協定校留学報告書

記入日	2026/10/14
学部・学科	人文社会科学部現代社会学科
学年	三年次
（留学開始時の学年）	三年次
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	2026 年　2 月 ～ 2026 年　7 月 （　6 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
大学入学前から留学はしたいなと思っていました。高校で毎年主催していたカナダ研修がコロナによりなくなり、大学では留学に行ってみたいと思っていました。また、大学 1 年生のころから留学生のチューターをしており、海外の人とかかわることにより一層の興味を持ち始めました。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
一に現地のロシア語環境に触れられること、第二にヨーロッパ圏でありながら物価がそれほど高くなく生活しやすいこと、そして治安が非常に良いという安心感が決め手となり、ソフィア大学を選びました。旧ソ連圏であり現在もロシア語話者が多く暮らす地域に身を置き、実践的な語学力を磨きたいと考えたためです。また、欧州の多様な異文化を体験し、自分自身の視野を広げたいという目的もありました。
③留学の準備はいつ頃開始しましたか。
大学入学前にはすでに留学への意志を固めていました。入学直後の授業初日に大学のサポート室へ相談に赴き、国際交流のコミュニティに参加しながら早くから情報収集と準備を進めました。
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。
高校時に受験していた英検準一級が利用できたので留学のための英語資格の受験はしていません。大学に入ってから受けた英語資格は学校で一斉受験する TOEIC のみで 690 でした。特段高くはありません。 ロシア語を学びたかったので、ロシア語の勉強とロシア語検定の受験をしましたが、結果は不合格でした。もしロシア語の授業をとりたい場合は、授業はロシア語で行われるため、覚悟しておいた方がいいと思います。（基本的に茨城大学から留学してこの授業をとる人はいないと思います。）ロシア語の第二外国語は本学にないため、参考書を使って勉強していました。 授業のところでも触れますが、ブルガリア語の授業をとる方は英語で行われます。ニューエクスプレスを購入して少し勉強しましたが、ほとんどしませんでした。ただキリル文字の読み書きをできるようにしておくと最初でくじけるということがなくなると思います。私はロシア語をやっていたため、キリル文字の読み書きはできるようになっていましたが、周りのロシア語専攻以外の日本人留学生は文字を覚えるのに苦労していました。母音と子音を区別し、音と読み方を覚えておくといいと思います。キリル文字が読めるとスーパーなどのお店に売っているものの単語が読めます。もちろん多くの単語の意味は分かりませんが、その単語が外来語の場合に大まか意味の見当がつくのでかなり役には立つのかなと思います。「ありがとう」「こんにちは」などを覚えておくのもいいと思いますが、行けば毎日耳にするので十中八九覚えます。 英検のスコアは添付のとおりです。こちらも特段高くはありません。最初に高校二年次の時に取得しましたが、入試

要件のスコアの関係上もう一度受験したものです。

準備というほど強制力を持ってはいませんが、入学してから茨大に来ている留学生たちと積極的にコミュニケーションをとるようにしていました。理由は、はじめは英語を話せるようになりたかったため、そういったコミュニティに入りました。しかし、それによって特に苦痛に感じるようなことはなく、単純に海外の人と話すのが楽しかったため、そのような時間が自然と増えていきました。もちろん、日本人の友達もいましたし、その人たちと旅行に行ったり、ご飯を食べに行ったりということもよくしていましたので、居心地がよかったことが理由です。空きコマの時間は共通教育棟 1 号館のグローバルコモンズによく滞在していました。留学生や日本人学生がしばしばやってくるので日本人学生に留学生を紹介したり、留学生の困っていることをアドバイスしたりしていました。また、学校主催のイベントに参加したり、留学生チューターをしたり、留学生と一緒に休日遊びに行ったりといろいろしていました。



英検 CSEスコア	総合スコア	Reading	Listening	Writing	Speaking
	2340	557	588	659	536
CEFRレベル	4技能総合CEFR	Reading	Listening	Writing	Speaking
	B2	B1	B1	B2	B2
英検バンド	一次	二次			
	GP1 +1	GP1 +1			
試験日	2022/05/01	認定日	2022/05/26	発行日	2022/05/26

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。

授業の履修スケジュールを考慮すると 3 年次～4 年次の留学を勧められることが多いですが、親のアドバイスもあり、私は早期に経験を積むため 3 年次前期での応募を決断しました。自分の人生設計に合わせて早めに計画することをお勧めします。

学内選考では、学部教員とのオンライン面接（1回）と、グローバルエンゲージメントセンターの方との対面面接（1回）の計 2 回の面接試験を経て決定しました。

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。特に就職を見据えて具体的に実践していたことはありません。ただ一つ「やらない後悔よりやる後悔」という言葉をモットーに大学入学後は生活していました。

自分に自信を持つことも大事だと思います。海外では、誰かの後についていけばいいという簡単なことはありません。自分のやりたいことははっきりさせなくてはなりません。自信がない状態でいると絶対に表に出ます。声が小さくなったり、物事をはっきりと決められなくなったり、Yes.No をはぐらかしてしまったりします。そのためのできる限りの準備をできるといいのかなと思います。

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（○）OSSMA
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）

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（90 日間以上の滞在（日本国籍およびその他の国籍） :: MFA https://www.mfa.bg/ja/embassies/japan/2397 ）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。

以下抜粋

申請に必要な書類

1．学生 – 全日制の教育機関への入学許可を持つ外国人

・申請書

・写真 1 枚（サイズ：3.5 cm x 4.5 cm、背景：白色）

・パスポート（有効期限は入国予定日から 1 年以上）とパスポートのコピー

・健康診断書（問診・聴診、3 ヶ月以内のもの） ＊レントゲン・血液検査は不要

・アポスティーユ付き犯罪証明書（1 年未満の交換留学生の場合は不要）

＜手続き方法＞

① Consul.Tokyo@mfa.bg にパスポートの写真データをお送りください。

②ブルガリア大使館からの公式文書を持参のうえ警察署で申請してください。

③外務省にアポスティーユ申請してください。

・EU で有効な 3 万ユーロ以上の保険金の旅行保険（死亡時の遺体搬送の費用が補償対象となるもの） ＊入国予定日から 6 ヶ月のもの

・受入先の教育機関が発行した受入許可の証明書

・ブルガリアの教育省からの証明書（1 年未満の交換留学生の場合は不要）

・ブルガリア国内の住所の証明（例えば、大学寮の入居許可証、または賃貸契約書と公証された大家からの許可書）

・銀行残高証明書（ブルガリア最低賃金 6 ヶ月分に相当する残高）

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。

Bulgarian for foreigners A. 1.1(週 1 回、1 時間半)

キリル文字を覚えるところから始まりました。英語にはないような音の文字もあるので、ここがスタートの人は少々苦戦するかもしれません。ローマ字と対応するような文字もあるので、そこまで恐れる必要はないと思います。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肉などの食材や日常で使う単語を覚えていきます。カフェやスーパーで注文を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（CEFR A1 から A2 レベルを目指す授業）の授業はいくつかあり、先生が異なります。この授業に限らず、どの授業も最初にオリエンテーションがあります。その時に現在のブルガリア語のレベルに応じて、クラス分けが行われます。テストなどはなく、自己申告制です。その場で QR コードを読みとり、Google Form に回答しました。基本的に一番下のレベルをとることになると思います。一年間留学する場合は、夏セメスターに A1 から A2 の授業をとり、冬セメスターに A2 から B1 の授業をとることになると思います。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。先生の当たり外れが大きいとの話を聞きました。私の場合はあたりの先生だったそうです。先生が好みではなく、授業を切ってしまった人もいました。評価方法は期末の筆記のテストとパワーポイントなどを用いた自己紹介のプレゼンテーションを行いました。テストは選択式ではなく筆記でしたがそこまで難しくありませんでした。プレゼンテーションは楽しかったです。

Russian as a second foreign language – II part – A.1.2. (週２回、１時間半ずつ)

言語を専攻している学生（スペイン語、フランス語など）が第二外国語としてとる授業のようです。ロシア語の授業の中で唯一英語を交えて行われる授業でした。

期末は選択式のテストでした。テストの一つ前の授業で演習を行い、その類題が出されるといった形式でした。

先生がとにかく優しく、授業が終わったらわからないところを居残りで教えてくださいました。先生はその年ごとに変わるそうです。

Russian Language（Practical course）-Ⅱ Part 2(週３回、１時間半ずつ 途中休憩あり)

たいへんだった授業のうちの一つです。月曜日は教科書のインプットと演習、火曜日は演習、水曜日は発音の練習といった内容でした。すべてロシア語で最後まで何を話しているのか全く分かりませんでした。指名され、回答しなければならないシーンがありましたが、何を聞かれているかがまずわからず、つらかったです。何もわからないため、戸惑っていたら自分だけ飛ばされることもありました。仲良くなった同じ授業をとっていた人に助けてもらい、回答していました。

評価は筆記テストとスピーキングテストでした。まったくもってできなかったのですが、おそらく慈悲で単位をくださいました。筆記テストはプリントのペーパーテストでスピーキングは一人ずつ部屋に呼ばれ、裏返しになっているカードを選んでそこに書かれたテーマについて聞かれたり、話したりしました。

Swimming（週１回）

日程表がアップロードされ、自分が空いている好きな日程で授業に行くという形式でした。あまり運動をできる機会もなかったので、いい気晴らしになりました。授業とは言っても何か先生に教わるという形式ではなく、ソフィア市内の市民プールのような場所に行き、好きなように泳いで好きな時間に帰るという形式でした。到着したら監視員のような人に使うレーンを聞いて泳ぎはじめ、帰り際にその人に大学と名前を伝えるというかたちで出席をとっていました。普通の 25 メートルプールでレーンが 4 つありました。空いている日は一人で 1 レーン使えることもありました。混雑しているときは右側通行で何人かの人と使っていました。

Russian Culture and Civilization（週１回）

ロシアの歴史や文化についてスライドを用いて説明される授業でした。もちろんすべてロシア語です。スライドの写真を撮って翻訳してどうにか理解しようとしていました。

評価は授業で触れたテーマを一つ選び、プレゼンテーションをするというものでした。ロシア語でやるように言われ、ロシア語でやろうとしたのですが、あまりにもカタコトすぎたため、途中で英語でやることを許可され、英語でプレゼンをしました。

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。

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。周りの人の話を聞いたり、オリエンテーションに参加して面白そうな授業を見つけたりしておそらく変更することになるかなと思います。授業の具体的なスケジュール（曜日や時間）は、各学部のオリエンテーションに参加しないと分からないため、日本にいる間はあくまで仮決定だと思っていて大丈夫です。日本のように決まったタイムテーブルがあって１～５限というようなものが決まっているわけではなく、授業によって授業時間や一週間の単位数が

異なります。キャンパスがいくつかあるので、移動のことも考慮しながら時間割を組む必要があります。オリエンテーション時に得た授業日程を元に、受講する授業を組む形です。学部や授業によっては、自分やほか生徒の空いている時間を考慮して授業時間を調整してくれるものもありました。

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。

とにかく、何も言っているのかわからないという時間が長く続きかなり大変でした。授業後にメモや写真をもとに翻訳して復習をしました。授業がない日は切り替えて息抜きをするというのも大切だと思います。Russian as a second foreign language の先生に何度も質問してわからないところを聞いていました。

図書館が使えるのでそこで復習していました。寮にインターネットがないのでフリーWi-Fi のある場所は貴重でした。一年間留学の場合は、多くの人がモバイルデータの無制限プランを契約してテザリングをしていましたが、半年の場合は契約の関係でプリペイドのプランしか契約できず、インターネットには苦労しました。無制限の ESim を使っているひともいましたがかなり高額でした。

[Winter] 時間割

	月	火	水	木	金
1			Bulgarian for foreigners A. 1.1 午前 9:00 ～ 午後 12:00		
2	Russian Language(Practical course)-Ⅱ Part 2 午後 12:30～4:00	Russian Culture and Civilization(週１回) 午前 11:15 ～ 午後 2:00	Russian Language(Practical course)-Ⅱ Part 2 午後 12:30～2:00		
3	Russian as a second foreign language – II part – A.1.2. 午後 4:30～6:00	Russian Language(Practical course)-Ⅱ Part 2 午後 2:30～5:30			
4			Russian as a second foreign language – II part – A.1.2. 午後 6:00～7:30		
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

多くの学部があるメインキャンパスへは 280 番のバスで約 30 分です。途中メトロに乗り換えていくことも出き、少々早く行けます。メインキャンパスの周辺には国立図書館や BILLA という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古い町並みがあります。スーパーは BILLA（ビラ）、Lidl（リドル）、Kaufland（カウフランド）、Fantastico(ファンタスティコ)の四つが主です。

1. Lidl（リドル）

•ブルガリアの伝統的なパイ「バニツァ（Banitsa）」をはじめとする店内の焼き立てパン（ベーカリーコーナー）が、安くて美味しいです。日によって特売になるパンがあり、その日の安いパンを食べていればそのうち制覇できると思います。

•ソフィア以外の地方都市（プロヴディフ、ヴァルナ、ブルガスやさらに小さな町）にも漏れなく出店しており、ブルガリア全土のインフラとなっています。ブルガリア以外にも広く広まっており、旅行に行く際、パンで節約したいときには非常に助かります。

•肉は 250ｇや 500ｇであらかじめパックに入ったまま売られているため、購入しやすいです。

•自社のロゴが入ったグッズをしばしば売り出します。意外とこれが人気ですぐに売り切れます。靴下やＴシャツ、お弁当箱、ランニングウエアなどが売られていました。

2. Kaufland（カウフランド）

•何でも揃う巨大店舗で日本の「コストコ」のような郊外型の大型店舗が多く、食料品だけでなく、日用品、文房具、衣類、小型家電まで 1 箇所で揃います。どの店舗もとにかく広いです。

•対面カウンターが充実していてブルガリア人は肉料理やチーズを大量に消費するため、カウフランドの巨大な対面量り売りコーナー（肉・ハム・チーズ）は常に現地の人で賑わっています。基本ブルガリア語で注文しないといけないので最初はハードルが高いかもしれません。

3. BILLA（ビラ）

•アクセスがいい印象があります。バス停の目の前や大学駅の中など、郊外だけでなく、街の中心部や駅ナカ、商業施設内など、生活圏内の便利な場所に多く出店している印象です。

•惣菜コーナーがあり、温かいチキンやサラダなどが充実しており、手軽に食事を済ませたいときに重宝します。友達はお昼休みによく買っていました。

•見切り品コーナーにありえないくらい安いものが出てくることがあります。（カーフランドもあり）

4. Fantastico（ファンタスティコ）

ブルガリア（特に首都ソフィア周辺）を中心に展開する、地元発祥の生粋の国内スーパーマーケットチェーンです。

•ブルガリアと言ったらこのスーパーだと思います。店員さんが来ている制服がかわいいです。寮からも一番近いので重宝します。

•ほかのスーパーよりも少々高いイメージがあります。

また街のインフラや公共交通機関（特にボロボロの国鉄電車など）の設備、接客時の民度など、日本がいかに清潔で恵まれているかを再発見する機会にもなりました。しかし、そういった電車も味があって乙なものでした。

古都のプロブディフや黒海に面したリゾート地であるブルガスやヴァルナ、川を境にルーマニアを望むルセなど様々な都市に電車が走っています。鉄道の割引カードを作ることができ、半額で乗ることができます。非常に安いです。インターネットで予約することができ、クレジットカードなどで支払うことができます。日本の特急電車のように座席をしてチケットをとる形で必ず指定した列車に乗らなくてはなりません。一等車と二等車がありますが、あまり違いは感じません。日本のグリーン車ほどのクオリティはありません。座席は指定するのですが、ほとんどの人は守っておらず、自由席のような

状態になっています。

夜行列車もあり、通常の席と寝台から選べます。通常席は一等二等の二種類から、寝台は一等寝台、二等寝台、三等寝台があり、それぞれ 1 段のベッドか二段ベッドか三段ベッドかという違いです。三等寝台に一度乗りましたが、結構きれいでよく眠れました。通常席は基本的にボロボロですが寝台はドイツの鉄道である DB の比較的新しい中古車でした。ただ、寝台はすぐに埋まってしまうので早めにとるとよさそうです。私も何回か乗ろうとしたのですが、空きがなく、一度しか乗れませんでした。

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？

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。

とくに選択肢はなく、メールにてロシア人と同部屋がいいという旨のメールを送りましたが、希望は通りませんでした。私たちが住む寮は Block8 という場所で基本的にそこしかありませんが、寮自体は何個かある様です。

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。

私が暮らしていた寮は、「Студентски Град（直訳すると student area 学生街）」という地区にあり、その名の通り周囲には多くの学生寮があります。徒歩圏内にはファンタスティコやリドルというスーパーや 24 時間営業のコンビニ（mini market）がありました。公園もあり、 よく友達と一緒にランニングに行っていました。深夜帯には 1 時間に 1 本ナイトバス（この地区は N2）が運行しており、寮の近くのバス停に停車するため、夜遅くの移動もできます。旅行で早朝便や深夜便を利用したり、友達の家に行っていて夜遅くなったりする時は便利でした。部屋は 2 人部屋で、ベッド、机、椅子、クローゼットなどの家具が備え付けられていました。ただし、ベッドにはシーツや掛布団、枕などがないため、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。改装工事が行われた部屋とそうでない部屋があり、私の部屋は改装前の部屋であったため、古めかしい部屋でした。基本的に網戸はついていないので自身で用意するしかありません。私の部屋は網戸があったのですがかなり古く穴が大きく空いていたため、夜窓を開けるとガやムシが入ってきて大変でした。改装された部屋に住んでいた人に部屋を見せてもらいましたが、比較的綺麗な印象でした。洗濯機は寮に住む留学生全体で共用し、利用にはそれぞれ別途料金が必要です。1 セメスター25 ユーロでした。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。私の場合も他大学から来た日本人と一緒になりました。中国人など他国籍の学生とペアになることもあります。

いきなりお湯が出なくなったり、電気が切れたりすることがあります。ペットボトルに水をいれて備蓄しておくとよいかもしれません。お湯を沸かして簡易的に入浴するために洗面器があるといいと思いました。足や顔を洗いやすいと思います。

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： 自部屋で自炊

（補足説明）机に電気コンロをおいて自炊していました。二口あると何かと便利です。よく寮の住人や友達を呼んで食べていたのでその際はコンロや鍋を持ち寄って使いました。冷蔵庫は備え付けがないので購入することになると思います。私は日本人で共用の冷蔵庫があり、そこに入れていました。現地の包丁は使っていないのでわかりませんが、あまり切れないのではないかなと思います。基本的に調理道具は現地調達でいいと思いますが、包丁と包丁研ぎは持っていくといいと思います。日本の食材・調味料の価格は日本の約 3 倍（醤油は 1,000 円超）くらいです。普通のスーパー（アジアコーナー）に醤油、照り焼きソース、すし酢、オイスターソースなど（キッコーマン製品など）などは売っていますが高いです。

アジアンスーパー（K Food など）では味噌、ごま油なども売っています。もちろん高いです。

顆粒だし（見かけないため。醤油・みりん・だしがあればめんつゆ等も作れる）、味噌、みりん、ごま油、わかめ、梅干し（寂しさを紛らわせるのに効果的）などは必要な場合は持参するとよいでしょう。

名前の印象からヨーロッパはどこにでも売っていると思っていたのですが、ウスターソースはソフィアや欧州各地でほとんど売っていませんでした。

現地の食材や物価としては、お米が 1kg で約 1.53 ユーロ（約 300 円 カーフランド。これが一番おいしかった）。日本米に比べて風味は控えめだが十分美味しく食べられます。

パンはテーブルロールが 1 個 10～20 円程度と非常に安いです。その他惣菜パンはたくさんあります。

パスタは安いものは 400g で 150 円弱です。茹でる時に混ぜないと非常にくっつきやすいので注意してください。少し高いものや中段のものを買うとコシもあっておいしいです。とはいえそんなに高くはないです。

ヨーグルトはもちろんですが、種類が非常に豊富です（脂肪分 2%、3.6%、4.5%など）。400g で 100～150 円程度でたまに三食ヨーグルトになってしまう人もいました。また、安いがあまり、一回で 400ｇすべて食べきってしまいがちです。

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。KPOP が非常に人気でタピオカ屋さんではアイドルの写真などが売られていました。私は寮の友達を通して知り合った人と休日よく遊んでいました。ブルガリア国内を友達と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。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。

格安航空券を利用して、ヨーロッパ域内の様々な国（ルーマニア、イタリア、オランダ、スロバキア、ベルギーなど）へ積極的に旅行に出かけました。ソフィア発着の LCC は非常に安く、過去の実績ではロンドン往復約 6,000 円～、ワルシャワ往復約 6,000 円、ミラノ往復約 7,000 円、ベルギー往復約 8,000 円などで気軽に旅が楽しめました。

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。

ブルガリアのはちみつをヨーグルトに混ぜて毎日食べていました。

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。

圧倒的にキリスト教のブルガリア正教会の方が多いです。もちろんほかの宗派の方もいましたし、寮に住むと目学生は様々な宗教の方がいました。

一点強く違和感を覚えたのは食事の際です。口を閉じずに音を立てて食べる人が少々多いように感じました。また、食事を残すことや捨てることにあまり、躊躇がないように感じました。私が寮に友人を呼んでご飯を作った際にご飯とおかずが残っていたのですが、一つのボウルにまとめられてしまいました。まだ食べられるもので冷蔵庫にいれて翌日に食べようと思っていたので衝撃でした。

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	600 円
うろ覚えですが、ビザ郵送用のレターパック代が 600 円と証明写真代がかかったと思います。	
渡航費(往路航空運賃)	円
世界一周航空券の一部を使用したので割り出せません。ロンドン経由でソフィアにむかいました。	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	70000 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	
なし	
住居費（寮費）	10,000 円 ～ 13,000 円
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	円
上記にこれを含む	
食費（自炊・外食の有無）	30000 円/月
正直あまりわかりません。	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	1500 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）	7.5 ユーロ 1400 円/月
娯楽費（国内旅行に行ったり）	30000 円
正直あまりわかりません。	
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）	
Wise と Revolute を基本使用	

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	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）
帰国後半年休学し、旅行やニセコにリゾートバイトに行く予定です。

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。
言葉も習慣も異なる環境で上手くいかないことを数多く経験し、自分の未熟さを再確認すると同時に、一回りも二回りもタフになれたと感じています。また、海外に出たことで日本のインフラの質の高さや食文化の素晴らしさなど、普段の生活のありがたみを再発見できました。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
言語や人間関係を含め、異文化の中に身をもって飛び込んだことで、知らない人や多様なバックグラウンドを持つ人々に対しても物怖じせず積極的に話しかける行動力が身につきました。何事もとりあえずやってみる精神が大事だと感じました。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
「目標を高くしすぎないこと」をアドバイスしたいです。向上心を持つのは素晴らしいことですが、理想が大きすぎると現地で挫折や不完全燃焼感に繋がってしまいます。また、学内にいる留学生たちとは積極的に交流してください。英語、フランス語、韓国語など様々な言語で気さくに話をしてくれます。せっかくのチャンスなので、恐れずに一歩を踏み出してください！ 留学生活は楽しい反面、上手くいかないことも多く、下手をすると精神的に病んでしまう時期もあります。「無理に日本人との関係を断とうとしないこと」が大切で、つらい時に近くに相談できる日本人の友人がいるのは心の支えになります。 知らない人にも積極的に話しかけてみましょう。私は旅行先で話しかけた人から思いがけない発展が数多くありました。

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 年間を教えていただければと思います。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 /2年生
　・入学当初から留学を決意、初日に国際交流サポート室へ相談
　・学内の国際交流コミュニティに参加し情報収集
　・1年次夏：ブルネイへの短期留学を経験
・2年生（秋～冬頃）
　・3年次前期の募集に応募
　・学内選考（オンライン面接1回、対面面接1回）を通過
　・ブルガリアからの留学生や茨大の過去の留学先輩から情報収集
・3年生（前期）
　・ブルガリア・ソフィア大学へ渡航、留学生活スタート
　・現地で英語開講授業の履修、ロシア語・ブルガリア語・体育などの受講
・3年生（後期）
　・帰国
　・リゾートバイト
・4年生　就活？