

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月
所属 & 学年 | 教育学部 3 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	ラドバウド大学
留学先国	オランダ
留学期間	約 11 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 18 日 - 2024 年 7 月 16 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。

大学 2 年の時に海外留学室の短期研修プログラムでオランダに初めて行きました。その時にオランダの開放的で自由な雰囲気魅了され、もっと長く滞在したいと感じ、長期留学を決意しました。また、名古屋大学の協定校のなかで自分が取りたいと思っていた心理学の授業が多くあったことからラドバウド大学への留学を決めました。

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。

大学入学時から英語力の向上や人生経験として留学したいと思っていました。ただ、一年浪人しているので、さらに一年留学によって卒業が伸びることには少し抵抗があり、大学二年生の春ごろまではかなり迷っていました。しかし、海外留学室に二年時に一度相談をしに行き、「まずは短期研修に参加してみたら？」というアドバイスをいただき、夏季休業期間の二週間のオランダへの短期研修に参加することを決めました。私はその時が初めての海外で、とにかく何もかもが新鮮でした。また、短期研修のうちの一週間は現地のサマースクールに参加し、初めて本格的にほかの国の人と一緒に授業を受けたり、意見を交わして、自分と異なる文化で育ってきた人々と交流することの喜びで胸がいっぱいになったことを覚えています。さらに、ほかの国の学生は、積極的に発言や質問するなど「学びたい」という意欲が非常に高く、「かつこいい、私もこういう人たちと一緒に勉強したい」と強く思いました。憧れといった漠然とした動機かもしれませんが、この短期研修を通して、私は一年間の交換留学をする覚悟を決めて、帰国後はすぐに準備に取り掛かりました

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
オランダ	大学二年	サマースクールへの参加、2 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？

大学二年の 9 月ごろから海外留学室への個別相談、IELTS の試験対策を始めました。IELTS の必要スコアを獲得したのが 10 月末で、交換留学応募締め切りの直前だったので、余裕があれば大学二年の春学期ごろから準備を進めておくことをお勧めします。

- 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。

応募書類に記載する留学の志望理由を煮詰めるうえでいいアドバイスをいただきました。

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。

IELTS を2回受験しました。4技能（スピーキング、リスニング、ライティング、リーディング）の試験があるので心の余裕を持つためにも早めの準備をお勧めします。スピーキングの練習に関しては、YouTube を参考にしたり、名古屋大学への留学生に試験官の役をやってもらって模擬面接をしたりしました。そのほかにも英語開講の授業の履修や、留学生のチューター活動をしてできるだけ英語に触れるようにしていました。

- 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。

留学後はすぐに就活に取り掛かることを懸念して、留学前はできるだけ授業を多くとりました。

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。

FTR-FIMI221 In Pursuit of Well-Being
 SOW-PSB1GE06EB General Introduction to Psychology
 MAN-BKV68 Economics of Well-Being
 SOW-PSB3BE30E Interpersonal Relationship
 SOW-VSB9008 Theorizing Diversity
 SOW-PSB2AS20E Philosophy of Mind, Brain and Behaviour
 SOW-PSB3FE10E Psychology of Sexuality

- 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。

文献は事前に読んでから授業に臨むように心がけていました。専門用語が頭に入っていないと、授業の内容がさっぱりわからなくなるので、予習は特に意識して取り組んでいました。また、はじめは授業の内容がさっぱりわからず、周りは理解しているから恥ずかしくて聞きづらいと思っていましたが、実は周りも「そこよくわからなかった」と思っていることが結構あるので、恥ずかしがらずに聞くことは大事だと思います。あとは、授業内に友人を作ると助け合えるのでいいと思います。授業の隣に座った人に一言でも話しかけると、そこから会話が広がっていくことがあるのでおすすめです。

- 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。

課題文献が多くて難しいことが多いので、そういうときは無理をせず、Chatgpt にわかりやすく解説してもらったり、要約してもらおうと思います。

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。

キャンパスはとても広く開放的です。勉強熱心な学生が多いですが、切迫感などはあまり感じられず、快適に勉強できる環境だと思います。

- 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。

大学の Wifi は問題なく使用できます。図書館は非常に広く、マッサージチェアやカフェが設置してあるとても整った環境です。テスト前には混雑しますが、事前にテーブルや部屋をウェブサイトですべて予約しておけば問題なく使用できます。また、スポーツセンターもかなり充実していて、スポーツジムをはじめ、ヨガ、ダンス、キックボクシングなど様々なクラスも受講することができます。勉強の息抜きや運動不足解消によく利用していました。キャンパスの近くにはスーパーもありますし、市の中心部にも非常にアクセスが良く、とても恵まれた環境であったと思います。

- 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。

私は15人とフラットをシェアしていたので、毎日生活を共にすることでかなり親交を深められました。定期的にみんなで夕食を食べる会を企画したり、リビングのようなスペースで映画を見たり、夜の街へパーティーに向かったり、家族のような関係でした。また、留学先で出会う日本人とも仲良くするのいいと思います。留学に来る人は行動力のある人ばかりなので、お互い刺激しあえますし、一人ではなかなか勇気がでなくても心強い友人と一緒にいればとびっきり素敵な経験ができますよ。

- 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。

授業後は、友人と一緒に街へ出かけたり、夕食を作ったり映画を見たり、なるべく人と一緒にいてその時間を存分に楽しんでいました。長期休暇にはヨーロッパをとにかくたくさん旅行しました。バス一本や電車でほかの国に行けるなんて恵まれてすぎているので、できるだけたくさん旅行するのいいと思います。

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。

基本毎日自炊していたので、栄養バランスには気を使っていました。しかしもともと体が弱いので、留学中何度も風邪をひき、かなりしんどかったです。しんどい時は一人で何とかしようとせず、友人に助けを求めましょう。

- 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下さい。

なし

- 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

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。

はじめは寮がかなり汚く絶望しました。しかし積極的に掃除したり、フラットメイトにも掃除を呼び掛けてかなり改善されました。大人数とフラットをシェアするときはコミュニ

ケーションがかなり大切だと思います。嫌なことは嫌、いいと思ったことはしっかりと伝えることで信頼関係が築け、快適に生活できると思います。また、大人数でフラットをシェアしていると毎日どこかしらでパーティーをしているので最初はなれませんでした。しかし最終的にはフラットメイトと仲良くなって私が一番楽しんでいました。笑

- 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。

変換器は小型のもの（百均で購入できます）を3つほど持っておくといいと思います。すべての国に対応している変換器もひとつあるといいですが、大きいのでうまくプラグに刺さらないことが多く普段使いには向きませんでした。

- 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。

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。

なるべく自炊して食費を節約していました。あとは旅行先で友達の家滞らせてもらうなどしてホテル代を節約したり、電車のチケットがグループで安くなったりするので（オランダでは特に）、複数人で出かけるといいと思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名： ジャパンドリーム業務スーパー奨学金 支給額： 20万×10か月分 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	35万	名大からの渡航費支援受給
保険代	15万	
予防接種・ビザ代		
住居費	月6万	
食費	月2, 3万	
教科書代	5000円くらい	

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。

もともとグローバルな環境で働くことに憧れがありましたが、留学を通してますますその思いが強くなりました。現在就職活動中なので、グローバルに活躍できるチャンスのある企業に就職することを目標にしています。

- 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。

4月にロンドンキャリアフォーラムに参加しました。特に選考などは受けませんでした。就活のスタートダッシュとして企業の話聞くだけでもとてもいい経験になりました。

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。

とにかく存分に留学生活を楽しむことができましたと思います。留学前までは生粋の日本人で外の世界をあまりよく知りませんでしたが、大学生のうちに違う国の人と交流して、視野を広めることができましたのはとてもいい経験だったと思っています。特に、私が一番印象に残っていることは、フラットメイトと家族のように親しくなることができたことです。留学当初は、英語に自信がなかったり、緊張してしまってあまりフラットメイトと親しくなれず、落ち込んでいました。しかし、自分なりにできることを考えて、フラットでのディナーパーティーを企画しました。すると、皆がとても楽しんでくれて、「企画してくれてありがとう」ととても感謝してくれました。それ以降、皆との距離がぐっと縮まり、その後も何度かディナーパーティーをしたり、皆で映画をみたり、一緒に過ごす時間が圧倒的に増えました。最後にお別れをする際には泣いて別れを惜しんでくれる人がたくさんいて、自分のことを大事に思ってくれる友人に恵まれたことが留学中の一番の財産だと思っています。

- 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。

物事を批判的に見る力が身についたと思います。日本は治安がとてもいい国ですし、サービスも充実しているので、安心しきって「これって本当に正しいのかな」といった疑問を持つことはあまりありませんでした。しかし、留学中は数多くのハプニングに遭遇し、念には念をいれて物事を考えなければいけないなと痛感しました。例えば、私は旅行中スーツケースの盗難、財布の盗難に遭いました。盗難の被害に遭うと、現地の警察に行って書類を書いてもらったり、クレジットカードを停止したり、身分証を再発行したり、物を買いなおしたり、後始末がとにかく大変で、あのときもっと気を付けていれば、、と何回も悔やみました。その痛い経験から、「もしも」の場合を考えて、物事を批判的に見るできるようになったと思います。

- 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。

私にとって留学は自分のコンフォートゾーンから出て、新しい自分の可能性を見出す素晴らしい経験でした。私は交換留学の準備がほかの人よりも遅かったので、本当に自分が留学して大丈夫かなと留学前は不安でした。でも、やっぱり留学してよかったです。価値観も大きく変わりましたし、人としても一回り成長したと思います。迷ってるなら絶対行ったほうがいいです！

◆自由記述欄◆



留学中はよく友人やフラットメイトを集めてディナーパーティーを行っていました。↑



町にあるビーチ、キャンプファイヤーをしている様子↑

以上