

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 7 月  
所属 & 学年 | 教育発達科学研究科 M1  
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	トゥエンテ大学
留学先国	オランダ
留学期間	約 11 ヶ月 (1 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 8 月 24 日 - 2024 年 7 月 12 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。

学びたい内容の授業が開講されていたから。  
オランダは EF EPI 英語技能 1 位で、多くの人が英語も話せると聞いたから。

- 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。

大学入学前から留学をしたいと考えていた中で、学部生の頃はコロナ等で厳しかったが、やらずに後悔したくないと思った。

- 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
アメリカ	学部 4 年	旅行 1 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？

約 10 か月前に IELTS を受験した。  
約 1 か月前に留学先大学について調べ始めた。

- 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。

学部 1 年で留学室に寄ったときは、交換留学の制度について知ることができた。  
学部 4 年で留学先を決めるときは、様々な大学の情報を教えていただいた。

**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 3 回

- 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。

あらかじめ指導教員や教職担当の先生と話し合う。

### 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。

191970340 Designing learning & performance support  
 201200034 Trending topics in educational science and technology  
 201400002 Innovative technology-based learning environment  
 201200027 Teacher learning and development  
 201200032 Leadership and organizational change  
 授業は週 1 回、対面で開講されていた。グループプロジェクトが多く、グループで課題を作成した。大学が履修登録をしてくれる。

- 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。

交換留学生は私しかいなかったため、先生や学生にその旨を伝えたり、分からないところを聞いていた。

- 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。

Educational science and technology は 1 年間の修士プログラムであるため、将来のキャリアについてインタビュー等をしてまとめる授業があり、私自身はまだ将来が定まっていなかったことに困った。先生と相談し、日本で可能性のある職業についてまとめた。

### 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。

トゥエンテ大学には様々な国籍の人がいた。インドネシア人が多いと感じた。キャンパスは広い。

- 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、寮ともに WiFi があるため、ネット環境には困らない。  
 寮から大学が 3 キロ以上あるため、自転車通学の方は冬辛そうだった。

- 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。

グループプロジェクトが多いため、授業を通して交流を持てる。  
 寮で同じ階の方は、キッチンで話すことが多かった。

- 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。

授業後はグループでの話し合いや課題を行い、学食を食べてから帰っていた。  
 長期休暇には旅行した。

### 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。

手を消毒してから食事をする。  
 日光が当たらない冬はビタミン D 剤を飲む。たまにマルチビタミン剤を飲む。

- 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。

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。

寮は部屋や階によって音がうるさかったり、キッチンが汚かったりする。ずっと小麦を食べていると体が不調になるため、日本食も作って食べていた。寒く強風の日の多いため、ズボンのみで過ごしていた。夜はあまり出歩かないようにしていた。

- 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。

よいもの：到着後数日分の食べ物、ヒートテック、調味料、100均グッズ、薬  
しなくてよいもの：歯ブラシ等の日用品、防寒具（沢山売っている）

- 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。

地球の歩き方を買った。

## 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。

円安の影響もあり、日本とは2、3倍物価が違うと思うこと。  
できるだけ貯金してくること。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 支給額：月80000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	40万円	片道ずつ、乗り換え1回で予約した。
保険代	11万円	
予防接種・ビザ代	3万円	ビザ申請で海外送金が求められた。
住居費	月8万円	
食費	月3~4万円	外食費を含む。
通学バス代	1往復550円	

## 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。

留学前は海外に憧れがあったが、実際に住んでみると、オランダの良いところを感じると共に日本の良さにも気づくことができた。今後は、留学で学んだことを活かしながら修論に取り組み、日本で就職したいと考えている。

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。

サマーインターンへの応募を行った。

## 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。

留学を始めてすぐ、自分がいかに恵まれた環境にいたかを思い知った。1年間過ごす中で、自分がどのように育ってきたかや、好きなこと・嫌いなことを見つめ直すことができた。印象に残っていることはたくさんあり、留学をしてよかったと感じている。

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。

予期せぬことが起きても自分で対応する力が付いた。どこへでも自由に行動する力が付いた。また、自分が思っていることを前より相手に伝えられるようになったと思う。

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。

留学をしたいと思っている人は、ぜひ留学をすると良いと思います。思っているより大変なこともあります。日本にいたら気づけないことに気づけて、世界の広さを知れます。今は留学に対して何かしらの不安があるという人は、数週間や数カ月の留学をおすすめします。

### ◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓

以上