

協定校留学報告書

記入日	10/10
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	マレーシア科学大学/マレーシア
留学開始・終了時期	2024 年 9 月 ～ 2025 年 8 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
幼少期に海外に滞在していた経験から、もう一度外国に住んでみたいと思ったため。 大学生の間しか自由に海外に行ける時間が無いと思ったため。 語学力を高めたかったため。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
サブメジャーの日本語教育プログラムの提携校の一つだったため。 東南アジアには行ったことが無かったが、アジアという文化が近い国で長期滞在でも不安が少なかったため。 先輩のマレーシア留学の体験談を見て楽しそうだったため。
③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。
一年生の頃から Global Commons の留学系の情報は追っていた。本格的に留学に向けて準備を始めたのは二年生になってから。
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。
マレーシア科学大学は TOEIC の点数のみで留学に行けるので TOEIC の勉強をしていた。しかし TOEFL を勉強していた方が留学先の選択肢が広がるため、TOEIC に絞る必要は無いと思う。 茨城大学の英語学習のプログラムに参加し、英会話の練習を二年秋頃から始めていた。
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いいことがあれば教えてください。
私は教職（中高国語）を取りながら一年留学することを決めた。そもそも一年留学に行くと4年で卒業は厳しくなる（4年で卒業している方もいるのでどうにかはできるかもしれませんが。他の方の経験談も聞いてみてください）うえ、教職を取っていたので、卒業を一年延期せざるを得なかった。留学前、最中も残りの必修科目や実習時期を教職センター・学務と何回も相談することをお勧めする。 留学を決めたらゼミの担当教授とも相談するべき。
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：ビザ申請に必須では無かったが、不安だったので個人的に受けた。（狂犬病、A型・B型肝炎） b. いいえ（ ） （国立国際医療研究センターのトラベルクリニックだと予防接種の学割があったり、接種の予約が簡単だったりしたのでお勧めです。）
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）
留学先からビザの申請についてメールが来るのでそれに従った。 しかし申請方法などネットにあまり情報が無かったため、不安な時はその都度留学先の窓口に聞いて確認した。

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。
前期：CHILDREN'S LITERATURE（児童文学） CHINESE I（中国語） MALAYSIAN STUDIES（マレーシアの文化、歴史について） ADVANCED JAPANESE（日本語教育プログラムの海外演習） 後期：ASIAN MODERN ART（現代アジア美術） CHINESE II（中国語） MAJOR THEMES IN SELECTED WORLD RELIGIONS（宗教学）
② 授業履修の際に、注意したほうが良いことがあれば、なるべく具体的に教えてください。
マレーシア科学大学は講義と tutorial（プレゼンやディスカッションをする時間）がそれぞれ違う時間にあるので、それらが被らないようにする必要がある。 四年で卒業したい人はあまり自由にとらずに、専門科目や卒業に必要な単位に単位変換できるかどうかよく吟味して取る必要がある。
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。
留学生は履修登録の時にその講義の教授と学部長にサインを貰わないといけない（茨大のように PC で登録できる科目もある）し、慣れない時期に学部棟を探し回らないといけないので、オリエンテーションウィークで仲良くなる他の留学生と何の科目を取るか雑談して、一緒に履修登録の相談をできる人を見つけることをお勧めします。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2		CHINESE I		CHINESE I	ADVANCED JAPANESE

3	CHILDREN'S LITERATURE tutorial		ADVANCED JAPANESE		
4		CHILDREN'S LITERATURE 講義	MALAYSIAN STUDIES		
5			MALAYSIAN STUDIES tutorial		
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2	MAJOR THEMES IN SELECTED WORLD RELIGIONS	CHINESE II	MAJOR THEMES IN SELECTED WORLD RELIGIONS tutorial	CHINESE II	
3					
4				ASIAN MODERN ART	
5				ASIAN MODERN ART tutorial	
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
キャンパスは凄く広いので、キャンパス内を走っているシャトルバスを使うのを勧めます。 キャンパス内は木々に囲まれて自然豊か。(とっても大きいトカゲがでたりします。) 車で 20 分ほどでマレーシアの文化遺産の一つであるジョージタウンがあり、観光地で色々なレストラン、カフェがあるのでお店巡りには困らない。 ペナン島内のモールにイオン、ダイソー、ユニクロ、無印良品などがあり日本の物は簡単に手に入る。
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？
初めの申し込みの段階では寮を申請し、実際に一週間住んだ。しかし諸々の事情により寮から condominium（家具付きのアパート）に一週間で引っ越した。その際は Facebook でエージェントを探し個人でやり取りの後、契約した。
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。
condominium：大学から徒歩 20 分ほど。個人部屋が 3 つあり日本人のルームメイトとシェアハウス。 寮：文系の主要学部棟までシャトルバス有。2 人一部屋。エアコン、キッチン、冷蔵庫など設備無し、水シャワー。 （現地の学生と同じ生活をしたい！衣食住に拘りが無い！という人以外は condominium に住むことをお勧めします。 寮に申請したほとんどの日本人は途中で condominium に引っ越しました。）
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） 学内の学食や安いローカルフードだと一食 RM8~10（300 円）程度で食べられるのでほとんど外食。 寮に住むとキッチンが部屋に無いので、寮内のカフェテリアか寮近くのレストランで外食になる。
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。
留学生をサポートしてくれる USM Buddies という団体がオリエンテーションや交流イベントを主催してくれる。それに参加すると他国の留学生や現地学生と交流する機会が増える。 私の場合、大学の日本語の授業にサポーターとして参加したので、そこで日本に興味がある優しい友人を作ることができた。専攻と関係無くても担当教授に相談すれば授業には参加できるので、余裕があれば授業に参加してみることをお勧めします。 マレーシアでは日本文化に興味を持っている人はとても多く、一人で授業受けていても話しかけてくれる人がいるくらい友好的で後期はマレーシア人とずっと遊んでいた。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
旅行。マレーシアから近い東南アジアの国を旅行したり、国内旅行に行ったりした。 ペナンにある日本人補習校に週に一回ボランティアに行った。 私は諸事情で一度日本に帰国したが、ほとんどの友人は長期インターンに行ったり他国に長期滞在をしたりしていた。
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。
日本で普段飲む薬を持って行った。 治安は比較的良好だと思う。しかし、夜は一人で出歩かないなど、基本的な危機管理は必要。
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。
オリエンテーションでも言われるが、大学構内では基本長袖長ズボン（イスラム教配慮のため）。 外は暑い大学に限らず室内は冷房が強いので、冷房が苦手な人は羽織るものが必須。（私は寒がりだったため現地で裏起毛のパーカーを買いました）

4. 留学費用について(差支えない範囲でお答えください)

※各費用の下有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	30,000 円
渡航費(往路航空運賃)	30,000 円
Air Asia	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	62,000 円

留学中

授業料（有料コースを受講の場合）	無し
授業料以外の学費（教材費や登録料）	3000 円
現地で加入した保険料	13,000 円（一年）
住居費（アパート費）	20,000 円/月
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	1,500 円/月
食費（自炊・外食の有無）	20,000 円/月
	毎食外食の場合
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	1,600 円/月
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	片道(遠くても)150 円
娯楽費（国内旅行に行ったり）	200,000 円
その他生活費	20,000 円 /月
渡航費(復路航空運賃)	35,000 円
	Air Asia
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、現地で口座開設、wise（日本で事前に用意することを特にお勧めします！）

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	茨城大学海外派遣学生旅費支援金
応募方法	国際交流課から応募書を貰う

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)
留学中に帰国後参加できるインターンシップに応募、オンラインで説明会参加

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。
とにかく充実した一年だった。環境に慣れない時期や体調を崩したとき、留学中辛いことは無いとは言えないが、それらを上回る程の楽しい思い出を作れ、良き友人に出会える機会になった。一年間生活し現地の友人からマレーシアの文化や民族意識、価値観など内側からでしか分からない深い部分を聞き知ることができた。その国の理解が深まり日常に浸ることができるのは旅行とは違う「留学」ならではの良さだと感じた。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
大概のことは何とかなる、という考え方ができるようになった。海外に身一つで暮らしたのは初めてだが、カルチャーショックを何度も受けてそれを乗り越えたことで胆力がついたと思う。日本国内だけでなく世界にも視野が広がった。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
留学をしたことがある人が全員言うと思うが、留学を少しでも考えていくチャンスがあるなら行ってみてほしい。日本の大学に通うだけでは得られなかった経験と友人がマレーシアで得ることができ、一回りも二回りも成長できたと思う。語学力の不安などあると思うが、留学を決めてしまえば本当に何とかなる。色々な人の体験談を聞き、家族や大学の先生方とたくさん相談をし、ぜひ挑戦してみてください。

7. 留学スケジュール～卒業までの軌跡～を教えてください。

【記入欄】	
1年生 4-3月 留学情報収集	3年生 9月マレーシア渡航
日本語教育プログラム履修	4年生 8月帰国
2年生 5,10月留学説明会参加	卒業一年延期
11月交換留学申請	以降、就職活動