

## 2023 年度派遣交換留学修了届

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	オランダ
留学先大学	フォンティス応用化学大学
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input checked="" type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年歴	※記入例 1学期：4月上旬～7月下旬、2学期：9月中旬～2月上旬 秋セミスター：8月下旬～1月下旬
学生数	約4万人
創立年	検索しましたが不明でした
留学先での所属学部	ELEC
留学時の学年	3年
留学開始・終了時期	2023年8月29日～2023年12月23日（約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？
<p>フォンティス応用化学大学はオランダのリンブルグ州にある Venlo という町に位置しています。Venlo は歴史あるオランダの田舎町です。リンブルグ州はオランダの南東部にあり、Venlo はドイツとの国境に近い町でした。オランダの首都であるアムステルダムとは距離があり、電車でおよそ2時間を要します。それに対し、ドイツの国境へはバスで20分もかかりませんでした。そのため、キャンパスにはオランダ人よりもドイツ人の学生が多い印象でした。Venlo は規模が小さい町であるため、主要な教会や橋、有名なカフェなどを数日で満喫できる素敵な町でした。スーパーマーケットが狭い範囲内に多数点在するため、利便性が高かったです。また、キャンパスは自習スペースやカフェなど設備が整っており、学習に集中できる環境が整備されていました。毎週木曜日又は土曜日に、Global Lounge がイベントを主催するため、そこで正規学生と仲良くなれる機会が設けられていました。</p>
② 留学中はどこに住んでいましたか？
<p>a. 大学寮 ( ): 何人部屋でしたか ( 人)</p> <p>b. アパート ( <input checked="" type="checkbox"/> ): 何人部屋でしたか ( 3人)</p> <p>c. ホームステイ ( ): 何人部屋でしたか ( 人)</p> <p>d. その他 ( ): 具体的に:</p>
③ 住環境はどうでしたか？

フォンティスの学生が集まるアパートに住んでいました。ルームメイトは、私、デンマーク人の女性、バングラデシュ人の男性の3人でした。私以外の学生は正規学生でした。共用部分はキッチン、トイレ、シャワーで、洗濯機は各部屋に1台用意されていました。アパートから15分圏内に4店舗のスーパーマーケットや薬局、駅などがありました。大学までは片道30分ほどかかるため、正規学生のほとんどは自転車通学をしていた印象です。

④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？

アパートのインターネット通信はオランダの主要通信会社のKPNでしたが、Wi-Fiルーターから遠い部屋では接続が途切れて少し不便でした。キッチンや、私の部屋はルーターから一番遠く、頻繁に接続が途切れていた印象です。他の部屋の友人も奥の部屋に行くとWi-Fiが繋がりにくいと言っていました。また、町や電車でのフリーWi-Fiが充実していた印象です。

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？

フォンティス応用科学大学では交換留学生と正規学生に向けて毎週木曜日や週末にGlobal Loungeによりイベントが開催されています。授業では他の留学生と友好関係を築けますが、正規学生とはこのイベントを通じて仲を深めました。毎週木曜日は主に食堂でカラオケパーティやペイントなどのイベントが開催され、週末のイベントは予約必須で遊園地やドイツのクリスマスマーケットへの遠足などがプログラムされていました。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？

電車で様々なオランダの町を訪れたり、海外旅行をしたりして過ごしていました。就職活動が忙しくなった頃には大学の自習スペースに朝から閉館まで毎日通っていました。自習スペースで何人かの正規学生と仲良くなることができ、とても良い過ごし方ができたと満足しています。

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。

オランダは病院に行くまでのプロセスが複雑であったため、風邪をひかないように早寝早起きや栄養を意識した3食の食事など、基本的な健康意識を持って生活していました。オランダの名物であるハーリングという生のニシンが好きで頻繁に食べていましたが、政府の認めたマークがあるかなど注意をしていました。また、スーパーマーケットには期限切れの牛乳なども売っているため期限の確認は必須です。

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。

同室のバングラデシュ人の男性の文化の違いに戸惑いました。多種多様のスパイスをキッチンの棚や冷蔵庫に保管するため、私やもう1人の食料品、食器などが全てスパイスの香りに変わりました。また、生ゴミや汁気のある食べ残しの処理方法が甘かったためハエの幼虫が大量発生するなど、衛生的な文化の違いによる問題がみられました。別部屋の友人も、同様の問題があったそうなので初期からごみ処理や掃除に関するハウスルールを設けると問題を避けられると思います。

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。

<p>a. 留学先大学が指定した保険 ( )</p> <p>b. 個人の保険のみ ( )</p> <p>c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ( O )</p>
<p>⑪ 予防接種は必要でしたか。( )に○をつけてください。</p> <p>a. はい ( ) 具体的に：</p> <p>b. いいえ ( O )</p>
<p>⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？</p> <p>ありませんでした。</p>
<p>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？</p> <p>経験はありませんが、可能だと思います。</p>
<p>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？</p> <p>追手門学院大学の国際連携企画課、留学先大学の留学生窓口、大学で加入した留学生用サービスにお世話になりました。</p>
<p>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？</p> <p>オランダ大使館からのメールを毎日確認していました。</p>

■留学先での学習について

<p>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。</p> <p>※ 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</p>
<p>Beginners English 週3回（2時間／回）</p> <p>Dutch for beginners 週1回（1時間半／回）</p> <p>Business English 週1回（1時間半／回）</p> <p>Culture 週1回（1時間半／回）</p>

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。
必修の Beginners English は 9 割が日本人で 1 人の韓国人とイギリス人の女性で構成されていました。そのため、異文化交流のためにはほかの授業も履修すべきだと思います。また、TOEIC が規定スコア以上であると Cambridge English を受講するよう案内されますが私は自信がなかったため Beginners English で履修希望を提出しました。レベルが大きく異なるため自分のレベルに合わせるべきかと思えます。
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。
授業内で、説明も、回答も、質問も全て英語であるため挫折しそうになる機会が多々ありました。しかし、どの先生も最初は私たちに合わせて使用する単語も早さも調節して下さるため慣れると話の内容を理解することができました。また、先生がイギリス人でネイティブだったため、適切な言い回しや話し方をやさしく教えてくださいました。私が努力した点としては、プレゼンテーションや面接練習などの自分自身のことを自分で周りが理解できるように伝える授業です。毎日練習を重ね、無事授業を終えることができました。

■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〕 TOEIC600	〔留学後〕 12月 TOEIC IP 735
② 資格試験	
〔留学前〕 なし	〔留学後〕 なし

■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)
留学中に、オンラインの企業説明会やインターンシップに毎日参加していました。時差が8時間あるため、朝5時から9時まで企業説明会、9時30分から授業、夕方まで企業研究し夕飯後仮眠をとり深

夜 12 時から早朝までインターンシップを行う日が多かったです。10 月頃からこの生活が始まり体調管理には一層気遣っていました。留学後は、本格的に就職活動に取り組み、後れを取っていた対面での説明会やインターンシップに積極的に取り組んでおります。留学で培った能力やエピソードが活躍の場面が多いため、留学で得たことは最大限に活用していきます。また、英語学習も継続し、「TOEIC800」の目標達成ができていないため努力します。

**■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。

英語のスピーキングとリスニングスキルの向上を英会話や TOEIC の勉強を通じて実感しています。就職活動において、英語での自己紹介や志望理由を動画投稿する企業が増えており、その際に審査が通るととても達成感や留学をして英語力が向上したなど感じています。英語を書いて覚える勉強をしていた今までの勉強方法の非効率さに今実感しています。英語を実際に使用する、アウトプットすることの大切さに気付くことができました。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

英語に対する恐怖心が払拭できたと感じています。街中で困っている海外の方がいても今までは声をかけることなどできませんでしたが、駅で切符の買い方に戸惑っている海外の方に自分から声をかけた際は自分でも驚きました。また、観光地でアルバイトをしているのですが、海外のお客様に積極的に話しかけたり、電話対応ができた際には成長を感じました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

私は中学生のころから英語が苦手で、海外に対して強い好印象は持っていませんでした。しかし、派遣交換留学を通して、英語力に自信がなくても、やる気と前向きな気持ちがあれば海外でも生活できますし、世界中に友達ができ、英語が好きになることを身をもって経験することができました。自分を変えたいと少しでも考えておられるのであればぜひこの留学プログラムを活用すべきです！  
国際連携企画課の方には沢山ご迷惑をおかけしてしまいましたが、皆さん優しく対応してくださったり、問題に真摯に取り組んでくださったため安心した留学生活を送ることができました。是非挑戦してみてください。

**■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）：
Beginners English	初級英語
科目設置学部・研究科	ELEC
履修期間	2023 年 9 月 4 日~2023 年 12 月 21 日

単位数	15ECTS	
本学での単位認定状況	4 単位	
授業形態	教授 1 名と日本人学生 6 名と韓国人学生 1 名	
授業時間数	週に 3 回・合計 42 回	
担当教授	Sarah de Ponti	
授業内容	発音・文法などの英語の基礎/ビジネスメールのマナー、書き方/ プレゼンテーションの仕方、Job Interview	
試験・課題など	プレゼンテーションと Job Interview	
学習成果（自由記入）	英語を話す力、そして聴く力をこの授業で養うことができました。私は話すことが最も苦手でしたが、毎回ペアワークを行ったり、少人数クラスであるため先生に指名される機会が多く、自然と話す力が養われました。初めは話せなくとも、話せる学生の真似をすることで成長スピードが上がりました。	
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）：	
Dutch for Beginners	初級オランダ語	
科目設置学部・研究科	ELEC	
履修期間	2023 年 9 月 4 日~2023 年 12 月 21 日	
単位数	2ECTS	
本学での単位認定状況	4 単位	
授業形態	オランダ人教授と 20 名ほどの少人数クラス	
授業時間数	週に 1 回・合計 13 回	
担当教授	Caroline van der Hoek	
授業内容	文法・発音・単語・挨拶・日常会話	
試験・課題など	中間評価(筆記試験)・最終評価(2 人ペアでのスピーキングテスト)	
学習成果（自由記入）	オランダ語の授業でしたが授業は全て英語で行われるため、当初は理解に苦労しました。回を重ねるごとに説明は理解できましたが、スピーキングが難しかったです。最後のスピーキングテストは練習を重ねましたがもっと練習が必要だったかと思います。	

### ■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）：	
Culture	文化	
科目設置学部・研究科	ELEC	
履修期間	2023 年 9 月 4 日~2023 年 12 月 21 日	

単位数	5 ECTS	
本学での単位認定状況	4 単位	
授業形態	教授 1 人と 10 数人の学生	
授業時間数	週に 1 回・合計 13 回	
担当教授	Mergriet Engels MA	
授業内容	テーマに沿った各国の文化のプレゼンテーションや、各国・地域のビジネスにおける文化的違い、オランダの文化を学び考える授業でした。正規学生との合同の Cultural fair など行われました。	
試験・課題など	毎週の日記(授業で学んだ文化的理論に関するもの)、プレゼンテーション、自国とオランダの文化の違いについてのレポート	
学習成果 (自由記入)	日本にいたときには気付くことができなかった日本独自の文化や、私たちが当たり前前に感じている集団の中での考え方や、個人としての考え方が他国の人と大きな違いを持っていることを知ることができました。日本の良さや各国の良さや特徴を学べたためこれからのビジネスシーンなどで活用できたらと思います。	
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) :	
Business English	ビジネス英語	
科目設置学部・研究科	ELEC	
履修期間	2023 年 9 月 4 日~2023 年 12 月 21 日	
単位数	2 ECTS	
本学での単位認定状況	4 単位	
授業形態	教授 1 名と 10 数名の学生	
授業時間数	1 時間半・週 1 回・合計 14 回	
担当教授	Monika Sobiech M Ed	
授業内容	ビジネスミーティングの方法・プレゼンテーションの方法 言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーション	
試験・課題など	ビジネスミーティング・プレゼンテーション	
学習成果 (自由記入)	ビジネスシーンで使える授業内容でした。アジア人以外にもアフリカやヨーロッパの学生が多く、ペアワークやミーティング練習を通して異文化交流を行うことができました。授業終盤にはプレゼンテーションの機会が多く、前に出ることへの抵抗がだんだんと減っていきました。	

### ■留学費用について

現地通貨：	円換算：ユーロ = ¥157
-------	----------------

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	4,076	639,932	敷金 750€・家賃 513€／月
食費	1300	204,100	
図書費	20	3,140	Dutch for Beginners の教科書
学用品費	0	0	
教養娯楽費	3780	593,460	旅行やパーティなどの頻度、お土産量による
被服費	94	14,758	
医療費	0		
保険費	319.75 約 375.9	約 50,200 59,010	留学先大学の保険はユーロ、留学前に加入した保険は円で支払いました。
渡航旅費（航空運賃・空港税など）		320,685	留学前に支払ったため円表示のみ
雑費	40	6,280	消耗品など
合計	10,005.65	1,891,572	

以上

\*\*\*\*\*