

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月
所属 & 学年 | 文学部 4 年
卒業予定 | 2025 年 3 月

留学先大学	国立台湾大学
留学先国	台湾
留学期間	約 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 28 日 - 2024 年 7 月 10 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

私はモンゴルの文化について研究しており、元々はモンゴルへの留学を希望していた。しかし、海外留学室の先生や家族と相談する中で、モンゴルへは明確な研究目的を持ってフィールドワークで訪れた方がよいと判断し、1 年次から勉強していた中国語を活かせる国から留学先を探すことにした。中国と台湾が候補に挙がったが、台湾には訪れたことがあったほか、名大の短期研修で国立台湾大学に留学する機会があったため、大学との相性もそこで確かめられると判断し、国立台湾大学を選んだ。

単位互換をするつもりはなかったが、語学留学よりも安価に留学でき、名大のサポートも受けられるため、交換留学プログラムを利用することに決めた。

② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

元々海外での生活に興味があり、漠然と留学をしてみたいと考えていた。親しい先輩が新型コロナウイルスの流行で留学に行けず後悔していると話していたのを聞き、挑戦したいならばそのときにした方がよいと思い面談を申し込んだ。

計算してみたところ、私の専攻では 3 年後期と 4 年前期に名大に通わなくても 4 年間で卒業できることが分かり、それならば海外で生活してみようと思った。

台湾への渡航はまったく想定していなかったが、一年次に中国の大学のオンライン語学留学をしたり、趣味で中国語を学んでいたため、大学在学中に中国語を伸ばしたいという思いも留学につながった。

③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
中国同済大学 (コロナによりオンライン)	大学一年	中国語力を上げるため。中国文化を理解するため。 約 2 週間。
国立台湾大学	大学二年	中国語力を上げるため。交換留学先の下見をするため。 約 3 週間。

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

応募の 4 か月ほど前。台湾への留学は想定していなかったため、下調べや両親への説得などで時間を要し、二次募集に応募した。

- ⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

留学先を決める際のメリットデメリット比較、出願書類の確認、悩みの相談など。先生自身のご経験や先輩たちの体験談も交えて話してもらえて、とても頼りになった。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

英語…特に対策はしていない。対策本を購入し、軽く解いた。元々英語はあまり苦手ではなく、国立台湾大学の語学要件はかなり緩いため、一度でスコアを達成できた。そのため、IELTS を 1 回受験したのみ。

中国語…特に対策はしていない。第二外国語の授業を真面目に受けた。HSK4 級を 2 年の夏に取得し、それで語学要件を満たせていたが、短期留学直後に力試しで受けた HSK5 級に合格したため、そのスコアを提出した。

- ②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

私は文学部の中でも留学に積極的な先生方が多い専攻に所属していて、3 年後期と 4 年前期分の単位を先に（3 年前期に）履修することを快諾してもらえたため、4 年間での卒業を前提に計画的に履修を組んだ。結果的に留学準備などと被ってとても大変な 3 年前期を過ごしたが、相談次第では留学に 1 年行っても 4 年間で卒業は可能。留学先で出会った日本人の友人は、4 年間で卒業、かつ就活も留学先から行っていたので、絶対に留年しなければならないというわけではないと思った。

卒業単位は足りているため、単位互換は最初から考えていなかった。しようと思えばできと思う。

教職の履修にはずっと悩まされていた。私は高校地歴の教職課程を取っていて、3 年前期まで取るべき単位は全て取っていたが、教育法や教科専門科目は履修しきれず、教育実習にも行けなかった。私は留学前に教務課の方に相談した。取りたい免許状の科目にもよるが、留年するのであれば 5 年間で取り切れると思うので、留学前から教務課の方に相談したり、計画的な履修を組んでおく必要がある。

C. 授業や勉強について

- ①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

CHIN5035 蒙文一（週 1、講義形式、モンゴル語学習、中国語開講）
 Anth1006 人類学（週 1、前半が講義形式、後半が毎週の課題図書についてのグループディスカッション、人類学の歴史や理論の概説、中国語開講、毎週中国語で課題図書についてのレポートを書く必要がありとても大変だった。結局聴講に切り替えた。）
 PTCSL7908 国際生華語（一）（週 3、中国語の語学の授業）
 PTCSL7910 国際生實用華語（一）（週 2、中国語の語学の授業）
 PTCSL7915 国際生初級臺語（週 1、台湾語の語学の授業、中国語開講、ほぼ毎回作文とスピーチがある）
 PTCSL7923 国際生進階臺語（週 1、台湾語の語学の授業、中国語開講、ほぼ毎回作文とスピーチがある、台湾語で 2 回プレゼンをする、大変だが楽しかった）
 Phys1039 国際學伴之服務學習（週 1、台湾の教育省のプログラム、毎週プレゼンをする、留学生として台湾の子供たちとオンラインで文化交流をする、学期末には実習として実際に学校を訪れる、英語と中国語）
 LibEdu1078 探索臺灣 女性與臺灣社會（週 1、社会学のディシプリンに基づいた授業、

英語開講)

(聴講) 国際生華語(二) (週2、中国語の語学の授業、履修登録でトラブルがあり聴講)

- ②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

中国語開講の授業はとにかくついていけなかった。初回で留学生らしき子に声をかけて英語で内容を教えてもらったり、先生に許可を取って録音し Word の音声文字起こしを利用したり（これはあまり精度が高くなかった）、近くの席の台湾人学生に声をかけて簡単な中国語で説明してもらったりした。中国語は読めばある程度理解できるので、聞くよりも見ることで理解するよう努めた。

- ③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

前期、中国語開講の授業を無理に取ろうとして、完全に自分のキャパシティを超えた履修を組んでしまった。例えば、毎週中国語の文献を読んで中国語で 500 字程度のレポートを書き、次の授業で台湾人学生とディスカッションする…というような授業があり、授業内容自体は面白かったが、途中からとてもしんどくなった。かなり悩んで視野が狭くなってから名大の先生に相談し、台湾大学の先生に相談するようアドバイスをもらった。結局相談してみるとその先生はとても優しい方で、英語でのレポート提出も認めてくれた。

結局この授業を含めて全部の授業が中途半端になってしまい、前期の成績は本当にひどいものだった。授業が分からなくて自己嫌悪に陥り、大学から足が遠のいた時期があったので、本当に早く相談すべきだったと反省した。

後期はゆとりある履修を組むことに決め、かなり少ない授業数ではあったが、中国語開講の授業と英語開講の授業、中国語の授業、現地の人と交流する授業をバランスよく組み合わせ、ほどよいストレスで学べる履修を組めた。

D. 大学生活について教えてください。

- ①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

台湾で一番レベルの高い大学だけあって、施設が充実していたり、先生や学生のレベルが高かったり、学生のサポート体制も充実していたりと、留学先としては最高の環境だった。本当に素晴らしい大学だった。

かなり自由な雰囲気や、学生の自主性に任されている印象を受けた。台湾人の気質もあってか、皆思い思いの過ごし方をしている、その過ごし方を受け入れるだけの環境が揃っていた。

- ②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

学期初めにインターネット料金を支払うと、名大のように学内 WiFi が使える。

施設は、本当に大学内にすべてのものがある。コンビニや学食は選択肢が多く、ジムやプール、アリーナ、自習室、図書館、大学モチーフの衣料品店などなど。大学自体が観光名所になっている。

周辺は学生街になっていて、衣食住なんでも揃う。安くておいしい飲食店がたくさんあって、本当に充実した食生活を送れた。(かなり太った)

- ③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

大学の日台交流会に参加し、そこで多くの台湾人の友人ができた。他にも、台北市内のカフェで行われる交流会にも参加し、他大学の台湾人と仲良くなった。台湾で働いている台湾人や外国人ともそこで仲良くなれた。

授業で捕まえた台湾人とインスタグラムを交換する。

- ④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

台湾は外食文化が発達していて、作るよりも安いため、ほぼ毎食友人とご飯を食べていた。火鍋にハマっていたため、火鍋を食べることを生きがいにして過ごしていた。

1人で過ごしたいときは、図書館で本を借りて読んだり、レンタルサイクルで少し遠くまで出かけたりした。

夜市巡りが趣味になり、台湾人の友人の案内で美食を楽しんだ。

授業後によく野球観戦に出かけた。当日でもチケットを購入でき、16時くらいに終わる授業の後に野球場に向かうと時間がちょうどよいため、夕食を持って行った。友人と観戦に出かけることもあれば、一人で観戦することもあった。一人で観戦しているとほぼ毎回隣の席の人に話しかけられ、日本人だというと嬉しそうに色々なお喋りをしてくれるため、そこで中国語が上達したりした。

休日はよく旅行に出かけていた。電車やバス、時に船に乗り、台湾のほぼすべての県を訪れた。名大から台湾の他の大学に留学している人を訪ね、他の大学へも訪れた。台湾人の友人の実家に泊めてもらったりした。

自転車と電車で、一人で台湾一周をした。トラブルもあったが、自分一人なので中国語で対処するしかなく、台湾人も親切にしてくれたので、本当によい経験になった。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

衛生面はそこまで危ない国ではないが、日本と比べて清潔とは言えないので、頻繁にお腹を壊していた。抗生剤を服用して直していた。

初めは授業の予習復習や生活を回すことで手いっぱいになったからか、よく風邪を引いていた。よく寝るように心がけてからはあまり風邪を引かなくなった。風邪を引いたら友人を早めに頼り、長引かないように気を付けた。

メンタルの調子を大きく崩した。日本の友人とビデオ通話をしたり、台湾に留学している日本人の友人と話したりして、安心できる時間を作った。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

激しくお腹を壊して複数回病院へ行った。大学加入の保険の提携病院だったため、医療費を窓口で払う必要はなかった。あらかじめ病院に行くことが分かっていたときは日本語通訳サービスを依頼することができた。高熱と激しい嘔吐下痢で救急にかかったときは中国語でしか診察を受けられず、弱っているときだったのでなかなかしんどい思いをした。

台湾は中国医学の病院もあり、ずっとうつすらと体調が悪かった時期に漢方を処方してもらっていた。自費。なんとなく体調がよくなった気がするし、日本ではなかなかできない経験であるため、通ってよかったと感じている。先生との相性もよく、中国語と簡単な英語で定期的に体調を説明することは、語学力の向上や体調管理に役立った。

病院ではないが、台湾では薬局で日本よりも多くの種類の薬を購入することができるので、低用量ピルや整腸剤などをローカルな薬局でもらっていた。自費だが、あまり高くないので大きな負担ではなかった。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ（麻疹の抗体量が十分でない場合は接種が必要だったが、私は足りていた）

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ 1 ）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

日本と生活習慣が似ているので特に困ったことはなかった。湯舟とキッチンがない家がほとんどなので、冬場は湯舟に浸かりたかったことと、自炊をしたいときに困った。

気を抜くと脂っこい食事に偏りがちだったので、コンビニでサラダを購入して調整していた。

夏はとても暑い。30度越えの熱帯夜でエアコンが壊れ、修理が来るのが遅く熱中症になりかけた。「本当に死んでしまうので早く工事してください」と勇気を出して中国語で伝えて、翌日に工事を手配してもらった。

台湾人は基本的に人との距離が日本人よりも近く、人を気軽に誘う。誘っていないのに友人が友人を連れてきて、気づくと大人数になっていることがある。私は気にならなかったが、気になる人はあらかじめ伝えておくとういと思う。

日本人よりは時間にルーズなので、数分の遅刻は全く気にならなくなった。バスも時間通りに走らない。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

持参するとよいもの…日焼け止め、ビタミン剤（とにかく台湾のサプリメントは高い）、フリーズドライ味噌汁、日本ののど飴

持参しなくてもよいもの…シャンプー類、冬服（台湾で買えばよい）、家電（ドライヤー等）

大抵のものは台湾でも売っているし、値段も高くない。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

正直、台湾は生活上の違いがあまり多いわけではないので、問題が起きてから調べれば十分なことが多いし、日本語でも多くの情報を得られる。日本語や英語が話せる台湾人の友人もすぐにできる環境だったので、あまり出版物に頼ることはなかった。訪れるべき場所などの情報も台湾人に聞いて得ていた。

SNS を活用すると、お得な情報やおすすめ観光地を効率よく知ることができる。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

家計簿をつける。

口座を開く必要は特になかった。海外送金は高いし、大学から勧められた外貨取引のカードは台湾元が対象外だった。VISA デビットカードで現地 ATM で毎月お金をおろしていた。奨学金や仕送りを入れてもらう口座からキャッシュカードのように引き落とすことができ、レートも悪くなく、ほぼすべてのコンビニで使えたので、台湾に留学するすべての人におすすめしたい。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 給付型奨学金 支給額：月額 60,000 円）

いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	約 100,000 円	往復。名大基金に全額補助していただいた。
保険代	約 10,000 円/月	帰国後に超過分の返金を受けた
予防接種・ビザ代	約 10,000 円	大阪の事務所で申請。交通費の方が高い

住居費	約 40,000 円/月	学生寮。個室。台北は家賃が高いので、学生寮は破格の安さでとてもありがたかった。
食費	約 40,000 円/月	好きなものを食べて過ごしていたが、食べ物が安い国なので助かった。キッチンがないため自炊なし。
教科書代	約 5,000 円/学期	ほとんどの授業でレジュメが配られた。
娯楽費・旅行費・交通費・サークル費	約 40,000 円/月	旅行や野球観戦、観光、市内の移動など。日本国内よりは安く済み、両親の理解もあったため、贅沢に過ごしてしまっていた。

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

- 進学
就職
その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学から戻り、進路に迷っている。留学前は名古屋大学の大学院に進学しようと考えていたが、留学を通して本当に自分の興味のあることを追求する大切さに気づき、漠然と内部進学をしてよいのか、本当にやりたいことを見つめなおすべきか、帰国後2か月経ったが結論が出せていない。留学を通して自分についての理解が進んだことによって生じた悩みなので、ポジティブに捉えて今後の進路を考えていきたいと思っている。

初めて親元を離れて生活し、真っ新たな人間関係を構築し、英語圏ですらない環境で生活することには困難がたくさんあったが、今振り返ってみると、毎日がとても充実していかげえのない日々だった。問題に直面しているその瞬間はしんどいけれど、悩んだり周囲に助けを求めたりしつつ自分なりに行動を起こせば、どのような問題でも乗り越えられるという自信がついた。自分に自信がなかった私にとって、留学経験は私に自信をつけてくれたかけがえのないものだった。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

進学希望のため就職活動はしなかった。

大学院入試に向けて、指導教官とオンライン面談をしたり、他大学の勉強会に参加したりしていた。留学中に海外インターンに応募して選考に通り、留学からの帰国直後に1か月のインターンに参加した。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

「充実していた」と「もっとやれた」が半々くらい。

カレンダーや写真を見返してみると、ほぼ毎日授業と用事が入っていて毎日忙しく過ごしていたことを思い出す。悩んだり体調を崩したりした日々も必要なものだったのかもしれないと今は思える。

ただ、成績表を見返すと学業についての後悔がある。精神的な不調をコントロールできていれば、もっとできることがあったのではないかと強く思う。今後、日本でも国外でも、大きく環境が変わる場面では、ストレスに対処し、なるべく平常心でいられるように自分を育てることが課題だと気づいた。

台湾の人たちは本当に親切で、見ず知らずの外国人の私に気さくに声をかけて助けてく

れた人が本当に多かった。世間話をするその場限りの関係性だったり、連絡先を交換して仲良くなったりと、色々な形ではあったが、人と人が繋がることの奇跡を毎日感じていた。あっという間の1年間だった。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

特に台湾大学と名大の先生や学務の方に大きな迷惑をかけた。人に迷惑をかけると自分も落ち込むので、やるべきこと頼るべきことを早めに判断する大切さを身を持って知った。

日本にいたときは授業にバイトにサークルに留学準備にと毎日自分のことを顧みる余裕もないほど忙しかった。台湾でも毎日忙しくしていたが、完全に新しい環境に身を置くことで、日本にいるときよりも自分という存在の輪郭が見えやすくなったり、惰性で過ごしては分からなかったような自分の特徴が見えるようになったりした。この一年で自分のことを少し理解できた。この感覚はこの先の進路選択や人生の決断の場面で私自身を助けてくれるだろうなという確信がある。

国籍問わず多くの友人ができた。特に、台湾の中でも様々なバックグラウンドを持つ人たちと仲良くなり、台湾の人と社会問題について議論したり、日常会話の中で新鮮な気づきを得たりした。異なる考え方を持つ人との関わり方を身を持って学べた。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学に行くか迷っているということは、留学に行きたいという気持ちが自分の中にあるということだと思う。行ってしまえばなんとかかするしかないし、なんとかなる。迷ったら行ってみよう！！

◆自由記述欄◆

(顔が出ている友人は許可済)

友人



台湾大学 (とても広い)



ご飯 (火鍋ブーム)



チャレンジ (自転車と電車で台湾一周、途中で仲良くなった台湾の人たち)

ち)



以上