

2026 協定校留学報告書

記入日	2026 年 9 月 30 日
学部・学科	教育学部・社会選修
学年	4 年
(留学開始時の学年)	4 年
留学先大学・国名	ウダヤナ大学・インドネシア
留学開始・終了時期	2025 年 9 月 ～ 2026 年 6 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
大学入学当初から、「学生のうちに一度は海外留学を経験したい」という漠然とした思いを抱いていましたが、なかなか行動に移すことができずにいた。その後、バックパックでの海外旅行を通して、日本とは異なる文化や価値観に触れ、海外で学ぶことへの関心が一層高まった。また、3 年次の教育実習を経験したことで、自分の将来について改めて考えるようになり、国内だけでなく、よりグローバルな環境で挑戦したいという思いが強くなった。このまま留学せずに大学生活を終えれば必ず後悔すると考え、留学を決意した。
② この協定校に決めた理由を教えてください。
私がインドネシアのウダヤナ大学の人類学科を留学先に選んだ理由は、大きく二つある。 一つ目は、多様な文化や宗教が共存するインドネシア、特にバリ島について深く学びたいと考えたからである。インドネシアは世界最大のイスラム教国である一方、バリ島ではヒンドゥー教を中心としながらも、土着信仰や祖先崇拝などが融合した独自の文化が形成されている。また、自然との共生を重視する価値観や火山や洪水などの自然災害と共に暮らしていることなど、日本との共通点も多く見られる。このような文化的・宗教的背景を実際に現地で学びたいと考え、バリ島に位置するウダヤナ大学を志望した。 二つ目は、語学力と異文化理解を同時に深められる環境が整っていると考えたからである。ウダヤナ大学ではインドネシア語を学ぶだけでなく、留学生や現地学生との交流を通して英語を使用する機会も多い。また、世界有数の観光地であるバリ島には多くの国や地域から人々が集まるため、多様な価値観に触れながら学ぶことができる。このような環境で語学力を高めるとともに、異文化理解を深めたいと考え、ウダヤナ大学への留学を決意した。
③ 留学の準備はいつ頃開始しましたか。
留学の一か月ほど前から、キクタンで単語を覚え、基本的な挨拶などは動画などを利用して学習を行った。また茨城大にウダヤナ大の留学生が 2 人いたおかげで、さまざまな情報を得ることができ、アパートを見つけてもらうこともできた。日本のように不動産屋がないため、Facebook やグーグルマップなどから直接大家に交渉するのが一般的であるが、インドネシアでアパート(もしくは kos)探しをする必要になった場合は、現地の学生や信頼できる地元住民から紹介してもらい、実際に内見を行ってから契約することをお勧めする。
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。
2025 年度の申請条件では語学条件がなかったため、2024 年の 10 月に IELTS を一度だけ受験した。大学では基本的にインドネシア語を話す場面が多いことから、語学条件に記載はないがインドネシア語検定や、インドネシア語のレッスンを受講しておくことで安心である。

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。
IELTS や TOFEL を受験する方が多いと思うが、就活などを見据えて TOIEC などを受験することをお勧めする。就職活動について、私の場合は 4 年の後期からの留学だったため、帰国後に教員採用試験を受けることが不可能であった。そのため、海外留学等のための採用猶予制度が導入されている福岡県の教員採用試験だけ受験した。また留学中も可能な限り、WEB 説明会やオンライン面接などを行った。
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：日本の外務省が推奨しているワクチンは、A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、日本脳炎に加えて、腸チフスの五種類であるが、狂犬病ワクチンなどの他のワクチンの接種もおすすめる。必要最低限のワクチンを日本で接種し、現地で追加のワクチンを接種することもできることから、接種スケジュールと予算などを考慮の上、準備することをお勧めする。参考程度に、私は大学 3 年生の春休みに、日本の 1/3 の価格でワクチンを接種できるバンコクの赤十字病院でほとんどを済ませた。 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)
ウダヤナ大学が指定したエージェントを通じて、学生ビザを取得した。ビザの取得には双方の大学からの書類が必要なため、留学先のスタッフと早めに連絡を取って書類を準備をすることをお勧めする。

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。
履修可能な科目は、選択した学科の 1~4 年生の授業全てであった。最大で取得できる単位数は、24 単位であり、ほとんどの授業が 3 単位(もしくは 2 単位)である。授業時間は 2 時間 30 分であり、教授と学生の会話形式での授業が人類学科は多い。話すスピードや専門用語なども多いため、翻訳や周りのサポートが不可欠である。教授の許可を得たうえで、録音やスライドの写真撮影を行うことをお勧めする。また、ウダヤナ大学は、学部・学科・学年によって授業場所が異なるので注意が必要である。人類学科の場合、1 年生はジンバランキャンパス、2 年生からはデンパサールにあるニマス・キャンパスとなっていた。(学部ごとにキャンパスがあると思ってください)私は、はじめ月曜日~木曜日までは 2 年生の授業を、金曜日は 1 年生の授業を履修登録したが、授業変更に伴い金曜日の授業が全て別の曜日に変更になったため結局 2 年生の授業のみ履修した。のちに分かったことであるが、人文学部は金曜日に教授たちの会議などがあるため、授業がないとのことである。
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。
まず服装については、襟付きのものを着用する必要がある、半ズボンやスカート、サンダルなどは控える必要がある。日本のように予定通り、時間通りに進行しないことがあるため、クラスの人にしっかりと確認を取るようにはする必要がある。特

に、雨季の時期やラマダンの期間中などは注意が必要であり、またインドネシアには宗教ごとに祝日や行事がたくさんあるため、早めにスケジュールを確認しておくことをお勧めする。さらに、毎週ごと・学期末の課題などの提出をすぐに求められることがあるため、先生や周りの友人たちに質問し、相談しながら進めることが大切である。

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。

人類学科の場合、授業のほとんどすべてがインドネシア語だったため、留学前にもっとしっかりと語学に向き合うべきであったと反省した。私のインドネシア語のレベルは低かったため、授業中は google 翻訳とスライドを翻訳して何とか理解できるように努力した。また英語を話せる学生がたくさんいたことから、彼らにも助けをもらいながら学校生活を送った。放課後は、カフェで分からなかった点を振り返り、課題などを行った。私はジャパネシアというインドネシア語のオンラインレッスンを受講していたが、ウダヤナ大学には正規のプログラムとは別に BIPA と呼ばれるインドネシア語コースがあることから、初学者の方はこちらを受講することをお勧めする。正規留学のプログラムでは、現地の学生たちと共に学び、BIPA では世界中から集まる留学生たちと共に学ぶことができることから、他の学生よりも大変だと思うが充実した毎日を送ることができると思う。

[前期] 時間割

	月	火	水	木	金
1		民俗学		観光人類学	
2					
3		民族科学理論	ジェンダー人類学		
4	社会組織と民族システム				
5	バリ民族誌				
6					

[後期] 時間割

	月	火	水	木	金
1					
2		紛争と暴力の理論			
3	農村・都市人類学		解釈人類学		
4	医療人類学	宗教人類学	開発人類学		
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

バリ州の州都であるデンパサールは観光客がほとんどおらず、バリ島に暮らすインドネシア市民のリアルな暮らしを知ること

ができる町であった。昔ながらの市場や、ワルンと呼ばれるローカル屋台がたくさんあり、とても便利で過ごしやすかった。クタやサヌールなどのビーチがあるエリアまでは、5km 以上あったため海が近くにある場所で暮らしたい場合は、キャンパスから少し離れた場所で暮らすことをお勧めする。また、キャンパスは学部・学科ごとに建物の雰囲気や設備に差があるためあまり期待はしない方がよい。文化学部のニース・キャンパスは、ウダヤナ大学の中でも古いキャンパスのため、雨漏りや机やいすの老朽化が見られたが、近くのスディルマン・キャンパス(社会学部や医学部など)はとても近代的で、きれいな図書館もあったので自習で時々利用していた。多くの学生は放課後、カフェで学習することが多く、ショッピングモールもいたるところにあるので生活で不便に思うことは少なかった。

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 (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？

出発 1 か月前に、ウダヤナ大学の留学生 2 人とお会いできる機会があったため、その際にアパートを探していることを相談し、代わりに見つけてもらえることになった。バリ島でのアパート探しはインドネシア人でも難しいとのことであり、信頼できる、人に代わりに見つけてもらうことが一番楽ではあるが、見つからない場合は少し早めにバリ島へ行き、現地の学生や地元住民の人々に紹介してもらうのが良いと考える。2 年生以降の人類学科の学生はデンパサールのキャンパスであったため、私もデンパサールに住んでいたが、他の学部・学科・学年によってはジンバランの可能性があるので、しっかりと確認をおこなってから住む家を見つけることをお勧めする。また、偽物のサイトもあるので注意が必要!!

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。

大学のキャンパスから徒歩 10 分ほどのアパートを借りていた。家具家電付きで家賃 23,000 円であり、水道代や管理費は含まれていた。広さは 10 畳ほどあり、とても良い条件であった。以前はエアコンや家具のない部屋は 1 万円ぐらいからあったが、年々値上がりしている。私のおすすめは、3 万円前後のアパートもしくは Kos をを見つけることである。

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)

日本食、インドミミーなどのインスタントヌードル、温かい飲み物などを作るためにキッチングッズなどは揃えた。具体的にはリンナイのガスコンロ一式とガスボンベ(IH でも良いと思います)、炊飯器、フライパン、包丁、まな板、カトラリー、etc…である。軽食は自分で作っていたが、近所や大学の隣のワルン(15.000Rp~)で食事は済ませていた。それ以外にも、ストリートフードがたくさんあり、一食当たり 10.000Rp(約 90 円)から購入することができるので、外食がおすすめである。

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。

所属していた、人類学科の学生たちと一緒にいることが多かったが、日本人学科の学生や交換留学で来ていた主にヨ

ーロッパの学生たちとも、食事や遊びに行くことで交流を深めた。また、サッカーやバトミントン、登山などを通じてたくさんの人と知り合うことができたことから、サッカー部や MAPALA(自然愛好団体)にぜひ参加することをお勧めする。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか。
余暇は基本的に、クラスメイトと一緒にカフェで勉強や談笑をしていることが多く、またみんなで一緒に料理をして食事などをすることが多かった。また、登山が好きな学生が多かったことから、毎月のようにバリ島北部にある山々に登っていた。長期休暇では、カリマンタン島出身の友人が彼の地元を案内してくれたおかげでカリマンタン西部を旅することができた。また、一人でマレーシアやフローレス島に旅行したりなど、バリ島以外の地域で過ごすことが多かった。
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。
インドネシア料理は辛いものも多く、おなかを壊すことは当たり前だと割りきっていたが、食前に手を洗うことや常にウェットティッシュを持参することなど衛生面には気を付けていた。また野菜を食べる機会が少なくなっていたことから、野菜や果物などを積極的に食べて、不足分は日本から持参したビタミンやミネラルのタブレット錠で補っていた。インドネシアは狂犬病やデング熱などの危険が高いため、むやみに犬に近づかず、虫よけ対策などをして過ごしていた。また、バリ島で最も注意すべきことは交通事故である。ヘルメットをせずにバイクに乗る人々も見受けられるが、インドネシアに到着したらまずは自分用のヘルメット（3,500 円前後）を購入することをお勧めする。最後に、日焼け止めは毎日塗った方が良くいことから、質が高く、値段も手ごろな日本のものを準備しておくことをお勧めする。
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。
日本と同じように目上の方に対して深い敬意を示す文化があるので、しっかりとあいさつや笑顔を忘れずに過ごせば問題ない。また、インドなどと同様にインドネシアでは、左手は不浄とされているため、右手を使用するようにしてください。インドネシアのトイレは、トイレットペーパーがないところが多く、手動シャワーもしくはバケツとひしゃくの場合があるので、ウェットティッシュは必需品です。ローカルフードを食べる際には、朝一で作っているところが多いので夕方ごろに食べる際には、作り置きは控え、その場で作ってもらえるところを探すことをお勧めする。また日本人で良かったと思えた点は、宗教や民族の垣根を越えて友情を深めることできた点である。全員に当てはまるわけではないが、インドネシアでは同じ宗教や民族の人と一緒にいる場合が多いので、どのコミュニティにも属さない私はいろいろな場面で誘ってもらえた。だからこそ、誘われたら極力断らないようにし一期一会を大切にしたい。しかし、バリ島は飲酒に寛容なため、お酒の席もあることから注意が必要。

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	約 75,000 円
約 6 万円がビザの費用で、残りがエージェントの代行手数料代でした。	
渡航費(往路航空運賃)	46,000 円
Trip.com の学生用航空券で 46,000 円(シンガポール航空)、受託手荷物は合計 42kg まででした。	
海外旅行保険代（出発前に日本で加入したもの）	62,450 円
OSSMA Plus に 11 か月間加入していました。	

留学中

授業料（追加の有料コースを受講の場合）	約 130,000 円
1 セメスターあたりの授業料は 15,000,000IDR=約 13 万円	
授業料以外の学費（教材費や登録料）	約 6,500 円
登録費：750,000IDR = 約 6500 円	
現地で加入した保険料	
現地で加入した保険はないが、特に、歯のトラブルがないように毎日歯ブラシとデンタルフロスは欠かさずしていた。	
住居費（寮費）	毎月：約 23000 円
留学生向けの寮がないため、Kos(学生向けの下宿)やアパートをお勧めする。	
住居費（寮費以外の費用、光熱水料やインターネット）	毎月：約 4000 円
電気代のみで、毎月約 3000~4000 円でした。電気代は先払いで使う分だけチャージする	
食費（自炊・外食の有無）	毎月:25,000 円~40,000 円
基本外食・ローカル店は一食当たり 150 円~500 円。観光客が訪れるエリアは日本と同じくらいの値段	
通信費（SIM カードや現地でスマホ購入等）	毎月：1000 円
XL という通信会社で 60GB のプランを選択した。	
交通費（通学に必要なバスや休日市内での公共交通機関）	毎月：2,000 円~5,000 円
バイクタクシーを頻繁に利用していました。渋滞の影響を受けやすいので公共バスはあまり利用しなかったが、片道 40 円ほどで主要なエリアに行くことができる。	
娯楽費（国内旅行に行ったり）	毎月:約 10,000 円
バリ島や周辺のヌサ・ペニダ、ロンボク島などは手ごろな値段で簡単に行くことができます。バリ島から離れた他の島々やアクセスの悪い場所へ行こうとすると総額で 5 万円以上かかることもあります。インドネシアにいる間にぜひ様々な場所を訪れてみてください。フローレス島やカリマンタン島、スラウェシ島などが特におすすめです。飛行機だけでなく、フェリーやバス・電車などで行く方法があるので、ぜひ試してみてください。	
その他生活費	毎月：約 10,000 円
渡航費(復路航空運賃)	42,000 円
Trip.com の学生用航空券で 42,000 円(マレーシア航空) 受託手荷物は合計 35kg までだった。	
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）	
日本で Wise のデビットカードを作り留学の間は、そのカードを使用して ATM から現地通貨を引き出していた。また、ATM が使用できない場合も想定して、日本円やアメリカドルも用意していた。	

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	日本学生支援機構(JASSO)の海外留学支援制度

応募方法	大学を通じて
------	--------

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： ）
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）
留学後に教員採用試験を受けることが難しかったため、「海外留学等のための採用猶予制度」を設けている、福岡県の教員採用試験を受け、留学前に合格を頂くことができた。自分が納得できるまで就活を行いたかったので留学中もオンラインで会社説明会やインターン、面接などに参加した。

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。
インドネシアへの留学は今後の人生や私自身の将来を考える上で大きな影響を与える機会となった。自分自身が東南アジアが好きであることを再認識できたとともに、将来またこの場所に戻りたいと心から思えるほど、素晴らしい方々に出会うことができた。特に、毎日一緒に過ごしていた人類学科のクラスメイトには学校生活だけでなく私生活でもたくさん助けてくれた。そのおかげで日本では経験することの出来ない様々なことを体験することができ、刺激的な毎日を送ることができた。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
多様な価値観に触れることで視野を広げて物事を見ることができるようになった。また、日本での暮らしが、当たり前ではないことをより一層実感することができた。留学は語学だけでなく人として成長できる経験だと思った
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。
新しい世界・環境に飛び込むことができる機会はこれからの人生の中でもそう何度も訪れるものではないからこそ、学生のうちに留学へ行くことは、本当に貴重なチャンスです。他の人々とは異なる選択をすることに不安や迷いがあるかもしれませんが、留学で出会った人や景色、経験すべてが自分自身を何倍も大きく成長させてくれるはずなので、ぜひ自分を信じて留学への一歩を踏み出してみてください！ 応援しています!!!

7. 留学中の写真





渋滞時の道路



教室



ラウンジ



大学近くのワルンでの食事



ナシチャンプルとサテ