協定校留学報告書

記入日	2026 年 9 月 8 日
学部・学科	人文社会科学部・現代社会学科
学年	3 年
（留学開始時の学年）	2 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	2025 年　10 月 ～　2026 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
当初から海外に興味があり、高校ではオーストラリアに 1 週間研修に行く機会がありました。新たな経験ができ、漠然とですが海外に魅力を感じるようになりました。旅行では得られない、長期的に滞在してみないと分からないことを経験したいと思い、長期留学を目指すようになりました。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
ヨーロッパに行きたい、長期的に滞在したい、費用負担はなるべく抑えたい、以上の 3 つを考慮していた際、ブルガリアを知り、自分の条件に合っていると思いました。また、新しい言語を学んでみたいという思いもありました。キリル文字には触れたことがなく、学べる良い機会だと思いました。
③留学の準備はいつ頃開始しましたか。
大学入学時から、留学を念頭に動いていました。大学 1 年では、長期留学の雰囲気掴みや海外生活の準備として１ヶ月の短期研修に参加しました。本格的に動き出したのは大学 1 年の秋頃です。留学説明会に参加したり、英語の応募条件を満たすため、IELTS の受験をしたり、準備を進めながら 11 月に交換留学の申し込みをしました。
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。
大学入学後から、大学の英語の授業を活用して英語に触れる時間を確保しつつ、英語でニュースを聞いたり、大学の英語開講の授業を受講したりしていました。英語に触れる時間をできる限り作っていました。試験直前は、試験の傾向をつかみ自己ベストが発揮できるよう、形式を叩き込み、集中的に対策しました。
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いいことがあれば教えてください。
留学前は、その時とれる単位はなるべく取っておくことを意識していました。単位を落としてしまうと、帰国後にとらなければいけない単位が増え、必修科目への影響も出てきてしまうため、毎回の授業は大切にしていました。単位を落とさないことはもちろんですが、応募要件で GPA の基準がある場合があるため、良い成績を保つということも大事だと思います。
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）

双方の大学から留学許可が下り、留学が決定してから VISA の申請に行きました。日本駐在のブルガリア大使館に、VISA 申請の予約を事前にした後、当日は必要書類を持参し、申請手続きを済ませました。

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。

主に、ジェンダー、欧州研究、心理学分野の科目を受講していました。当初からジェンダー分野に興味があったこと、そしてソフィア大学にはジェンダー分野専門の学科がありレベルが高いことから、選択しました。そして外国人向けに開講されたブルガリア語の授業や体育の授業も受講していました。同時に、ヨーロピアンアイデンティティや EU に関することなど、欧州研究系の科目も受講していました。ジェンダー系の科目に関しては、修士向けのコースだったため、レベルが非常に高く、前期は受講を週 3 コマほど受講していましたが、後期は 1 科目に減らし、欧州研究の科目を多く受講しました。前期は、全部で週 6 コマ、集中講義の関係で稀に週 7 コマでした。日本の大学のように時間割があるわけではなく、授業によって 2 時間、3 時間といったように時間が設定されていました。ジェンダー系の授業には、フェミニストの視点から古代の思想家の思想を読み解いたり、フェミニスト自爆テロの傾向をつかんだり、社会主義におけるジェンダーの分析、19，20 世紀のブルガリアの女性マイノリティについて学んだりするものなどがありました。欧州研究の科目では、ヨーロッパにおけるアイデンティティについて考えたり、EU の機能や、EU における多言語主義について学んだりしました。

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。

時間割が学校で統一されているわけではないため、授業の時間帯が一部被ってしまう授業もありました。その科目の授業時間を確認し、調整することが必要だと思います。また、キャンパスがたくさんあるため、移動にも配慮した方が良いと思います。

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。

最初の大きな壁は、やはり言語でした。英語が自分のレベルでは低すぎて、授業で通用しませんでした。そして授業のスタイルも日本とは大きく異なり、少人数で発言をたくさん求められる授業ばかりでした。英語のリスニング力も低いゆえに理解が追いつかず、さらに自分の意見を発言しなければならなかったことが、非常に精神的にも辛く、悩みました。他の留学生は英語圏ではないにも関わらず、自分の意見を話せるレベルの英語力を持っており、自分のレベルと比較したときに非常にショックを受けたのを覚えています。その授業で何もできず、何も得られないのは悔しかったため、予習をするようにしました。なぜその授業で理解ができなかったのか、原因分析をすることにもつながり、少し対策をすることによって、授業の理解度が大きく上がりました。自分の意見がその場で言えないことに対しては、事前に少し考えておくことで、授業中も発言しやすくなりました。専門用語の知識が足りておらず、授業の理解に支障をきたしていたので、用語は事前に確認し、何度も意味を調べ自分の知識にいれていきました。そして発言は、こんな内容でいいのかと発言する前から怖がるのをやめ、発言してみることを心がけました。様々な授業の中には、グループでプレゼンを用意するものもあり、その際に同じグループになった人と授業外でも会って仲良くなれたことはいい思い出です。共通の授業をきっかけに仲良くなることも多かったような気がしています。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1	9:00-10:30 European cultural identity				
2		10:00-14:00 Gender and State Socialism(月 1 回)	10:00-11:30 Table tennis	10:00-12:30 Terminology of European Union Institutions	
3	15:15-16:30 Trends in Female Suicide Terrorism		13:00-16:00 Bulgarian Language	13:00-15:00 History of Political Thought in Feminist perspectives	
4					
5					
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1			10:00-13:30 Terminology of EU institutions	10:00-12:00 Gender and popular culture	10:00-13:00 Bulgarian Language
2					
3			13:00-15:00 Online Surveys in social sciences	14:30-16:00 Cross-cultural studies in Psychology(月 1 回)	
4	16:00-18:00 Introduction to Multilingualism in the EU	16:00-18:00 Psychology of Communication			
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

首都であるにも関わらず、落ち着いており、過ごしやすい環境。治安も悪くなく、街灯も多いため暗くなっても歩けるレベルでした。また、公共交通機関が非常に便利で、移動に困ることはありませんでした。キャンパスの中にも、ベンチがたくさんあり、学生が授業の合間に座りながら話せる環境や、お昼ご飯を食べるのに良い環境が整っていました。学食もあり、座席数も多かったため、好きな時間に利用できていました。建物が広く、迷うこともありましたが、警備員の方など、関係者の人が優しく案内してくれるため安心して過ごすことができていました。

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？

現地の大学から入学許可がおりた際に、寮の希望調査が同時にきました。担当者からメールで、寮を希望する場合はオンラインフォームで入力をする旨の連絡が届き、案内に従って申し込みを完了させました。選択肢としては、寮に入るか、入らないか（その場合は自分で探す）の 2 択であったと思います。

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。

寮はメインのキャンパスからバスで 30 分程度の距離にあるところでした。近くには徒歩 10 分の距離にスーパーがあり、寮の目の前には中華料理店とケバブ屋がありました。バスや地下鉄で移動が楽にできるため、買い物に困ることはありませんでした。寮の部屋は、2 人部屋です。留学生のフロアがあり、日本人はまとめて同じ列に配置されていました。基本的には日本人同士がルームメイトになっていました。私の場合は中国人がルームメイトでした。部屋にはベッド 2 台、机が 3 つ、椅子が 2 つ、クローゼットが 1 つ、荷物棚が 2 個あり、バスルーム（トイレとシャワー、洗面所が一つの空間にある）がありました。キッチンはありません。共用のキッチンが寮にはあるという噂でしたが、環境が悪く、使っている人がいないといった状況でした。そのため、各部屋で IH コンロを購入し、自炊をしていました。ルームメイトと費用負担を分担しながら、冷蔵庫や料理器具等、必要な物を揃え、生活環境を整えていきました。洗濯は、寮の 1 階に共用で使えるものがあり学期ごとに支払いをし、使う時に予約をして利用していました。乾燥機もあったため、部屋干しをする必要がありませんでした。

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）
外食は日本に比べ費用が高めだった印象です。特に、ドリンクやドルチェなども注文すると、1 食 4,000 円が相場といった感じでした。ただ、スーパーでの食材の価格帯は日本とほぼ同じ、野菜や果物に関しては日本より安価だった印象です。そのため、自炊をしていれば食費をかなり安く抑えることができると思います。

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。

ソフィア大学には日本語学科があり、そこで学んでいる学生が手厚いサポートをしてくれました。そこには日本料理クラブ

というサークルもあり、参加している学生と話してコミュニティがどんどん広がっていきました。また、各国から集まる留学生が交流する団体もあり、イベントに参加して新しく友達になったり、友達の紹介で交流の輪が広がっていったりしました。また、授業で知り合った子と休日遊ぶ約束をして、仲良くなっていくことも多かったです。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
基本的に平日の授業がない日は、図書館やカフェに行って勉強や作業をしていました。また、友達とカフェやランチに行くこともよくありました。週末や長期休みには、旅行によく行きました。前期仲良くなったフランスやイギリスにいる友達に会うために、その国に訪れたり、一緒に観光したりすることもありました。
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。
体調を崩したときは、日本からもって行った常備薬が役に立ちました。日本で使う薬がある場合は必携だと思います。危機管理について、基本的に日本で生活するのと変わらず、夜道は一人でなるべく歩かないといったことや、貴重品は大切に身につけておくといったことに気をつけておくべきだと思います。そして観光地では勧誘が多いので、はっきり No と言える強さが必要です。
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。
留学前に、ある程度その国の基本情報を押さえておくことが重要なのかなと思います。違うことを知ったうえであれば、大抵のことは大きなカルチャーショックとして残ることは少ないように思います。基本的に日本と大きな違いはないので、安心して生活することが可能だと思いますが、食は恋しくなります。日本食を現地で調達することも可能ですが、質が違ったり、価格が高かったりするので、日本から持参することをおすすめしたいです。また、細かいことまで気にしすぎていると疲れてしまうこともあるため、割り切る勇気も必要だと思います。

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	0 円
渡航費(往路航空運賃)	330,000 円
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	60,000 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	なし

住居費（寮費）	10,000 円/月
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	上記に含む
食費（自炊・外食の有無）	24,000 円
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	4,700 円/月
交通費（通学に必要なバスや休日市内でのる公共交通機関）	1,500 円/月
娯楽費（国内旅行に行ったり）	890,000 円（国内、国外旅行 1 年間総額）
その他生活費	10,000 円
渡航費(袋航空運賃)	0 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、現金が必要な際はそのカードを使って ATM で引き出し。	

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	日本学生支援機構 JASSO　海外留学支援制度（協定派遣）
応募方法	茨城大学経由で申し込み

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）
前から決めていたものは特になく、留学中は自分の視野を広げて様々なことにチャレンジしていました。茨城大学では人文社会科学部に所属していることもあり、広く浅く学んでいる状態でした。自分と向き合う時間も多かったため、自分が将来何をしたいのか、どんな人間になりたいのかを常に考えていたように思います。色々なことに興味があるということを活かし、留学先では、現地特有の授業を受講していました。そこで自分が特に興味がある分野が見えてきて、将来やりたいことが少しずつ見え始めた気がしています。留学後は、大学院進学を次の大きな目標にしたいという思いが芽生えていきました。

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。
本当に行ってよかった、と心の底から思っています。留学に行って、新しいことにたくさん触れ、刺激を受け、色々なことが変わりました。留学では、現地で生活して学ぶだけでなく、多くの人に出会います。人との出会いも留学の大きな意義であり、一生の友に出会うかもしれません。自分の直感を信じることも大切だと感じています。留学前、私は目的がしっかりしていませんでしたが、あの時、信じてまずは行ってみようと前に進んでみて本当に良かったと強く思います。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
まず、自分と向き合う時間の多さから、自己理解が留学前より格段に進んだことが挙げられると思います。自分は何が好きで得意で不得意なのか、将来どんな人間になりたいのか、今後どのような人生にしていきたいのか。日本にいたときは、人文社会科学部の所属ということもあり、様々な分野に興味はありましたが、広く浅く学んでいる状態で、自分の興味関心が何か、あまり分からない状態でした。しかし留学で、新しい分野を学習したり、自分と向き合う時間を通したりしていると、徐々に自分のやりたいことが見えてきたように感じています。そして、人と比べることから少し離れられるようになったと思います。人と比べるのではなく、自分軸を持って、過去の自分との比較が一番大事であると気づき、他人との比較をする機会が減っていったように感じます。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
少しでも迷っていたら、行ってみることをおすすめしたいです。留学期間はかけがえのない、充実した時間になると思います。多くのことを得て、たくさんの人と出会い、色々な会話を通して様々な発見が見えてくると思います。自分と向き合う絶好の機会なのではないかとも思います。最初の一歩は怖いかも知れませんが、進んでみたら、意外となんとかなるものだと思っています！恐れずに挑戦してみてほしいです。

7.留学スケジュール～卒業までの軌跡～を教えてください。

1年生　4月　留学情報収集 8月　短期ブルネイ研修 10月　IELTS受験 11月　交換留学申請 2年生　9月　ブルガリア渡航 3年生　7月　帰国	4年生　9月　フランス留学（予定） 7月　帰国（予定） 5年生　8月以降　卒業研究 10月　大学院受験 3月　卒業