

協定校留学報告書

記入日	2025 年 7 月 6 日
学部・学科	理工学研究科・情報工学専攻
学年	院 2 年
(留学開始時の学年)	院 1 年
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	2024 年 9 月 ～ 2025 年 7 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
主に、「話せる英語を身につけたい」、「柔軟な対応力を身につけたい」、「新たな価値観を得たい」という 3 つの理由から留学を決断しました。私はもともと計画的に物事を進めるタイプで、予想外の出来事に戸惑うことがよくありました。海外留学では予期せぬことがたくさん起こるというイメージがあり、そうした経験を通して、状況に応じて柔軟に対応する力を身につけたいと考えました。また、新たな価値観を得たいと思った理由は、日本で当たり前だと感じていた考え方や習慣を、異なる文化や人々との交流を通して見直し、視野を広げたいと思ったからです。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
留学に行きたいと考えていた頃、グローバルエンゲージメントセンターを訪れ、ブルガリアをはじめ、オーストラリアやフランス、中国などさまざまな国の現地の様子や留学にかかる費用について教えてもらいました。その中で、「ヨーロッパに行きたい」、「物価の安い場所が良い」、「語学勉強が好き」といった私の希望に合っていると感じたのがブルガリアでした。東欧に位置するブルガリアは物価が比較的安く、いろいろな経験をしやすい環境だと考えました。さらに、茨城大学のソフィア大学紹介ページには外国人向けブルガリア語コースについても記載があり、新しい言語を学ぶ機会が得られるという点も魅力的に感じ、ソフィア大学への留学を決めました。
③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。
交換留学を考え始めたのは、学部 4 年生の時です。以前から留学には興味があり、学部 3 年生の時にはブルネイへの短期留学を検討していましたが、残念ながら参加することができませんでした。学部 4 年生になって改めて留学を考えるようになり、まずは親に相談しました。また、研究室にも所属していたため、指導教員にも相談を行いました。
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。
英語の学習については、Duolingo を継続しておこなっていました。また、TOEFL iBT の受験に向けて過去問を購入し、実際に解きながら対策を進めました。TOEFL ITP に関しては、図書館で本を借りて問題の傾向を把握し、勉強に取り組みました。さらに、現地で会話をできるようにするためにも、スピーキングの対策も行いました。 ブルガリアについて事前に知るために、ブルガリア語の本を購入しましたが、あまり読み進めることはできませんでした。それでもブルガリア文化に触れる機会として、3 月に渋谷の宮下公園で開催された「マルテニッツァ祭り」に参加し、ブルガリアに行ったことのある人やこれから行く予定の人たちと交流することができました。さらに、ブルガリア滞在中に現地でサポートしてくれる予定の方が、偶然その当時日本を訪れていたため、東京で一度会うことができました。
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。
単位については、留学先での取得単位を認定してもらう予定がなかったため、特別な準備はしていませんでした。就職

活動については、公務員を志望していたため、留学前から公務員試験対策は行っていました。
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 (○) 当時、ブルガリア入国時に必須の予防接種はありませんでした。いくつか推奨されているものはありませんでしたが、トラベルクリニックで相談した結果、接種は受けないことに決めました。
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)
ビザの準備にあたって、駐日ブルガリア共和国大使館の長期ビザに関するページを参考にし、必要資料を取り揃えました。ビザの発行には申請から1ヶ月程度かかるとの話があったため、余裕を持って早めに取り掛かりました。また、留学先から求められた Application Form などの書類も指示に従ってメールで提出しました。

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。
夏semester Bulgarian Language for foreigners A1.1(週2回、1時間半ずつ) キリル文字を覚えるところから始まりました。その後は、中学1年生レベルの英語を学んでいるイメージでした。自己紹介の文や野菜や建物(郵便局や大学、スーパーなど)の単語を覚えていきます。カフェやスーパーで注文ができるようになりました。言語初級者のための授業なので、英語も専門用語が少なく聞き取りやすい授業だと感じました。 初級者用授業は3つあり、先生が異なります。事前にテキストを配布する先生や授業後に復習用のサイトを送ってくれる先生など、先生によって授業形式は異なります。私のクラスの受講者は10人以上でした。 Image Processing(週1回、3時間) 授業の前半では画像処理に関する知識を学びます。ヒストグラムやフィルター、エッジ検出、画像セグメンテーションなどの範囲を取り扱いました。授業の後半では画像処理のプログラムを学びました。学んだ知識に関するプログラムを行います。聴講がメインの授業です。テストとレポート(レポート内容の発表を含む)があり、レポートでは画像処理の課題の中から自分の興味のあるプログラムを作成しました。受講者は8人でした。 Organization Behavior and Leadership(週1回、約1時間) 組織管理とリーダーシップについて学びます。リーダーシップやモチベーション、コンフリクトマネジメントなど職場のチームで仕事をする時のチームの維持、パフォーマンス向上に関する内容を取り扱います。発話する機会が少しありました。ボディーランゲージなどについても学び、国による文化の違いなどに関しての内容もあり興味深かったです。リアルタイムのオンライン授業で、受講者は3人でした。 C++(不定期、その都度時間も変わる) 受講者が私1人だったため、私のペースで授業が行われました。C++の知識をある程度持っていたため、ポインターから始まり、OOPについて学びました。先生から送られる課題に取り組み、分からない内容がある時には、チャットや会議を

通して質問を行う形式でした。私自身は、OOP について学んだことがなかったので会議の中で説明をもらったり、出された課題の分からない部分については質問したりしました。

冬セメスター

Marketing Management(週 1 回、約 1 時間)

マーケティングマネジメントについて学んでいきますが、理系学部の授業のため、例として取り上げられる製品も IT に関連するものが多い印象でした。先生がよく例を出して話してくれるのでイメージが掴みやすかったです。受講者は 4 人でした。また、授業の初めにブルガリアの文化などについても教えてくれて面白かったです。

Technology Entrepreneurship(週 1 回、約 1 時間半)

起業家精神について、学んでいきます。Marketing Managementと同じ先生の授業のため、お互いの授業に関連がありました。こちらも理工系学部の授業のため、IT に関連する内容が多いです。起業家精神に関するおすすめの本や試作品開発について、おすすめのページなども教えてくれました。受講者は 5 人でした。

Prompt Engineering(週 1 回、1 時間~1 時間半)

2025 年から始まった授業です。プロンプトエンジニアリングについて学んでいきます。1 回の授業の中でも授業の一テーマが終わるごとに質問があるかの確認をしてくれたため、授業に置いていかれずついていきやすかったです。何度か課題もありましたが、プロンプトを Chat GPT 等の生成 AI で使ってみるといった課題が多く、興味を持って課題に取り組むことができました。受講者は 2 人でした。

Objective Oriented Programming with Java(週 1 回、約 2 時間)

Java の初心者のための授業です。プログラミング関連の専門用語をたくさん学ぶことができる授業でした。毎週課題があるので少し大変ではありましたが、Homework Defense の時間もあり、質問がしやすい特別な日がありました。また、OOP に関する内容もすぐに始まるので OOP に関する理解も深まったと思います。受講者は 10 人程度でした。

Bulgarian Language for foreigners A1.2(週 1 回、約 3 時間)

この学期の授業はプリントを配布してもらい、そのプリントをみんなで解いていくという方式で行われました。新しい単語や文法、文章読解などを毎回の授業で学んでいきました。みんなで読み合わせていく授業で、中学生の時の英語の授業に似ているかもしれません。受講者は 10 人以上いたと思いますが、全員が毎回の授業に来るわけではなかったため、その都度人数は変わりました。

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。

事前に提出する Application Form で履修する授業は一度決める必要がありますが、ブルガリアに到着後に授業の変更が可能です。授業の具体的なスケジュール（曜日や時間）は、各学部のミーティングに参加しないと分からないため、日本にいる間は履修したい授業の候補をいくつか考えておくといいと思います。ミーティング時に得た授業日程を元に、受講する授業を調整するとスムーズです。工学部ではミーティングの際に先生と相談しながら授業日程を決めることができましたが、他学部ではすでに授業日程が決まっていたため変更できない場合もありました。

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。

最初の頃は、分からない単語も多く、授業についていくのは大変でした。努力したことは、分からないところは質問することです。ただし、その場ですぐに質問するのではなく、まずは次の授業までに自分なりに内容を整理し、それでも分からなかった部分について質問するようにしていました。この方法によって自然と復習のサイクルも作ることができ、分からない単語も徐々に減っていったと思います。また、私は履修者の少ない授業を多く選んでいたため、先生が 1 人 1 人の顔を覚えていてくれて、質問もしやすい雰囲気だったと感じています。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1			Image Processing		
2	Bulgarian Language		Image Processing	Bulgarian Language	
3					
4			Organization Behavior and Leadership		
5					
6					

不定期：C++

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2				Marketing Management	Bulgarian Language
3				Technology Entrepreneurship	Bulgarian Language
4			Objective Oriented Programming with Java		
5		Prompt Engineering			
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
多くの学部があるメインキャンパスへはバスで約 30 分で通うことができます。情報工学キャンパスにはバスの乗り換えを含めておよそ 40 分ほどかかります。メインキャンパスの周辺には国立図書館やスーパーがあります。また、近くには世界遺産であるアレクサンドル・ネフスキー大聖堂もあり、ブルガリアの中でも都市的な雰囲気のある地域です。一方で、理工学系のキャンパスはどちらかというと自然に囲まれており、穏やかな雰囲気だと感じました。近くにはスーパーがあります。
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（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？
Application Form の項目の一つに、寮に住みたいかどうかの確認があり、寮に住みたいとの項目を選択し、提出しました。その後、8 月の下旬に最終確認のメールが届き、このメールに返信することで寮の利用が正式に決定しました。
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。
私が暮らしていた寮は、「Студентски Град（学生街）」という地域にあり、その名の通り周囲には多くの学生寮があります。徒歩圏内にはスーパーや 24 時間営業のコンビニなどもあり、生活しやすい環境でした。近くには公園もあり、友達と一緒に利用することもありました。深夜帯には 1 時間に 1 本ナイトバスが運行しており、そのバスも寮の近くのバス停に停車するため、夜遅くの移動にも便利でした。 部屋は 2 人部屋で、ベッド、机、椅子、棚などの家具が添えつけられています。ただし、ベッドにはシーツなどがないため、シーツや枕は現地で購入しました。また、シャワーとトイレは部屋ごとにあり、2 人で共同利用します。直近に改装工事が行われたようで、室内は比較的綺麗な印象でした。キッチンと洗濯機は寮に住む留学生全体で共用しており、利用にはそれぞれ別途料金が必要です。 ルームメイトについては同じ国同士になることが多い印象でした。私の場合は、夏セメスターはルームメイトがいなかったため 1 人で生活をしていました。冬セメスターはヨルダン出身の方と同室になり、一緒に過ごしました。
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） 基本的にはスーパーの惣菜を買って食べる事が多かったです。
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。
ソフィア大学には日本学科やアジア学科などがあり、アジアの文化に興味を持っている学生が多くいました。友達との過ごし方は人それぞれで、パーティーやピクニック、ビリヤードなど様々なアクティビティを通じて、交流を深めました。何人かの友達とはブルガリア国内を一緒に旅行する機会もあり、現地の文化や自然に触れることもできました。また、ブルガリア語を教えてもらい、日本語を教えてあげるといった言語交換をした友達もいました。語学だけでなく、ブルガリアの文化についても教えてもらいました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
余暇は、図書館での勉強、友達とお出かけ、様々なイベントへの参加など、充実した時間を過ごしていました。テスト期間中は、レポートやプレゼンテーションの課題が多くあったため、図書館にて勉強をしました。友達とは⑥で示したようにパーティーやピクニック、ビリヤードなどをしました。午後 14 時から 19 時ごろまで公園でバレーボールやバトミントンをすることもありました。また、現地の学校の文化祭にも友達と行き、日本やアジアの文化と一緒に体験することができました。日本を紹介するためのイベントにも他の日本人留学生とともに参加し、習字や折り紙などの体験を出展しました。このように自国について伝える機会もありました。

長期休暇には、ヨーロッパ等の旅行に行きました。ヨーロッパの格安航空会社を利用することで、費用を抑えながら、トルコやスペイン、イギリスなど様々な国に行きました。世界遺産や街並み、ご飯など日本との違いがそれぞれの国にあり、刺激的でした。
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。
健康管理としては、日本の薬を持っていき、体調が悪い時には持ってきた薬を利用す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。
バス乗り方や、スーパーの利用など、日常の身近な場面でも日本との違いを実感することが多くありました。しかし、友達や周りの人の様子から、少しずつ理解し、3ヶ月程度も経つと現地の生活に適應することができていたと思います。ルームメイトとの生活の中でも、多くの文化の違いを感じる場面はありましたが、彼に質問することでお互いの違いを理解し合うことができました。

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

全ておよその費用です

留学前

査証申請費	0 円
渡航費(往路航空運賃)	250,000 円
LOT 航空を利用しました。	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	70,000 円
OSSMA Plus と 上乗せ海外旅行保険 B プラン	

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	- 円
なし	
住居費（寮費）	11,000 円/月
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	- 円
住居費に含めて計算しました	
食費（自炊・外食の有無）	30,000~50,000 円
自炊は少なめで、スーパーなどでできた食品を書くことが多かったです。	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	1,500 円/21 日

21 日あたり 35GB 利用できる SIM カードです。21 日以内に 35GB を超えた場合には 12GB/21 日のプランを購入することができます。こちら 1500 円でした。	
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	1,500 円/月
定期券を購入しました。	
娯楽費（国内旅行に行ったり）	- 円
ブルガリア国内旅行 30,000 円程度 ヨーロッパ旅行 2 泊 3 日 50,000 円程度	
その他生活費	- 円
全て食費に含めています。	
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）	
デビットカードを利用して生活していました。現地の ATM で現金を下ろしていました。	

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	茨城大学協定校海外派遣留学奨学金
応募方法	茨城大学に申請

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）
留学中には 2 度ほどキャリアセンターのオンライン相談を利用しました。特に、帰国後の夏休みにインターンシップに参加できるように、ES の添削などの相談をしました。 今後の予定としては、夏のインターンシップに参加をしたいと考えています。また公務員を志望しているため、公務員試験の対策も並行して行っていく予定です。

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。
交換留学は、英語を学ぶだけでなく専門分野の知識を学ぶことができ、長期のため現地の生活に慣れることができたと感じています。長期期間の滞在のため、生活に余裕が生まれ PDCA サイクルを回したり、同じ友達と何度も遊ぶ機会があったり、友情関係が深くなったと思います。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
留学を通して私が実感した変化は主に 3 つあります。 1 つ目は語学力です。留学前は英語を「勉強するもの」という意識でしたが、今では「使うもの」という考えに変わりました。

た。留学当初は「英語を話さなければ」と緊張していましたが、今は「これを伝えたい」「これを教えてほしい」という目的のための英語という意識になっています。また、新しい文字を学習したので、ブルガリア語などの今後もキリル文字を使う国の言語の学習をしていきたいと考えています。

2 つ目は、「同じ一日を繰り返さないようにする」という心がけです。留学中はいろいろなことに挑戦したいという思いから、新しいことや誘いがあれば積極的に参加するようにしていました。変化は大変ですが、この意識のおかげで毎日新しいことに触れることができていたと思います。

3 つ目は、興味の幅が広がったことです。たくさんの人との関わりや会話の中から、いろいろと教えてもらうことで興味の幅が広がったと実感しています。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

交換留学を通して、語学の向上だけでなく、今までの当たり前が変わる出来事、意識の変化、たくさんの人との関わりなど素敵なことがたくさん待っていました。目標を持ってぜひ挑戦してみて欲しいです。