

2026 年度春学期派遣交換留学修了届

※HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

■基本情報

留学先国	台湾
留学先大学	静宜大学
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☒ 私立 ☐ その他
学年歴（留学先大学の年間スケジュール）	※記入例 1 学期：9 月中旬～1 月中旬、2 学期：1 月下旬～6 月中旬 春学期 2 月下旬から 6 月上旬 秋学期 9 月下旬から 1 月上旬
学生数	12000
創立年	1920
留学先での所属学部	中国文学
留学時の学年	3
留学開始・終了時期	2026 年 2 月 20 日 ～ 2026 年 6 月 28 日（4 カ月）

■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？
大学がある町やキャンパスは、全体的に落ち着いた雰囲気、学生が生活しやすい環境だと感じた。大学の周辺には飲食店やコンビニ、カフェなどがあり、授業の前後に友達と食事をしたり、勉強をしたりできる場所が充実していた。また、学生向けの店が多いため、比較的利用しやすい価格の店が多いことも印象的だった。キャンパス内は緑が多く、広々としていて開放感があった。授業の合間にベンチで休んでいる学生や、友達同士で話している学生の姿をよく見かけ、日本の大学よりも学生同士の距離が近いように感じた。町全体としては、都会すぎず静かすぎないちょうど良い環境で、勉強にも生活にも集中しやすかった。特に夜でも比較的人通りがあり、安心して過ごせた。

② 留学中はどこに住んでいましたか？
a. 大学寮 (☐) : 何人部屋でしたか (4 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 住環境はどうでしたか？
住環境は、生活に必要な設備はそろっており、大きく不便だと感じることはなかった。しかし特にトイレは、流れが悪くなることが時々あり、そのまま放置されていることも多かったため、臭いが気になることがあった。また、清掃は週に 1 回程度行われていたが、部屋の中までは清掃が入らないため、髪の毛や汗の臭いなどが少し目立っていた。入居した直後には、前に使っていた人の忘れ物や髪の毛が残っており、自分で片付ける必要があった。騒音については、部屋の中ではあまり気にならなかったが、寮の近くで花火をする人がいることがあり、その際は少し音が大きく感じられた。また、洗濯機が 2 台しかなく、利用者が多いため早い者勝ちの状態だった。タイミングが悪いと 1 週間ほど洗濯できないこともあり、洗濯物を早めに回収しないと、知らない人に取り出されていることもあった。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？
現地のインターネット環境は、普段は大きな問題なく使えたが、夜になると日本の会社の SIM では通信が不安定になり、使いにくいことがあった。また、寮の費用にはインターネット代が含まれていたものの、接続に関する問題を相談しても寮の担当者が十分に対応してくれず、少し不便に感じた。
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：
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？
中国語の授業を一緒に受けている留学生とは、授業中のグループ活動や休み時間の会話を通して仲良くなった。また、留学生向けのイベントにも積極的に参加し、一緒に食事をしたり、買い物やアクティビティに出かけたりする中で交流を深めた。 現地の学生とは、他の授業で同じグループになった台湾人の学生と連絡先を交換し、その後もメッセージのやり取りを続けることで仲良くなった。授業の課題について相談したり、台湾のおすすめの場所を教えてもらったりする中で、自然に関係を深めることができた。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？
余暇や長期休暇は、授業で仲良くなった留学生や他国の学生たちと一緒に遊びに行き、過ごした。週末には買い物や食事、観光地巡りをしたり、台湾のアクティビティに参加したりして交流を深めた。 また、アメリカ、インドネシア、マレーシア、ベトナムなどさまざまな国の友達と一緒に行動することが多く、英語を使う機会も自然と増えた。勉強だけでなく、実際に一緒に出かけることでお互いの文化

や考え方を知ることができ、留學生活の思い出づくりにもつながった。

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。

健康管理では、台湾は日本より気温や湿度が高いため、こまめに水分補給をするよう心掛けていた。特に夏場は汗をかきやすく、気づかないうちに体力を消耗することがあるので、外出時には飲み物を持ち歩くようにしていた。また、長時間外で立ち続けたり、強い日差しの下にいることを避け、無理をしないよう意識した。

危機管理の面では、体調が少しでも悪いと感じたら早めに休むことが大切だと感じた。留學中は慣れない環境で疲れがたまりやすいため、十分な睡眠を取ることも重要である。これから留學する人には、「水分補給をこまめに行うこと」と「暑い日は無理をせず休憩を取ることを」を特に意識してほしい。

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。

文化や習慣の違いで特に感じたのは、衛生面に対する感覚が日本と異なることだった。日本ほど街がきれいではなく、道端にゴミが落ちていることもあり、最初は驚いた。そのため、外で座る場所や荷物を置く場所には少し気を付けていた。

また、共同生活では清掃の頻度や整理整頓の基準も人によって違うため、自分でこまめに掃除をする意識が大切だと感じた。一方で、食事は種類が豊富で、屋台やレストランなど気軽に利用できる店が多く、台湾ならではの食文化を楽しむことができた。

留學する人へのアドバイスとしては、日本と同じ感覚で考えすぎず、「文化や生活習慣の違い」として受け入れる姿勢を持つことが大切だと思う。

⑩ 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. 留學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 ()

⑪ 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：
- b. いいえ (○)

⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？

ない

⑬ 大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？

はい

⑭ 学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？
現地にいる日本人の先生 基本的に日本からの留学生は全員その人に相談します
⑮ 現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？
外務省からくるメールを確認していた

■留学先での学習について

① 留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。 ※ 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします
① Basic Japanese writing (2) 水曜 17:10~19:00 日本語と中国語の作文作成 ② study of the movie and the literature 水曜 13:10~17:00 映画に使われている撮影方法を英語で学ぶ ③ introduction to Japanese date of Taiwan 2 火曜 13:10~15:00 日本語の歴史的な小説を中国語に翻訳して発表
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。
基本的に 1 授業当たり 2 コマ分（約 2 時間）で、休憩は 10 分です。ほかにも授業によっては日本語のみで進行するものもあります。授業にはレベル差があり、シラバスをよく読まないで下級生でも取れる授業の中に 3 年生レベルの内容を使用することもあります。また、留学生は原則現地の生徒よりも授業履修日が遅いため、とりたい授業が満席でとれないことがよくあります。
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。
授業ではグループワークが多かったため、台湾の学生と最初から積極的に話すよう心掛けた。そのおかげで、課題について相談しやすくなり、授業以外でも連絡を取る関係を築くことができた。また、前に出て発表をする授業が多く、人前で話す機会が日本にいた時よりも多かった。 困ったことは、発表の準備を英語や中国語で行う必要があり、自分の考えをうまくまとめられないことがあった点である。特に、質問されたときにすぐ答えられず焦ることもあった。一方で、グループのメンバーと協力しながら準備を進めることで、発表を無事に終えられたことは自信につながった。 努力したことは、分からない表現を事前に調べたり、発表内容を何度も練習したりしたことである。また、間違いを恐れずに自分から話しかけることを意識した。その結果、語学力だけでなく、人前で発表する力や積極的にコミュニケーションを取る力も身についたと感じている。

■留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

① 外部語学試験	
〔留学前〕 Hsk3	〔留学後〕
② 資格試験	
〔留学前〕	〔留学後〕

■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）
留学中は、授業や現地での交流を通して中国語と英語を実際に使う機会を増やし、語学力の向上を意識して生活していた。特に、台湾の学生や留学生と積極的にコミュニケーションを取ることで、実践的な会話力を身につけるよう努力した。
留学後は、中国語と英語の資格取得を目標として勉強を続ける予定である。中国語については語学検定の受験を考えており、英語についても TOEIC などの資格取得を目指している。就職活動では、留学で得た語学力や異文化交流の経験を活かせるよう、海外転勤や海外との取引がある企業を中心に検討している。将来的には、語学を使いながら海外でも活躍できる仕事に挑戦したいと考えている

■留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。
留学を通して、特に中国語の実践的な会話力が向上したと感じている。授業だけでなく、台湾の学生や留学生との交流、買い物や食事などの日常生活の中でも中国語を使う機会が多く、簡単な会話であれば以前よりスムーズにできるようになった。 また、英語についても、さまざまな国の友達とコミュニケーションを取る中で、完璧でなくても積極的に話すことの大切さを学んだ。現在は資格試験はまだ受験していないが、留学で身につけた中国語力をさらに伸ばすために HSK4 級の取得を目標として勉強を続けている。留学で得た語学力や異文化理解の経験を、今後の資格取得や将来の進路に活かしていきたいと考えている。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
留学を通して、自分の考え方や行動が大きく変わったと感じている。以前は、知らない人に話しかけたり初対面の人と会話したりすることに緊張することが多かった。しかし、留学中は授業のグループ活動やイベント、クラブ活動などでさまざまな国の学生と関わる機会が多く、自然と自分から話しかけ

ることができるようになった。

また、アメリカ、インドネシア、マレーシア、ベトナムなど多くの国の友達と交流したことで、海外の人と関わることへの不安が減り、むしろ積極的に交流したいと思うようになった。文化や価値観の違いを知ることが楽しいと感じるようになり、自分の視野も広がったと思う。今後も語学を学び続けながら、海外の人との交流を大切にしていきたいと考えている。

④ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学を考えている人へのメッセージとして、一番伝えたいのは「できるだけ自分でお金を負担したほうがよい」ということである。自分で費用を出していると、一日一日を無駄にしたくないという気持ちが強くなり、授業や交流、さまざまな活動により積極的に取り組めるようになる。また、限られた時間を有効に使うという意識も高まる。

留学中は、語学の勉強だけでなく、多くの人との出会いや文化の違いを体験できる貴重な機会がある。最初は不安や緊張もあると思うが、思い切って行動してみると新しい経験がたくさんできる。失敗を恐れず、自分から話しかけたり、イベントや活動に参加したりすることで、留学生活はより充実したものになると思う。

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
Basic Japanese writing (2)		基礎日本語作文 2	
科目設置学部・研究科	日二 Ab		
履修期間	2026/01/16~2026/02/06		
単位数	2		
本学での単位認定状況	なし		
授業形態	対面		
授業時間数	1 日 100 分		
担当教授	桂田愛		
授業内容	日本語と中国語の作文作成		
試験・課題など	中間と期末試験あり グループで作成する課題が何度か出されました		
学習成果（自由記入）	グループが台湾人と日本人のグループなので、自然に話す力が磨かれます		
履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
study of the movie and the literature		映画文学研究	

科目設置学部・研究科	英四 A
履修期間	2026/01/16~2026/02/06
単位数	2
本学での単位認定状況	なし
授業形態	対面
授業時間数	1 日 100 分
担当教授	Prisca Chiu
授業内容	英語の映画を見て映画に使われている英語を学ぶ
試験・課題など	毎週全員の前で感想や疑問を一人ずつ発表します。テストは中間テストだけで、最終日に大きな目のレポート課題があります
学習成果（自由記入）	

■学習・研究活動レポート

履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	
introduction to Japanese date of Taiwan 2		台湾日本語資料紹介 2	
科目設置学部・研究科	日三 A		
履修期間	2026/01/16~2026/02/06		
単位数	2		
本学での単位認定状況	なし		
授業形態	対面		
授業時間数	1 日 100 分		
担当教授	日升昌		
授業内容	台湾人の書いた日本の書物を読み、内容を要約した文を中国語で書きなおす		
試験・課題など	グループでの発表がテスト代わりになります。毎週 1 から 2 冊ほど書物を要約する課題が出されます		
学習成果（自由記入）			
履修した授業科目名（留学先大学言語）：		履修した授業科目名（日本語）：	

科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

■留学費用について

			現地通貨：元	円換算：1 元 = ¥ 5
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）	
授業料	0	0		
滞在費	23758	118790		
食費	5000	25000		
図書費	0	0		
学用品費	800	4000		
教養娯楽費	1500	7500		
被服費	3000	15000		
医療費	0	0		
保険費	2000	10000		
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	29450	147250		
雑費	3000	15000		
その他	0	0		
その他	0	0		
その他	0	0		
合計	68508	342540		

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

(了)