

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 8 月
所属 & 学年 | 経済学部経営学科
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	トウェンテ大学
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 23 日 - 2024 年 7 月 18 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。

高校時代に探究活動で SDGs を取り扱っていたことから、環境先進国であるオランダに興味を持ったため。治安や物価、日照時間などを考慮して最終的に決定した。

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。

中学 2 年次に姉妹都市研修でアメリカに 1 週間ほど行き、楽しいだけで終わってしまったので、つらい経験もして自分をさらに成長させたいと考えたため。

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	中学 2 年	姉妹都市研修。1 週間。
アメリカ	高校 2 年	トビタテ留学 JAPAN。1 か月。

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？

2 カ月前。

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。

- ・ 治安：名古屋大学との提携校はどこも治安はいいので心配なくていい。
- ・ 日照時間：日照時間が短いと、気分が沈みやすくなったり鬱になったりするリスクが高まるので、環境の変化への適応に自信のない人は良く調べたほうが良い。
- ・ 金額：国によって物価が違う。お金で解決できる不自由さもあるので調べるべき。

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。

単語帳を読む。TOEIC、IELTS とともに受験回数は 1 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。

していません。

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。

- ・ Innovation Sustainable Chain Management -Analysis
…15ECT。対面。SDGs 達成において問題となっている事象を調査する。OSIRIS 上で。
- ・ Innovation Sustainable Chain Management -Design
…15ECT。対面。分析した事象の解決策を創造する。OSIRIS 上で。
- ・ Vision Strategy and Leadership
…5ECT。対面。今後のリーダーに必要な資質を学ぶ。（院生の授業）、OSIRIS 上で。

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。

必ず予習をして、自分なりの意見や仮説をもって授業に臨むこと。
同じグループの皆や先生と話して仲良くなること。

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。

当初はなかなか発言できなかった。
その原因を、意見をうまく言語化できないことや自信がないことだと分析したため、授業に参加する前に英語訳した意見をメモしておくことで対策した。

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。

平和で自然と街が調和しており、気候も良く、非常に過ごしやすかった。
大学の校風は、各々が自由で他者干渉しないといった印象を受けた。

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。

大学側が用意してくれた学生寮に滞在していた。
・ ネット環境：かなり良く、日本企業との面接でも回線落ちたことは1回もなかった。
・ 施設：1フロアに12人住んでおり、個人部屋にはトイレ、シャワールーム、ベッド、デスク、扇風機、ヒーターがある。エアコンはないが、夏も20℃前後なので特に問題はない。キッチン、電子レンジは共有。
・ 周辺環境：駅・バス停まで徒歩8分ほど。また、徒歩5分で町の中心街に行けて、食料・衣料・日用品・飲みなど全部そろそろ。週2日（水曜と土曜）マーケットが開催されるので、新鮮な果物・野菜・卵・ファストフードが手に入る。

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。

- ・ 授業内：日本から個包装のお菓子（ビスコ、じゃがりこなど）をたくさん持っていき、同じグループの子たちと一緒に食べて交流を深めた。昼ご飯直前の授業を履修すると、授業後一緒にランチを食べに行けるのでおすすめ。
- ・ 私生活：冬のクリスマスマーケットやイルミネーションを一緒に見に行き交流を深め

た。留学先は都市から離れた場所にあり、観光地まで電車で1~2時間ほどかかるので、そのなかでたくさん会話することもでき、英語学習と交流の一石二鳥ができてよかった。

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。

・ボランティア活動…中学生に日本語を教えるものと、平均年齢65歳以上の方々とのガーデニングボランティアを行っていた。大学では出会えない年齢層の方々との交流ができるので、非常に楽しく、息抜きになった。
・旅行…オランダは周辺のヨーロッパ地域へのアクセスが良好なので、様々な国に行ける。

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。

・ビタミン剤を飲む：基本は自炊で、野菜不足に陥りがちなので、ビタミン剤を毎日飲むようにしていた。DHCのマルチビタミンがおすすめ。日照時間が短い冬季は鬱予防のためにビタミンDのサプリを飲んだ。

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。

・お金を持っていないような服装かつ肌を過度に見せない服装を心がけていた。
・オランダ人は率直さを大切にしているので、ストレートな物言いが好まれる。

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。

【持参すると良いもの】

セキュリティポーチ、大きめのナプキン、筆記用具、爪切り、1合カップ、計量スプーン、炊飯マグ、粉物の調味料、サングラス

【持参しなくてよかったもの】

綿棒、液体の調味料、雨合羽

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。

YouTube：オランダのあやや

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。

奨学金に関する情報は早めから集めたほうがよかったと後悔している。

② 奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名: JASSO 奨学金 支給額: 80,000 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	250,000	キャセイパシフィック航空
保険代	150,000	名古屋大学との提携保険
予防接種・ビザ代	不明	
住居費	98,000/月	学生寮
食費	30,000/月	自炊。外食は1回あたり€12はする。
教科書代	0	

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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

大手日系企業に就職して、国民の生活の根本を支える仕事・日本をより良くする仕事がしたい。

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。

あまり業界を問わず、2024年4月から開始し、40社サマーインターンに応募した。オンライン説明会・面接がメインだったので、一時帰国せずに済んだ。サマーインターンには早期選考や本選考優遇があるので、留学と並行してでもやる価値は十分にあると思う。

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。

ただ海外にいただけでは何も成長しないので、いろんなことにチャレンジするのが大切。

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。

メンタルが強くなる。留学してすぐは理想と現実のギャップに苦しむが、小さな目標設定と達成経験の積み重ねが自分を強くした。

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。

留学で自分は何をしたいのか、どうなりたいのかといった目的意識を忘れずに過ごすと、一生忘れられない素晴らしい経験になります。頑張ってください！

◆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