

2023年 3月 12日

交換留学修了届 (2022年度)

フリガナ		学籍番号	
氏名	印	所属	学部 学科
ローマ字			

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致します。

記

■基本情報

留学先国	オランダ
留学先大学	Fontys 応用科学大学
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input 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 秋セメスター：8月下旬～1月下旬
学生数	約4万人以上
創立年	
留学先での所属学部	International Business
留学時の学年	3年
留学開始・終了時期	2022年 8月 22日～ 2023年 1月 29日 (5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？

キャンパスが位置する Venlo は歴史あるヨーロッパの田舎町で、オランダ南東部に位置します。ドイツとベルギーの国境に近い。電車でオランダの都市のアムステルダムから約2時間強である一方、ドイツの国境へは徒歩30分もかからないくらいで行けます。町全体は小さく、自転車を使えば30分もあれば主要な場所を観光することができます。週末や休みを利用し、周辺の国々へ訪れることが可能で、学業との両立がしやすいと思います。

キャンパスは、設備が整っており、職員の方々も優しく、学習に集中できる環境が整備されています。交換留学生だけでなく、正規の学生とも交流することが可能です。週に1度大学ではイベントが開催され、多くの学生と交流することができる機会が用意されています。

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 (人)
b. アパート	(○) : 何人部屋でしたか (3 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？	
<p>私が暮らした寮では、3人1部屋で生活していました。キッチン、シャワーとトイレは共有で1部屋ずつプライベートルームがありました。食器、調理器具、掃除道具、ベッド、机など生活するうえで最低限の家具などは元々準備されていたため日常生活で困ったことはほとんどありませんでした。自分の時間を大切にできるだけでなく、ルームメイトと会話したり、パーティをしたりと充実した生活を送ることができました。</p>	
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか？	
<p>特にインターネット環境で困った経験はなかったです。寮と学校の Wi-Fi はたまに接続が切れてしまうことがありましたが、たいていはスムーズに快適にパソコンとスマートフォンを使用することができました。</p>	
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？	
<p>私は、主に4つの方法で留学生と交流を深めました。1つ目は、学校の授業とイベントを通して交流しました。週に1度学校ではイベントが開催されていたため、参加しコミュニティを広げました。2つ目は、寮で出会う人とコミュニケーションをとり、交流をしました。3つ目は、パーティを開いたり、参加したりしてプライベートでの交流を深めました。現地で出会った学生はパーティ好きが多かったためパーティに参加する機会が多かったように感じます。4つ目は、趣味を通じて交流を広めました。私の趣味であるサッカーを一緒にしたり、ワールドカップを観戦したりと趣味を通じて仲を深めることができました。</p>	
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか？	
<p>主に3つの方法で余暇や長期休暇を過ごしていました。1つ目は、国内・国外旅行です。オランダは観光都市が多く、また他の国に行きやすい場所に位置しています。そのため、休暇を利用して複数回ヨーロッパの主要な国とオランダの都市へ観光に行きました。2つ目は、自宅学習です。学校の授業課題や復習、英語の勉強など余暇を使って英語力向上に努めていました。3つ目は、Venlo で過ごしていました。外食をしたり、ルームメイトと会話したり、ジムに行ったりと多くの余暇を行い充実した休暇を送っていました。</p>	

<p>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。</p>
<p>ヨーロッパの気候は乾燥しやすいため、喉のケアに注意が必要だと思います。また、寒暖差が大きいので、体調管理、服の選択が難しかった経験があります。睡眠時間をしっかり確保し、無理のない生活をすれば大丈夫だと思います。</p>
<p>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。</p>
<p>食に関しては主食が米ではなく、パンであるため初めは慣れるのに時間がかかるかもしれません。また、ジャンクフードが多くバランスよく食事をするのが難しいように感じました。衣食住すべてに共通することは、物価高で値段をしっかりと比較検討して商品を選んだ方がいいと思います。文化では、パーティ好きな人が多いことがヨーロッパと日本が異なる文化の一つだと思います。しかし、このパーティを通して留学生と仲を深めることができるためお誘いがあれば参加するといいと思います。</p>
<p>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>
<p>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 ()</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：新型コロナウイルスワクチン 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>大学内でこのようなサービスを利用したことがないため、わかりません。</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>特に問題に直面する場面はありませんでしたが、相談したいことがあれば日本人の友達や家族に相談していました。</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の情報と国際連携企画課からのメールから収集していました。貴重品は常に鍵のかかるスーツケースに保管し、持ち歩くようにしていました</p>

■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
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 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 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
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。
Fontys 大学の学生はもともと英語ができる生徒が多いように感じました。そのため自分の英語力をしっかり見極めたうえで、シラバスを確認し履修すると思います。自分の場合、英語力が低いことを自覚していたため、できるだけ基礎英語を学ぶことができる授業を履修しました。また、履修して初めの2週間は履修放棄と履修追加をすることができるため実際に授業を受けてから判断することをお勧めします。授業は留学生との一つの交流手段であるため時間のある人は複数履修し、交流する機会を増やすと思います。
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。
教授の英語を聞き取ることに苦戦しました。回数を重ねるごとに慣れていきますが、初めは英語を英語で理解することが難しかったです。その困難を乗り越えるために2つの取り組みを行いました。1つ目は、わからないことはすぐに聞くことです。私が履修した授業の教授は優しい方ばかりで、質問をするといつも優しく丁寧に指導していただきました。2つ目は、自宅学習の時間を確保することです。私は、授業の復習と英会話を自宅学習で行っていました。そうすることで授業の理解を深め、コミュニケーションの能力の向上につなげることができた実感しています。さらに、留学生とのコミュニケーションを深めることができたと思います。

■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] TOEIC775点	[留学後] 2月に受験し、スコア不明です
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、インターンシップや説明会にオンラインで参加しました。時差を考慮しながらの就職活動をするのが大変でした。また、インターネットのホームページで企業についての情報収集を行いました。

留学後は、本格的に就職活動に取り組んでいきます。その中で、留学で培ったことを活かしていきます。英語学習も継続し、「TOEIC900」を目標に日々頑張りたいと思います。

■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、英会話を通じて実感しています。留学前に比べて、話せるワードやセンテンスが増え、担当の先生から発音が良いと言われる回数が増えました。また、担当の先生から英語を聞き取ることができて楽しく会話できたとフィードバックしていただけることが多くなったように感じます。資格試験では、スコアがまだ出ていませんが今後も勉強を継続していきたいと考えています。

② 留学して、何が変わったと思いますか。

留学を通して、英語に対する考え方が変わりました。留学前までは英語を話すことに対して抵抗があり、英語で話す環境に身を置くことに対して躊躇する自分がいました。しかし、留学を経験し、実際に英語でコミュニケーションをすることに楽しみを感じるようになりました。特に、英語で留学生と趣味や日本について会話をしたことが印象に残っています。さらに、今後のキャリアの考え方を考えるきっかけになりました。社会人になってからも英語を使い、グローバルな人材になりたいという思いを抱くようになりました。

③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

英語が話せないことや食事や文化の違いから留学に行くことを躊躇する人がいると思います。私自身も留学前は同じ考えでした。そこで少しでも留学に行きたいという考えを持つ人は勇気をもって一歩を踏み出してみてください。留学はすべてが刺激的で楽しく、間違いなく自分の人生を変えるきっかけになると思います。

■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	International Business
履修期間	2022年8月29日～2023年1月27日
単位数	15ECTS
本学での単位認定状況	4単位
授業形態	担当教授1名と生徒10名の少人数クラス
授業時間数	週に3回・合計42回
担当教授	Sarah de Ponti/ Margriet Engels MA
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
試験・課題など	最終授業でのプレゼンテーション
学習成果（自由記入）	英語の基礎を底上げすることができました。また、英語の基礎を勉強する重要性を再認識することができました。 プレゼンテーションでは、構造、話し方やジェスチャーの使い方を学び、留学前に比べ自信をもってプレゼンできるようになったと感じています。
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）：
Dutch for Beginners	Dutch for Beginners
科目設置学部・研究科	International Business
履修期間	2022年8月29日～2023年1月27日
単位数	2ECTS
本学での単位認定状況	4単位
授業形態	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英語で授業を受けるため、リスニング力やペアワークや発表を通してスピーキング能力の向上につながったと感じています。

■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）：
Business English	Business English
科目設置学部・研究科	Internatonal Business
履修期間	2022年8月29日～2023年1月27日
単位数	2ECTS
本学での単位認定状況	4単位
授業形態	少人数クラス
授業時間数	週に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
試験・課題など	中間評価(ビジネスミーティング)/プレゼンテーション(最終評価)
学習成果（自由記入）	ビジネスミーティングでは、日常会話でめったに使わない英語を学習することができました。今後のキャリアに活かせると考えています。また、プレゼンテーションでは高評価をしていただき、授業を通してプレゼンのコツやヒントを学ぶことができました。
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）：
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：€	円換算： 1€=¥145
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	3,122	452,706	€750(敷金)+€229.51(8月家賃) +€50(管理費)+€418.52×5か月
食費	1,380	200,100	
図書費	20	2,900	Dutch for Beginners の教科書
学用品費	0	0	
教養娯楽費	6,531	947,000	
被服費	345	50,000	
医療費	0	0	
保険費		76,180	留学前の支払いであるため円表示のみ
渡航旅費(航空運賃・空港税など)		327,740	留学前の支払いであるため円表示のみ
雑費	600	87,000	消耗品費等
その他			
その他			
その他			
合計	11,998	2,143,626	

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。

学籍番号	
氏名	
メールアドレス (長期使用のもの)	