etc…）	
渡航費(袋航空運賃)	113590 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）	
現地で開設した NLB の口座にスロベニアの奨学金を振り込んでもらい、それを主に使った。円からユーロを調達する際は WISE と REVOLUT を併用した。REVOLUT は割り勘をするときなどにも有用なため、日常的に使用した。口座開設は無料で、この口座で奨学金も受け取れるため、これを勧めたい。	

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. (O) 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)
帰国予定が7月で、多くの大学院秋入試の締め切りは8月で時間がないことはわかっていたため、帰国後にやらなければならないいけないその他のこと(アパートの契約や生活費など)について計画をたて、帰国後スムーズに動けるようにした。

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。
とにかく早い一年だった。ここまで人や環境に恵まれて、充実した生活を送れるとは想像していなかった。まだ帰りたくなかった、もっとやりたいことがあった、という感想が一番強い。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
自分の専攻や、英語以外の言語についてもっと勉強したいと思わされた。もっと自由に、したいように人生設計しようと思った。また、それが自分にはできるという自信が持てるようになった。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
多少金銭面やキャリア設計的に無理があっても、留学はしてみるべきだと思う。数か月海外で生活し、慢性的なストレスや認知負荷に耐えたという経験はこれ以上ない自信につながるし、日本を遠く離れた地での友人、経験は単なる海外旅行ではめったに手に入らない貴重なものだと思う。また、新たなことを始めるきっかけにもなる。概して留学は絶対的な価値があると思うため、ぜひ勧めたい。

7. 留学スケジュール～卒業までの軌跡～を教えてください。

留学準備を始めた時期、英語のテストを受けた時期、申請した時期、面接を受けた時期、留学時期(何回か行ったのであれば、短期で行ったのであればその時期)、就職活動をした時期(公務員試験を受けた時期、大学院入試の時期)等、これから大学に入る学生に参考になるよう、留学を取り入れた4年間を教えてください。まだ卒業していないので、予定でも大丈夫です。

【記入欄】

1 年生 1 2 月 TOEFL 受験

2 年生 1 2 月 TOEFL 受験

3 年生 6 月 留学情報収集 1 月 交換留学申込

4 年生 1 0 月 スロベニア渡航

5 年生 7 月 帰国 8 月 大学院進学準備 1 0 月 大学院秋入試 1 2 月 卒論提出