

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	フォンティス応用科学大学
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～2月上旬
学生数	約4万人
創立年	
留学先での所属学部	English Language and European Culture (ELEC)
留学時の学年	3年
留学開始・終了時期	2023年 8月28日～ 2023年12月25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>フォンティス応用科学大学はオランダ南部のリンブルク州と呼ばれる地域のフェンローという街にあります。ドイツに隣り合わせの地域であり、車では10分、徒歩では30分ほどでドイツに着きます。フェンローの中心部には駅があり、オランダの首都であるアムステルダムやドイツのデュッセルドルフやケルンには約2時間で行くことができ非常に利便性の高い街です。緑豊かで歴史的な建物が多く存在します。14世紀から存在し続ける建物も多くあります。街の中心部はスーパーマーケットや衣料品店、雑貨屋などのショップが多くあり生活には困ることはありません。様々なイベントも開催されるため充実した留学生活になると思います。</p> <p>キャンパスは2つの建物で構成されていました。明るい雰囲気で非常に過ごしやすかったです。自習スペースが多くあったため重宝しました。頻りにイベントが開催されるためインターナショナルな友達が多くできました。</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 (○)： 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？

Carpe Diem と呼ばれる寮で過ごしました。私は香港の交換留学生 2 人と 1 つの部屋に 3 人で住んでいました。トイレ・シャワールーム・洗濯機・キッチン・ダイニングは共有し、1 人ひとりに 6 畳ほどの 1 人部屋が与えられました。個人の部屋にはベッド・寝具・机・椅子・クローゼットなどが準備してありました。キッチン用品は皿やフライパン、鍋、包丁などがあり生活には困ることはありませんでした。プライベートな空間があった為ほとんどストレスなく生活することができました。部屋のことでも問題が起きて寮の管理会社に連絡すると迅速に対応していただきました。

④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？

それぞれの部屋に Wi-Fi が設置してありました。1 度だけ寮全体で Wi-Fi の接続不良がありましたが、その日以外は不自由なくパソコンもスマートフォンも使用できました。

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？

まずはルームメイトと毎日会話をして仲良くなりました。大学では様々なイベントが開催されるためそれに積極的に参加して他の留学生や現地の学生と交流しました。また、大学にはバディ制度がありそのバディを通じて交流しました。

⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？

週末はフェンロー中心部で買い物をしたりマーケットに行ったりしました。授業の課題や追手門学院大学のオンデマンドの課題なども週末に実施していました。長期休みにはヨーロッパの複数の国に足を運び観光を楽しみました。

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。

ヨーロッパは日本と違って硬水です。そのため肌に合わないことがあるかも知れないのでスキンケアは必要だと思います。また、海外ではスリに遭う確率が非常に高いため貴重品はチャックつきのショルダーバッグに入れ、お腹側にくるように持つことを意識していました。どのような場面でスリに遭うかなど事前に調べておくことも大切だと思います。

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。

食文化に関してはお米も売っており見慣れた野菜も多くあるため過度に心配する必要はないと思います。薄切り肉は販売されていなかったことには驚きました。ヨーロッパの国々は全体的に物価が高いためお金の使い方には気を付けたほうがいいと思います。また、電車に関しては常に遅延かキャンセルになるため事前に調べることで早めの行動をすると良いと思います。

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。

- a. 留学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。

<p>a. はい () 具体的に：</p> <p>b. いいえ (○)</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。</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>使用したことがないので分かりません。</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>学校や寮で問題があったときには担任の先生に報告していました。</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>在オランダ大使館からのメールで情報を得ていました。事前にデモが計画されていることもあるためメールを確認してその地域には行かないようにしていました。</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→週に 3 回・合計 42 回/発音・文法・メール・プレゼンなど英語の基礎</p> <p>Business English→週に 1 回・合計 14 回/ミーティング・プレゼンなどビジネス基礎英語</p> <p>Dutch for Beginners→週に 1 回・合計 13 回/文法・スピーキングなどのオランダ語の基礎</p> <p>Culture→週に 1 回・合計 13 回/ヨーロッパや自国の文化についての議論</p>
<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。</p> <p>私が履修していた授業は全て語学留学生対象でした。アジア圏からの留学生が多くいましたが、初めから英語を問題なく話すことができる人がほとんどでした。留学前にオンライン英会話をしておくなど事前の準備が大切だと思います。初めの 2 週間は授業の変更や履修放棄が可能であるため実際に授業を受けてから変更などの判断ができます。私が履修したほとんどの授業がアジア人のクラスであったためインターナショナルな友達を作るには大学内のイベントに参加すべきだと思います。</p>
<p>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。</p>

り自身で成長を実感できたりすることができました。この経験から自分自身にとって難しいことでもチャレンジすれば結果はついてくることを学びました。

2つ目は考え方がポジティブになり、あまり周りの目を気にしなくなったことです。オランダでは、何歳になっても着たい服を着て、したいことをして、誰も周りの目を気にせず伸び伸びと暮らしていました。留学を通してもっと自分らしく生きて良いことを学びました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

海外に興味がある、英語力を伸ばしたい、インターンシップな友達が欲しいなど理由は何でも良いので留学には行くべきだと思います。私自身、初めは海外での生活や英語力に不安を感じていました。しかし実際に留学に行ってみると、サポートしてくれる人が多くいたり、様々な経験ができたりと不安に思う必要はなかったと感じます。私は留学を通して人生が大きく変わりました。興味ある人や人生を変えたい人は留学に行くべきだと思います。

■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）：
Beginners English-Speaking skills	Beginners English-Speaking skills
科目設置学部・研究科	English Language and European Culture (ELEC)
履修期間	2023年9月4日～2023年12月22日
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数クラス
授業時間数	2時間・40回
担当教授	Sarah de Ponti
授業内容	発音・文法・メールやカバーレターの書き方・ジョブインタビュー・プレゼンテーション
試験・課題など	英語での面接・プレゼンテーション（最終試験）
学習成果（自由記入）	初めは授業についていくことが難しかったが回を重ねるごとに理解できるようになりました。授業は座学だけでなく実際に声を出して練習したりホワイトボードなどを用いたりした実践的なクラスでした。メールの書き方を習ったことがなかったので良い機会になりました。また、最終テストに向けて早めから練習していたこともあり、最後の1ヶ月で飛躍的に英語力が伸びました。
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）：
Business English	Business English
科目設置学部・研究科	English Language and European Culture (ELEC)

履修期間	2023年9月4日～2023年12月22日
単位数	2ECTS
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数クラス
授業時間数	1時間30分・16回
担当教授	Monika Sobiech
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
試験・課題など	ミーティングの録画（中間試験）、プレゼンテーション（最終試験）
学習成果（自由記入）	前半はビジネスの場でのミーティングの仕方やポイントについて講義を受けたり実際に様々なテーマを用いてグループで何度も練習しました。後半はプレゼンテーションのコツを教えてもらったり実際にクラスメイトの前で発表したりしました。私は人の前に出ることが苦手でしたが、この授業を通して人の前で自信を持って発表できるようになりました。

■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）：
Dutch for Beginners	Dutch for Beginners
科目設置学部・研究科	English Language and European Culture (ELEC)
履修期間	2023年9月4日～2023年12月22日
単位数	2ECTS
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数クラス
授業時間数	1時間30分・13回
担当教授	Caroline van der Hoek
授業内容	オランダ語の基礎（文法・発音・単語・挨拶・日常会話など）
試験・課題など	筆記試験（中間試験）、スピーキングの試験（最終試験）
学習成果（自由記入）	オランダ語はとても難しかったです。特に発音の仕方が難しかったです。自己紹介と挨拶ができるようになりました。
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）：
Culture	Culture
科目設置学部・研究科	English Language and European Culture (ELEC)

履修期間	2023年9月4日～2023年12月22日
単位数	5ECTS
本学での単位認定状況	
授業形態	少人数クラス
授業時間数	2時間・13回
担当教授	Margriet Engels
授業内容	ヨーロッパや自国の文化に関すること
試験・課題など	文化に関する日記、文化に関する動画の視聴とその感想（最終）
学習成果（自由記入）	ヨーロッパの文化やクラスメイトのそれぞれの国の文化について学びました。毎授業、議題が提示され、それについてグループになって話し合ったりクラスで話し合ったりしました。私以外の人とはとても英語が上手だったので初めは全く聞き取ることができず苦労しましたが、回を重ねるごとに理解できるようになり自分の意見も言えるようになりました。何事も諦めずチャレンジすることが大切だと思いました。

■留学費用について

	現地通貨：€	円換算：1€	= ¥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	4,258	669,000	寮（6ヶ月半分）敷金:750€・家賃:489€/月
食費	1,146	180,000	4.5万円/月
図書費	28	4,400	Dutch for Beginners の教科書代
学用品費	0	0	
教養娯楽費	2,547	400,000	
被服費	318	50,000	
医療費	0	0	
保険費	821	129,000	包括保険料・上乗せ保険料
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	2,085	327,255	航空券・席料・手数料など
雑費	318	50,000	消耗品、日用品など
その他			
その他			
その他			
合計	11,521	1,809,655	

以上
