



## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	リトアニア ヴィルニス大学
派遣期間	2024年8月～2025年6月
渡航年月日	2024年8月下旬
帰国年月日	2025年6月下旬
派遣時の年次	3年次後半～4年次前半

### 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
(例)Information Management Course in English (英語)	秋学期 (2022年8月～12月)	2時間30分
Corporate finance (英語)	秋学期(2024年9月～12月)	90分/180分 (隔週で180分)
International Economics (英語)	秋学期(2024年9月～12月)	90分/180分 (隔週で180分)
Project Management (英語)	秋学期(2024年9月～12月)	90分/180分 (隔週で180分)
Global Business (英語)	春学期(2025年2月～5月)	90分/180分 (隔週で180分)
Human Resource Management (英語)	春学期(2025年2月～5月)	90分/180分 (隔週で180分)
Leadership (英語)	春学期(2025年2月～5月)	90分/180分 (隔週で180分)

### 1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	International Economics	
月			金		
火		Fundamentals of Corporate Finance	土		
水		Project Management			

**1 週間のスケジュール** (2 学期目) ※1 年間派遣の方のみ

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		Leadership (オンライン)
月	Global Business		金		HR Management
火			土		
水					

**派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について**

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、(就職活動など) 不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

欧州に留学をしてみたいと考えていたため応募した。  
就活はオンラインやボストンキャリアフォーラムを活用した。

**交換留学先の大学について**

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

正規留学の英語コースに交じる形で授業を受けていたため、リトアニア人が授業に全くいない形だった。  
留学生の受け入れ数がとても多く、留学生向けのサークルグループもあった。

留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

日本と大きく異なるのが、授業が lecture と seminar に分かれている点。Lecture は週 1, seminar は隔週で lecture 前後に開講されていた。  
時間割があるが、全て自分で探す必要があるため、やや不便であった。  
何か心配事があれば international office に質問していた。

**生活について**

宿泊場所(大学寮、アパート)はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

ネットで探してアパートを借りた。運よく 1 人部屋のアパートを見つけることができた。  
友人らは民間の Coliving や facebook などフラットを借りている人が多かった。  
自分は大学寮には住んでいなかったが、シャワーからお湯が出ない・食材が盗まれるなど問題が多数あった模様。

スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

スーパーは数多く買ったが(グローバルセンター補足: 有名どころが複数あり)、日本食は他のヨーロッパ諸国と比べると充実していない。それでも米・醤油等の最低限度のものは手に入るため日本食中心に自炊していた。  
学食はやや高め。(€6~)



通信機器（スマホ、パソコン）の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。
大学の学生団体がスマホの SIM カードを配布してくれた。 変換プラグ・カイロ コンセントの形状が日本と異なるため、変換プラグは持参した方がよい。またヨーロッパ内でも形が異なることがある（例：イギリス・スイス）ので、複数のプラグに対応したものを持参する方がよいと思う。
病院の受診と支払い方法について記載してください。（経験あれば）
中耳炎になり、病院を 3 回ほど受診 初回は内科を受診 友人がインフルエンザになった際に受診した病院を紹介してもらった。2 回目以降は耳鼻科に行きたかったため、大使館の情報を参考にした。プライベートクリニックであれば英語が通じる。 （グローバルセンター補足：海外旅行保険を利用した）
入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。
特になし。オリエンテーションに参加するとよいと思います。 ビザについてはリトアニアで発行すれば無料とのことでアライバルビザを発行している日本人が数多くいました。
授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。
特になし。
その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行、などについて記載してください。
市内はバスが充実していた。 Erasmus コミュニティが充実しており、歓迎会・カラオケなどがあり友人を作る場になっていた。 航空券・バスが日本に比べて安いことが多かったため週末や長期休暇など授業がない際に頻りに旅行した。
<b>お金のことについて</b>
学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。（例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等）また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からのお金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。
アパート家賃€360+電気・ガス・水道代など 食費 月€250 ほど（外食含めず） 教材代 0(授業に必要な物は全て PDF で配布されました。) 通信費 月€15 ほど 日常生活での支払方法：カード（ただし現金は多少持っておいた方がよいです） 日本からのお金の持参方法：wise/revolt 等のマルチカレンシー口座（クレジットカードよりも手数料が安い）
<b>留学生生活を振り返って</b>
今後、留学生生活をどのように活かしたいと考えていますか？
留学期間中に想像以上に様々な国出身の友人に出会うことができた。かけがえのない 1 年を過ごすことができたので今後のキャリアに活かせるようにしたい。

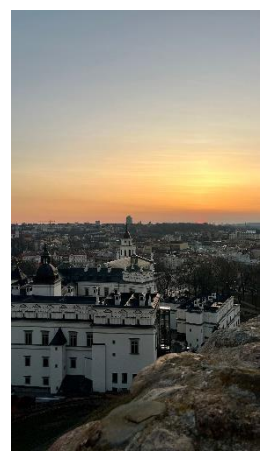
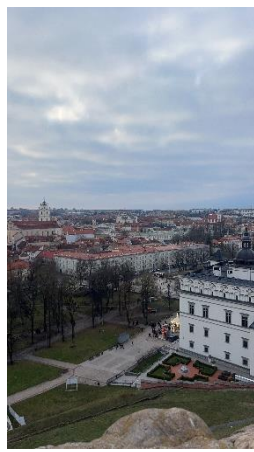


## 留学を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留学に関心のある方へのメッセージをお願いします。

貴重な1年を過ごすことができました。

長期で海外に滞在してみたい人にはとても良い制度だと思います。是非チャレンジしてください。





## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	リトアニア共和国・ ヴィータウタス・マグナス大学
派遣期間	2024年8月から2025年6月 約1年間
渡航年月日	2024年8月23日
帰国年月日	2025年6月27日
派遣時の年次	3年次後半～4年次前半

## 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
(例)Information Management Course in English (英語)	秋学期 (2022年8月～12月)	2時間30分
Madia and Popular Culture (英語)	秋学期 (2024年8月～12月)	1時間30分
Microeconomics (英語)	秋学期 (2024年8月～12月)	2時間20分
Operations Management (英語)	秋学期 (2024年8月～12月)	3時間
Small Business Management and Marketing (英語)	秋学期 (2024年8月～12月)	2時間20分
Managerial Decision Making (英語)	秋学期 (2024年8月～12月)	2時間15分
Lithuanian Folklore, Traditions, Mythology (英語)	春学期 (2025年2月～5月)	1時間30分
Lithuanian as a Foreign Language A1 (英語)	春学期 (2025年2月～5月)	3時間
Theories of Economics and Management (英語)	春学期 (2025年2月～5月)	1時間30分
Speaking Practice of the Lithuanian Language I for A1 level (英語)	春学期 (2025年2月～5月)	2時間15分

## 1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		Microeconomics (英語)
月			金	Madia and Popular Culture (英語)	
火	Small Business Management and Marketing (英語)	Operations Management (英語)	土		
水	Managerial Decision Making (英語)				

**1 週間のスケジュール** (2 学期目) ※1 年間派遣の方のみ

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	Lithuanian as a Foreign Language A1 (英語)	Theories of Economics and Management (英語)
月			金		
火	Lithuanian as a Foreign Language A1 (英語)		土		
水	Speaking Practice of the Lithuanian Language I for A1 level (英語)	Lithuanian Folklore, Traditions, Mythology (英語)			

**派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について**

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、(就職活動など) 不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

1, 大学に入学する前から、留学をしたいという思いを持っていました。一年生の時に、グローバルセンターに行き様々な情報を教えていただいたことがきっかけとなりました。あまり聞きなじみのない国に行ってみたいと思ったことと、自分が大好きであったバスケの強豪国であったことが重なって、リトアニアを志望しました。

2, 海外プログラムが終了してから交換留学に参加することになっていたため、海外プログラムに関しての不安はありませんでした。就職活動に対する不安はありました。県立大の同級生並びに同じ時期に留学をしていた方々が就職先を見つけていく中で、自分は就職をしないという決断をして、将来の不安定さがありますので不安です。現在は大学院進学の方で考えていますが、まだまだ不透明なものが多いので大変な時期になっていくと思います。

3, 明確にいつから始めたのかは覚えていませんが、余裕をもって始めることがやはり望ましいと思います。留学先の大学の対応が遅い場合もあるので、自分でできる準備は後回しにせず、率先してやるということが良いです。また必要な書類の発行のために必要な書類を地元(住民票に記載の場所)に行かなければ受け取れないということがあり、苦労した思いがあるのでやはりできることは早めに終わらせておくことが良いと思います。

4, 知り合いの方でリトアニアに詳しい方はあまりいなかったのですが、インターネットや本などから少しだけ情報を収集していました。

5, 航空券の手配は JTB に手配をお願いしました。大学で指定した以外の保険には加入していません。

6, リトアニア語の勉強は渡航前には全くしていませんでした。

**交換留学先の大学について**

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

1, 大学はとてもきれいな作りの建物になっていました。リノベーションされてから数年しかたっていないそうなので、屋内も大変きれいになっています。現地の学生たちはとてもフレンドリーです。特にアジア研究学部にも所属している学生たちとは関わる機会が多かったです。



2, 学内では図書館がとてもきれいで、様々な資料がそろっているので、レポートや気になることがある際には大変役に立つ施設となっています。また、日本語で書かれた本や漫画などもそろっており、面白い図書館となっています。バスで 30 分ほど行ったところに、体育館があります。自分は週二回のバスケットボールの活動に参加していたのですが、ほかにもバレーボールといった活動ができるので、ぜひ参加してみると良いと思います。学外になってしまうのですが、おすすめの場所は二か所あります。一つはカウナスの大通りであるライスバス通りです。夏は特にきれいになりオールドタウンまで続く石畳の道は毎日通っても飽きないほど美しいです。もう一つは、日本カウナス友好公園です。こちらはジョギングやランニングに適した場所ですが、特に春には桜が咲き誇り、ピクニックにぴったりの場所なので、こちらもぜひ訪れてみてください。



3, 基本平日のうち一日を授業のない日を作り、残りの日に大学の授業を受けていました。朝一番に授業がある日もあれば、夜遅く(7 時半ごろ)まで授業がある日もあり、授業によって時間がばらばらでした。授業がない日も、課題がある場合は大学に行き課題や、自主的にリトアニア語の勉強も行っていました。秋学期は、二週間に一回土曜日にも授業があるので、土曜日にも授業を受けているときがありました。日曜日は完全に休みの日だったので、友達と遊びに行くか、どこかのイベントなどに参加していました。また、テスト期間中は、図書館が 24 時間空いているので、その時は図書館にこもってテスト対策をしていました。

4, 留学生が多いため大学なので、受け入れる体制は充実していると思います。オリエンテーションは夏のものが充実していると思います。コンサートやリトアニアの伝統的な踊りなどのイベント、留学生同士の交流の場が充実していました。ガイダンスや説明会もあり、留学生活に必要な情報や役に立ちものを教えてくれる機会も提供されているので、出席できるものはしておいたほうが良いです。また、現地の大学側のコーディネーターの方もおられるので、何か問題や質問がある場合には、その方に連絡してみることが望ましいと思います。



留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

1, 留学先の大学では英語ですべての授業を受けました。基本的には、レクチャーとセミナーに分かれた形式をとっている授業が多いです。レクチャーでは基本的に先生や教授方の話を聞く座学のような形式をとっていました。セミナーではレクチャーで教わった内容を用いて学生主体でワークを行う時間です。プレゼンの準備時間だったり、演習問題の時間だったり授業によって時間の使い方は様々でした。レクチャーだけの形式をとっている授業もあります。リトアニアの文化に関する授業では、フィールドワークではないですが、現地のリトアニアに関するイベントや美術館を訪れてレポートを作成するという課題も出されました。大学内だけでなく、自分で調べて外に出かける必要がある授業もあります。

2, 履修科目はどのような学部からでも選ぶことができ、選択肢はとても多かったです。履修方法を現地大学のポータルサイトにログインしてオンラインで行っていました。県立大学のように履修期間が近くなると、開講される科目の一覧表が出るのでそれを見て登録していきます。履修修正期間も設けられているので、いったん授業を受けて合わないなど感じたら変更することも可能です。留学開始前にラーニングアグリーメントで一旦すべての履修科目を登録しますが、その登録通りにやる必要はなく、変更も可能なので、様々な授業の情報を見えることをお勧めします。

3, 学習面で悩みや相談があるときは同じ学生を頼りにしていました。相談しやすい存在でしたし、同じグループのメンバーには特に多く相談しに行っていました。グループで行う課題やプレゼンがほとんどなので、悩み事があればグループ内でまず相

談して解決するようにしていました。コーディネーターの方もいますので、その方に相談することも良いと思います。

4, 一貫した単位、成績基準としてはまずテストに関するものがあります。10 段階評価が行われるのですが、5 以上をとることができれば合格となります。4 以下を取った場合はリイク(再受験)ができるシステムとなっています。レポートなどの課題にはリイクのシステムがないので、4 以下を取ってもそれが成績として記録されます。最終的に単位を取るためにはテスト、課題の累計の評価を 10 段階中 5 以上とる必要があります。4 以下は落第となります。

## 生活について

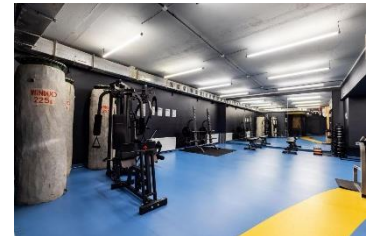
宿泊場所（大学寮、アパート）はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

初めは大学の寮に入りたいと考えていたのですが、予約がいっぱいですべて埋まっていたので、大学が紹介しているアパートの中から選びました。大学までは徒歩 10 分ほど行ける距離に位置していたので、かなり利便性もあり、大通りやスーパーも近くにあるので、生活には便利なところに位置していました。

自分が住んでいたところの HP→<https://solosociety.lt/student-house-kaunas/>

借りていたアパートが学生専用のアパートであったので、友達も多くできました。学習スペースや、レジャールーム、シアタールームなどがあり、遊びという面でも充実した施設でした。また、簡易的ではありますがジムも設備されていたので、ジムにも通っていました。部屋にもキッチンがついていますが、共有の大きいキッチンもあり、友達と大人数でご飯会などをする場合はそこを使い、パーティーなどもしていました。リトアニアの伝統料理である Šaltibarščiai(シャルティバルシチェイ)、別名ピンクスープといった、世界各国の料理を友達が作ってくれ、様々な料理に触れられたことも大変うれしかったです。

一人部屋を希望していたので、ルームメイトはいませんでした。パーソナルスペースと、一人になれる時間は確保したかったので、二人部屋に住もうという考えは持っていませんでした。



スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

スーパーには日本と同じようなものが売っていました。表記がリトアニア語だったために初めは翻訳アプリを使いながらだったので、欲しいものを探すことに苦労しましたが、慣れてくるとスムーズにできるようになりました。レストランでは、現金並びにカードが使えました。割り勘にしたいと店員さんに言うと、個人ごとにお会計をしてくれるところもあるので、会計をお願いする際に伝えてみると良いと思います。また、現金のみでしか支払いができないレストランもあったので、少ない現金だけでも持つといいかもしれません。学食は、とても小さいスペースしか確保されていないのですが、混んでいることはあまりなかったです。日々の食事は、基本的に自炊でした。パスタがお米を基本的に食べていました。近くにはレストランもたくさんあるので、友達と出かけたときにはレストランに行っていました。

また街中に Kepyklėlė パン屋や、ソ連支配の時代から今なお続いているドーナツ屋さん(Spurginė)があるのですが、安価でおいしいリトアニアのパンやドーナツが食べられるのでお勧めです。特にドーナツ屋さんは、様々な年代のリトアニア人の方

とお話しできる機会があるお店で、何回か通っていたので大変お勧めです。また、リトアニアにいるからにはぜひ様々なリトアニア料理を食べてほしいです。チェーン店、また個人で経営されている店など様々あります。味も店ごとに少し違うので、その点も含めて楽しめると思留学生活がさらに色濃いものになると思います。



通信機器（スマホ、パソコン）の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。

スマホ、パソコンどちらも日本から持ってきました。現地で SIM カードを購入してスマホを使っていました。様々なプランが用意されているので、個人の用途に合わせて選択することができました。また、学割のサービスも提供されていたので安く使うことができます。コンセントの差込口が日本のものとは違うので、変換器も持ってきました。電圧の違いがあるものもあるので、その点は製品の説明書などを見て解決すると良いと思います。

まためったにないことではあると思いますが、自分の場合スマホを落として壊してしまい、新しいスマホが必要となりました。ヨーロッパで修理や購入となると出費が多くなるかもしれないので、古い端末が家に残っている人は一応持っていくことも、もしかしたらよいかもしれません。自分の場合は友達や教授に相談したら、古い端末をくれたので、もし壊してしまった場合には一度誰かに相談することをお勧めします。

病院の受診と支払い方法について記載してください。（経験あれば）

現地では医療機関にはいきませんでした。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

オリエンテーションが開催されるので、イベントや様々な説明会に出席しました。この説明会で、留學生活で役に立つ情報や、履修登録の注意点など知っておく必要があることを伝えられるので、かなり重要です。

スマホに関しては、SIM カードを入れ替えるだけなので、近くのスーパーなどに行き購入し、説明書を読みながら設定をするだけでした。

自分が宿泊したアパートの手続きは、事前に到着する日時を連絡し、実際にアパートに着いた際に、書類にサインするという形でした。優しく対応してくださるスタッフさんだったので、とても安心しました。

出入国管理については、日本を出発する前にすべて終わらせていたので、入国してからは特にすることはありませんでした。

授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

大学のほうから、学期を終了するためのプロセスに関するメールが届いたので、まずはそちらの対応をしました。Erasmus のアンケートや、借りていた本の返却、ワークフローの入力などを行いました。基本的にパソコンですべてできるので、あまり苦ではないです。

アパートを出ていくための手続きは、必要書類の記入と部屋の点検でした。必要書類には、出ていく日時とデポジットの返金先の口座情報を記入しました。

その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留學期間中の外国旅行、などについて記載してください。

現地の大学ではアジア研究が盛んなため、日本が好きな人や、韓国が好きな人向けのコミュニティがありました。自分のもよくそちらのイベントや活動に参加していました。日本のクラブは Hashi クラブ、韓国のクラブは Hallyu クラブと言います。ほかの大学から来ていた日本人の方も参加していたので、日本人の方との交流も生まれていました。他にもウクライナなどといったほかの国の方々も参加していたので、様々な国出身の方と交流ができます。普段は日本に関することを紹介するプレゼンを行ったり、マージャンやトランプゲームをやったりと様々なことをしていました。カラオケイベントも企画してくれ、本当に楽しい時間を過ごすことができました。旅行にも一緒に行きました。訪れた先の説明などを聞くことができ、その地方にまつわる神話や歴史的背景など普段一人で行くだけではわからないようなことも聞いたことは大変有意義でした。また、現地の Gimnazija(中学校、高校)に行き、日本の文化に関する紹介も行いました。子供たちが日本に興味を持っていることを知ると、とてもうれしくなりました。

また留学生との交流の場としては、ESN(Erasmus Student Network)のイベントが挙げられます。ESN は多種多様なイベントを提供してくれています。また、先述した橋クラブなどよりもより多国籍な方との交流ができるので、こちらの主催するイベントにもぜひ参加してみるとよいと思います。

橋クラブとは→<https://asc.vdu.lt/ja/org/club-hash/>

橋クラブインスタグラム→<https://qr.paps.jp/ps0ly>

Hallyu クラブインスタグラム→<https://qr.paps.jp/VMoEB>



街中での主な移動手段は、バスとトロリーバスでした。Žiogas というアプリでチケットの購入を行っていました。学割を使っていたので、30 分乗り放題で 0.14€のものを購入していました。学割を使うためには、学生証が必要となるので、それらを携帯しておく必要があります。インスペクターに見せる際に不携帯であると罰金になってしまうので、気を付けてください。自分は ISIC という国際学生証を発行していました。

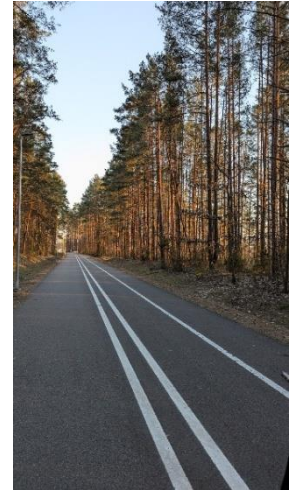
ISIC card→<https://www.isic.org/>

街中では基本的にどこに行っても英語が通じます。苦労するということはありませんでした。しかし、一定数高齢の方で英語がわからないという方がいますので、そういう場合はリトアニア語かグーグル翻訳などで乗り切っていました。日本語はほとんど通じませんが、中には少しわかる方や、しゃべれる方もいらしたので、出会えるとラッキーですね。

国内では様々なところに旅行や半日旅行をしました。Vilnius(ヴィリニウス)、Druskininkai(ドルスキニンカイ)、Trakai(トラカイ)、Šiauliai(シャウレイ)、Nida(ニダ)、Klaipėda(クライペダ)、Palanga(パランガ)、Kretinga(クレティンガ)、Kazlų Rūda(カズル・ルダ)、Rumšiškės(ルムシシユケス)、Marijampolė(マリヤンポレ)に行きました。観光地だけ

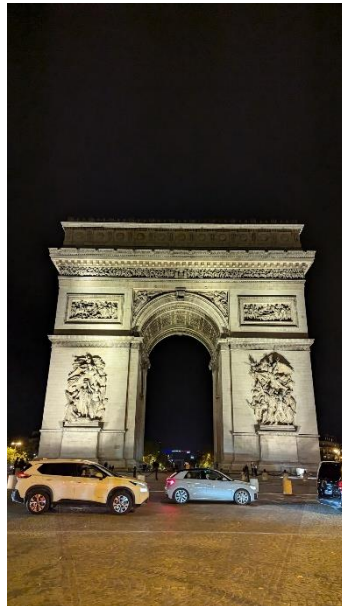


でなく、伝統的なイベントなどにも参加し、とても楽しく面白い旅行でした。国内はバスでの移動で十分様々なところに行ることができました。





国外旅行は、フランスとポーランドに行きました。特に必要な手続きはありませんでしたが、リトアニアからポーランドへ入国する際は、パスポートの提示が必須だったので、シェンゲン協定加盟国でも少し注意が必要かもしれません。またフランスでは、窃盗や詐欺まがいの行為にあったので、注意が必要だともいます。



## お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。(例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等) また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からのお金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

授業料は県立大学にのみ納めていましたので、特に授業料が増えるといったことはありません。アパート代は月に 530€ (7/5 のレートで約 9 万円)でした。水道光熱費などの費用もすべて込みでこの値段でしたが、かなり高額でした。寮以外で市街地中心に住むとなると、これぐらいの値段になってしまうと思うので、もっと安くしたい方は市街地から少し離れた物件を探すことをお勧めします。食費は月に 3~4 万円ほどでした。かなりご飯を食べる自分でこのぐらいの値段なので、もう少し安く抑えることも容易であると思います。通信費としては、EZYS という SIM のサービスに月に 10€払っていました。学割でこの値段でした。無制限で 10€でしたが、3 ギガなどのプランだともっと安く使えます。

奨学金は日本学生支援機構の給付の奨学金を利用していました。グローバルセンターから案内があったものです。

日常生活では、クレジットカードと現金での支払いが一般的でした。

基本的にはカードを持ち歩いていたので、特別何か管理をしていたわけではありませんでした。現金も少量しかもっていませんでしたので、財布に入れて管理していました。

## 留学生生活を振り返って

今後、留学生生活をどのように活かしたいと考えていますか？

将来は、リトアニアに住みたいと思っています。それほど居心地のいい国でした。リトアニア留学での経験や知った知識をリトアニアでの今後の生活に生かしていけたら良いなと持っています。また日本にもリトアニア人がいることや、リトアニアのレストランやショップといったものがあることに、留学中に気づいたので、そういったところに行ってみたいなと持っています。リトアニア留学はいったん終わりましたが、リトアニアに関する行動は続けていきたいです。

また、今回の留学では本当に多様な考え方に会うことができました。そこには過去にその国が経験してきたことが密接にかかわっていて、自分の理解が及ばないものにも出会い、口論になることもありました。何が・どれが正しいのか、正しくないのかといったものさしでは図ることができないものでした。そういった複雑なものに対する向き合い方や、それについて考えていくことが大切だと感じました。リトアニアやヨーロッパ内で仕事がしたいと思っている自分にとってはそれらは大変重要になってくるの



で、考え方や向き合い方の大切さは忘れずに過ごしていきたいです。

## 留学を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留学に関心のある方へのメッセージをお願いします。

留学を通して得られる楽しさや経験は、行く前に想像しているものとは比べ物にならないくらい大きいものでした。つらいことももちろんあるかとは思いますが、それを凌駕するほどのわくわくするものがきっと留学生活にはぎゅっと詰まっています。様々な国の方とかわることで、自分の知らなかった世界を知ることでもでき、そういった経験はやはり海外に飛ばないと得られないものかとも思います。ぜひ、留学を通して様々なことを経験してほしいです。また、ウクライナ戦争といった世界の事象をより近く、深く意識するようにもなりました。そういった世界の事象に対する考え方や向き合おうとする姿勢も身に着けられると思います。世界の様々な景色を見ることもぜひ楽しんでほしいです。



カウナス日本友好公園にある桜。友達とよくピクニックをしました。



Joninės(ヨニネス)という夏至祭。夜から日の出まで歌ったり踊ったり話したりするのが伝統。



現地大学院生との交流も多くありました。



独立回復記念日。ウクライナの国旗も掲げられていました。



地元のバスケット選手との写真。リトアニアはバスケットが盛んな国です。



## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	台湾・輔仁大学
派遣期間	2025年2月から2025年6月まで
渡航年月日	2025年2月11日
帰国年月日	2025年6月19日
派遣時の年次	2年次後半～3年次前半

### 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
(例)Information Management Course in English (英語)	秋学期 (2022年8月～12月)	2時間30分
Development Communication (英語)	春学期 (2025年2月～6月)	1時間40分
Family Business Management (英語)	春学期 (2025年2月～6月)	2時間30分
International Business Management (英語)	春学期 (2025年2月～6月)	2時間30分
Human Geography (英語)	春学期 (2025年2月～6月)	1時間40分
Introduction to Business (英語)	春学期 (2025年2月～6月)	2時間30分

### 1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	授業
月	授業		金	授業	
火			土		
水	授業				

### 派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、(就職活動など)不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

私がこの交換留学に応募した理由は、「環境を変えたい」という思いがあったからです。大学生活に慣れてくると、つい怠けてしまう自分が嫌で、それを変えたくて留学を決意しました。また、学生のうちにさまざまなことに挑戦したいという気持ちも強く、この思いが大きな後押しになりました。

渡航準備は、大学のグローバルセンターの方々に丁寧にサポートしていただきながら進めまし



た。さらに、前学期まで輔仁大学に交換留学していた先輩にも、疑問に思ったことがあればすぐに質問するようにしていました。先輩はとても親切で、どんな質問にもわかりやすく答えてくださり、大変心強かったです。

就職活動については正直、不安もありました。私の留学期間が3年生の夏までだったため、周囲の学生に比べて就職活動が遅れてしまうのではないかと心配していました。しかし、実際には多くの友人も私が帰国した頃に就職活動を始めており、それほど焦る必要はなかったと感じています。また、留学中でもオンラインで企業説明会やインターンシップに参加できたので、支障はありませんでした。

工夫した点としては、先輩に積極的に質問をしたことです。実際に経験された方の話はとても参考になり、インターネットで調べる情報よりも信頼できました。特に渡航準備に関しては、たくさんのアドバイスをいただきました。

私は書類の提出が期限ギリギリになってしまうことが多かったため、できるだけ早めに準備を進めることをおすすめします。ビザや健康診断、保険の申請など、発行に時間がかかるものもありますので、計画的に進めることが大切です。また、航空券についても、費用を抑えたい場合は渡航日が決まり次第、早めに購入することをおすすめします。

また、言語に関しては台湾の台北では、多くの方が中国語を話します。私は英語留学で行ったため、中国語レベルは「ニーハオ」と「シェイシェイ」くらいでした。そのため最初は話しかけられてもほとんど返答できませんでした。しかし、半年間の留学でかなり上達し、簡単な会話なら聞き取れるようになりました。もし英語留学で台湾に行かれる方がいれば、少しでも中国語を勉強してから行くことで、コミュニケーションの幅が広がり、より充実した留学生活を送れると思います。

## 交換留学先の大学について

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

大学のキャンパス内には、図書館や郵便局、ジム、サッカー場兼陸上競技場、バスケットコート、テニスコート、アリーナなど、多くの施設があります。また、食堂(フードコートのようなものも含む)、コンビニ、スーパー、レストラン、アイスクリーム屋さん、カフェ、教会、地下のライブハウスもあり、学生生活を豊かにしてくれます。さらに、大学を出てすぐのところには MRT の駅もあり、とても便利でよく利用していました。

輔仁大学は姉妹校が多いこともあり、さまざまな国からの学生が集まっています。交換留学生はもちろん、正規の学生も多国籍で、キャンパスはとても国際的です。オリエンテーションでは、交換留学生全員が講堂のような大きな場所に集まり、履修登録の仕方や大学のポータルサイトの使い方、今後予定されているイベントについて説明を受けます。そして、その数日後にはウェルカムパーティが開かれます。パーティではグループ対抗のゲームを楽しんだり、みんなで写真を撮ったりします。無料のフードやドリンクもあり、そこで多くの人と仲良くなれる良い機会です。

私が特によく利用していたのは食堂、コンビニ、そしてサッカー場です。私は輔仁大学のサッカー部に所属していたので、毎週月曜と金曜にサッカー場でチームメイトと練習をしていました。ジムも利用していて、1学期間(約5ヶ月)通い放題で日本円にして約3,000円と、とてもリーズナブルな価格でした。



図書館は大学内に 3 棟あり、そのうちの 1 棟は 2 階から 8 階までが図書館になっていて、多くの本や勉強スペースが用意されています。私もテスト期間中はよく利用していました。また、寮には多くの交換留学生在が住んでいるため、毎日賑やかで会話が絶えません。みんなとてもフレンドリーで、すぐに仲良くなれます。大学のすぐ近くにはバーがあり、輔仁大学の英語学科や BBIS (全英語の国際ビジネス学科) の学生たちが集まる場所です。私もほとんど毎日通っており、そこで仲良くなった友人たちとは今でも交流が続いています。

留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

日本の授業と比べて大きく違うのは、グループワークやプレゼンテーションが多いことです。グループ対抗のゲームをしたり、みんなで一つのプロジェクトを考えたりする機会がたくさんあります。

履修登録は少し複雑で、紙に教科担当の先生のサインをもらう方法か、インターネットで登録する方法を選べます。紙の方は先着順で授業を取るため、人気の授業は取りづらいこともあります。ただ、交換留学生であることを直接伝えれば、授業を受けられることが多いです。授業の種類も豊富で、選ぶのに時間がかかりますが、最初の一週間は興味のある授業をいろいろ受けてみて、自分に合ったものを選ぶことができます。多くの場合、二週目以降でも教科担当の先生や事務の方にお問い合わせすれば受講が認められます。履修登録に関しては、日本の大学よりも比較的柔軟で簡単だと感じました。

また、国際センターのような留学生の相談窓口があり、学部の事務室にも英語を話せる方がいるため、気軽に相談できます。実際、私は履修登録の際に正規生のバディや、前学期からいる日本人や正規生の友人に助けをもらいながら進めました。

注意点として、私の場合は受講した 5 科目のうち 2 科目 (4 単位) しか日本の大学で単位として認められませんでした。できるだけ多くの単位を取りたい場合は、最初のうちに多めに授業を取ることをおすすめします。

授業はディスカッションやグループプレゼンテーションが多く、意見を求められる場面も多かったです。最初は自分の意見がなかなか言えず、もどかしい思いをしましたが、慣れてくると積極的に発言できるようになりました。それが英語のアウトプットの機会となり、自分の成長につながったと感じています。

どの科目の教授もとても優しく、交換留学生の私を気にかけてくださいました。そのおかげで授業への不安も少なく、楽しく受けることができました。もし授業中に教授の話が理解できないときは、周りの友人に聞くとみんな親切に教えてくれます。そうしたやり取りを通じて、多くの友人もできました。

## 生活について

宿泊場所 (大学寮、アパート) はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

私が宿泊したのは、大学の敷地内にある大学寮です。授業開始の約 10 分前に寮を出れば、講義に十分間に合う便利な場所にあります。寮は決して新しくてきれいとは言えませんが、その分と



でも安く利用できるため、費用を抑えたい学生にはありがたい環境です。

寮には多くの交換留学生や語学学校に通う学生が住んでいて、みんなとてもフレンドリーです。すれ違うたびに必ず挨拶を交わし、自然と仲良くなれました。私のルームメイトも日本人で、一緒に生活する中で助け合いながら楽しく過ごせました。

寮の設備についてですが、トイレやシャワーは共有で使います。また、有料の洗濯機と乾燥機も設置されており、必要に応じて利用できるのも便利でした。

さらに、寮の1階にはセブンイレブンやフードコートがあり、日常の買い物や食事にとっても便利でした。特にチャーハンの専門店があり、友人たちとよく通って楽しんでいました。

このように、大学寮での生活は便利で交流も盛んで、充実した留学生活を送ることができました。

スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

習慣の違いで戸惑うことはあまりありませんでした。ただ、学食の利用方法には最初少し戸惑いました。長野県立大学とは違い、こちらの学食はビュッフェ形式で、自分の欲しい料理を指差してプレートに盛ってもらいます。注文の仕方や支払い方法がわからず戸惑いましたが、日本人の友人に教えてもらいながら徐々に慣れていきました。

学食の値段はとても安く、70円(日本円で約350円)でお腹いっぱい食べられます。そのため、ほとんど毎日通っていました。料理の種類も豊富で飽きることがなく、安くて美味しいため、多くの学生が昼時に集まります。

台湾は外食文化が根付いており、寮にキッチンがないこともあって自炊することはほとんどありませんでした。その分、飲食店が充実していて、大学周辺には美味しくて安いお店がたくさんあります。ただ、中国語しか通じないお店も多いため、中国語が話せない場合は日本人の留学生や台湾人の友人と一緒に行くことをおすすめします。私もよく友人と一緒に鍋料理や炒飯を食べに行っていました。

また、すき家や吉野家、くら寿司などの日本食チェーン店も多くあるので、日本食が恋しくなっても安心です。

通信機器(スマホ、パソコン)の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。

日本から特に持っていった方がよいものはあまりありません。台湾の電圧は110V(日本は100V)ですが、パソコンやスマホの充電には変圧器がなくても問題なく使えます。ただ、ドライヤーなどの電化製品は現地で購入することをおすすめします。台湾で売られているものはそれほど高価ではありませんし、私は半年間の滞在だったので、自分で買わずにルームメイトのものを借りていました。コンセントの形状も日本と全く同じなので、変換プラグを持参する必要はありません。

通信環境については、大学から中華電信という会社のSIMカードが配布されます。私は半年間で360GB使えるプラン(約13,000円)を購入しました。大学のキャンパス内はWi-Fiが完備されているため、もう少し安いプランでも十分だったかもしれません。また、寮の部屋には自分とルームメイト専用のWi-Fiがあり、Wi-Fi環境に困ることはありませんでした。

持参してよかったものとしては、日本から持っていった正露丸や風邪薬がとても役立ちました。



ただ、台湾では日本製品が多く販売されているため、日用品に関してはあまり持っていく必要はないと思います。

病院の受診と支払い方法について記載してください。（経験あれば）

受診経験はありませんでした。保険に入るはずなので少しでも体調に違和感を感じれば受診するのが良いと思います。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

入国してから授業が始まるまでの間に、いくつかの手続きを行う必要があります。

まず、履修登録を行います。これは自分が受けたい授業を選ぶ重要な手続きで、大学の指示に従って進めます。

次に、大学のポータルサイトへの登録も必要です。ポータルでは授業の情報や成績確認、連絡事項などが確認できるため、早めに登録しておくことをおすすめします。

また、寮に住む場合は、5 ヶ月分の寮費を支払う必要があります。支払い方法や期限については大学やバディの方が教えてくださるため、簡単に行うことができます。ここでは現金しか使えないのでキャッシングを利用できる状態にしておくこともとても便利です。

通信手段として、SIM カードの登録と購入も必要です。私は大学から配布された中華電信のSIMカードを利用していました。

さらに、中国語の無料レッスンを受講したい場合は、申し込みと保証金の支払いが必要になります。希望する場合は、メールでアナウンスされるのでそれに従って手続きを進めます。

これらの手続きは、留学生生活をスムーズに始めるために大切ですので、期限や詳細をよく確認し、計画的に進めることをお勧めします。

授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

授業が終了してから帰国までの間には、いくつかの手続きを行う必要があります。

授業終了後の約 2 週間は自習期間となります。この期間中に、科目によってはレポートの提出を求められることがあります。私が履修した科目のほとんどはプレゼンテーションやテストで評価されていたため、最終レポートが必要だったのは 1 科目だけでした。そのレポートは帰国前に完成させて提出しました。

なお、授業終了後に出される課題はオンラインで提出できるものが多いため、授業終了後すぐに帰国する友人もいました。

また、帰国前には必ず退寮の手続きを行わなければなりません。フライトの前日に管理人の方に部屋のチェックをしてもらい、問題がなければ敷金の 3,000 元(約 15,000 円)が返金されます。

退寮日が決まっている場合は、帰国のフライトを早めに予約することをおすすめします。私は帰国の際に香港や沖縄へ旅行してから名古屋行きのフライトに乗りました。帰国の前に他国を訪れるのも楽しく、貴重な経験になると思います。



その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行、などについて記載してください。

私が申し込んだビザはシングルビザだったため、交換留学期間中は海外旅行に行くことができませんでした。しかし、プログラム終了後には香港へ旅行してから帰国しました。

大学では「IDEA」というサークルのような組織があり、留学生向けに定期的にイベントを企画してくれます。これらのイベントは、さまざまな国から来た留学生と交流する良いきっかけになりました。特に最初のウェルカムパーティは、まだ友達がほとんどいなかった私にとって、友人を作る絶好の場でした。

また、交換留学の後半には 1 泊 2 日の南投旅行があり、伝統的なアクセサリ作りやアーチェリー体験、お茶作りなど、その地域の文化を深く楽しめるプログラムが用意されていて、とても充実した時間を過ごせました。さらに、「Food Day」というイベントでは、留学生が自国の料理をみんなに振る舞う機会もありました。

これらのイベントはすべて英語で行われるため、中国語が話せなくても十分に楽しむことができます。イベントを通じて、現地の学生や留学生を問わず多くの友人ができました。

大学周辺の移動は主に MRT(地下鉄)を利用していました。大学名がついた駅があるためアクセスがとても便利です。目的地によってはバスも利用しましたが、バスの時間が MRT ほど正確でないため、数回しか使いませんでした。

また、「YouBike」というレンタルサイクルサービスもよく利用しました。最初の 30 分は無料で、その後は 30 分ごとに 10 元(日本円で約 50 円)と非常に安いので、台北市内を移動する際に便利でした。

## お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。(例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等) また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からのお金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

寮費は 1 ヶ月あたり 1 万円弱と、とてもリーズナブルです。食費は毎日外食していたため少し高めで、1 ヶ月約 3 万円かかりました。教科書は、中国語の無料レッスンで使うものだけを購入したため、約 4,000 円程度でした。

通信費は約 13,000 円で、半年間に 360GB 使えるプランを購入しました。これは十分すぎるほどの容量でした。

家具や日用品は、寝具、シャンプーなどの入浴セット、そして蚊帳だけを購入し、合わせて約 1 万円揃えることができました。

全体的な月々の生活費は約 9 万円ほどでした。私の場合は遊びに多くお金を使っていたため、この金額になりましたが、通常はもう少し抑えられると思います。

台湾は思った以上に現金社会です。私はあまり現金を持って行かなかったため、その点で大変後悔しました。さらに、使っているクレジットカード会社で海外キャッシングを許可していなかったため、一週間ほど現金が不足し、毎日マクドナルドやコンビニなど、カードが使えるお店で食事をして過ごしました。台湾へ行く際は、渡航前にカードのキャッシング設定を確認し、ある程度の現金を持参することを強くおすすめします。



なお、グローバルセンターの方から JASSO の給付型奨学金を勧めていただき、そのおかげで経済的に苦勞せずに留學生活を送ることができました。

## 留學生活を振り返って

今後、留學生活をどのように活かしたいと考えていますか？

今回の交換留學を通じて培ったコミュニケーション能力を、就職活動に活かしていきたいと考えています。海外の友人と交流することで、多様な価値観に触れることができました。この経験を今後のキャリア選択に大いに役立てていきたいと思っています。

また、交換留學に参加したことで自信が付き、さまざまなことに挑戦する意欲も湧きました。周囲の留學生たちと話す中で得た多様な価値観を、これからの自分のキャリアビジョンに最大限活かしていきたいと考えています。

## 留學を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留學に関心のある方へのメッセージをお願いします。

「留學」というとハードルが高く感じるかもしれませんが、台湾への交換留學は、実際に行ってみるととても楽しい経験です。私自身、渡航前は不安でいっぱいでしたが、現地に行くと楽しすぎて「日本に帰りたくない！」と思うほどでした。もし少しでも迷っている方がいれば、ぜひこの交換留學に参加することを強くおすすめします。

また、台湾に行く予定があるなら、日本のカルチャー、特にアニメについて少し調べておくの良いと思います。実際、台湾や海外の友人からアニメのことをよく聞かれたのですが、私はあまり見ていなかったため「わからない」と答えたところ、「お前は日本人じゃない」と言われてしまいました。(笑)渡航前に少しでもアニメに触れておくことをおすすめします。

もし何か疑問や不安があれば、いつでも喜んでお答えしますので気軽に聞いてくださいね！



サッカー部の仲間と



友だちと外出



台湾は美味しいものであふれかえっています



学食

学食はこのボリュームで 350 円！



## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	河北大学
派遣期間	2025年2月から2025年7月 約半年間
渡航年月日	2025年2月22日
帰国年月日	2025年7月15日
派遣時の年次	3年次

### 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
Intermediate Chinese Comprehensive 2 (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	3時間
Intermediate Chinese Reading 2 (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	3時間
Chinese Culture (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	1時間30分
Understanding Advanced Chinese Reading and Writing in Contemporary China 2 (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	1時間30分
Understanding Advanced Chinese Listening and Speaking in Contemporary China 2 (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	1時間30分
Intermediate Chinese Writing2 (中国語)	春学期 (2025年2月~7月)	3時間

### 1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	
月	授業		金	授業	授業
火	授業	授業	土		
水	授業	授業			



## 派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、（就職活動など）不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

### 【きっかけ】

中国語を勉強していたことで出会えた様々なご縁。

### 【渡航準備】

・学内選考の結果が分かってから渡航準備を始めた。VISA の申請、保険の申請、留学先大学への登録、滞在先への連絡や契約、身体検査など、様々な手続きをグローバルセンターの方々にサポートしていただきながら進められたため、何とか渡航するのに必要最低限の準備は出来た。

・渡航準備・現地の情報収集は私が交換留学に中国に赴く一年前、2023年に一度中国の河北省に訪れたことがあるためその薄い記憶を頼りに、インターネットやお支払い方法といった日常生活に必要な準備した。

### 【中国語レベル】

HSK4級は持っており読み書きはある程度できたが、会話はほとんどできないレベルで渡航した。帰国後は中国国内で旅行をする分には大丈夫な程度の中国語（スピーキング力）を身に着けることができた。HSKのレベルでいうと5級程度。

## 交換留学先の大学について

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

### 【留学先大学の印象や現地学生の雰囲気】

・河北大学は県立大学と比べて全体的に熱気がある。学生食堂は物凄く熱気があり、食事をしていると誰かしら中国人の方が、話しかけてくれる。これがきっかけで、ありがたいことに中国人の友人を数人作ることが出来た。



**【交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子】**

・来た当初少なくとも私の場合だが、サポートは全くなかった。現地の国際交流与教育学院（留学生向けの事務所）にいる事務員さんたちはパソコン操作に忙しく、私が河北大学のルール制度（主に履修登録）に関する質問しても、曖昧な回答ばかりだった。おかげさまで、寮の手続きや履修登録をするために、手当たり次第周りの中国人の方と話したため、中国語は向上しましたし、担当者から担当者へ？と、たらい回しにさせていただいたため、大学からのサポートなしでもキャンパスのマップをすぐに覚えることが出来た。

・入学してすぐに WeChat 経由で警察による中国国内における生活のオリエンテーションの案内があった。しかし、大学生活に関するオリエンテーションはなかった。もしかすると、私が留学した期間は河北大学では（2月）2学期からであったため、大学のオリエンテーション的なものはなかったのかもしれない。

**【利用できる学内施設】**

河北大学には主に2つのキャンパスがあります。1つは大学本部がある**老校（ラオシャオ）キャンパス**で、もう1つは比較的近年建設された**新区（シンチュウ）キャンパス**です。

私が滞在していたのは老校キャンパスです。建物は年季が入っていますが、敷地は広々としています。キャンパス周辺には露店、ジム、サウナ、スーパーなど、生活に便利な施設が充実しています。県立大学と比較すると、異国情緒を味わいながら生活できる点で、老校キャンパスは良い環境だと感じました。

留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

**【留学先大学の授業の様子】**

現地の中国人学生さんや日本以外から来られている交換留学生さんは非常にやさしく、「わかりません。助けてください。」と声を掛けると快く助けてくれる。

**【履修科目と履修方法】**

履修県立大学のような授業選択制ではなく、河北大学では到着時に語学学習コースのシラバスが渡され、それに沿って履修します。

シラバスにない授業を履修することも可能ですが、その場合は**担当の先生に直接交渉し、履修したい旨を伝える**必要があります。これは、県立大学で経済学の授業を受けたい場合に、担当の中川先生に直接会ってお願いするようなイメージです。そのため、事前に渡された時間割以外の授業を履修するのはかなり手間がかかります。

また、交換留学生は自動的に「汉语国际教育」（中国語国際教育）という専攻に割り当てられるため、特に手続きをしない限り、留学中の授業はすべて中国語学習になります。

**【学修面の相談に乗ってくれる人や場所】**

同じく留学している交換留学生にわからないところがあれば相談した。



学校内にボランティアで中国人の方が生活相談を受けてくれる場所もある。そこは、心身的に疲労した人、悩みを抱えた人、私のように学期初めにある心身のアンケートを適当に回答した人がお世話になる場所である。困った時ここに頼るのが一番いい。実際私はここボランティアの人をお願いしたおかげで、大学キャンパスに入るための顔認証を使えるようになった。正直、国際交流与教育学院（留学生向けの事務所）よりも頼りになった。

## 生活について

宿泊場所（大学寮、アパート）はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

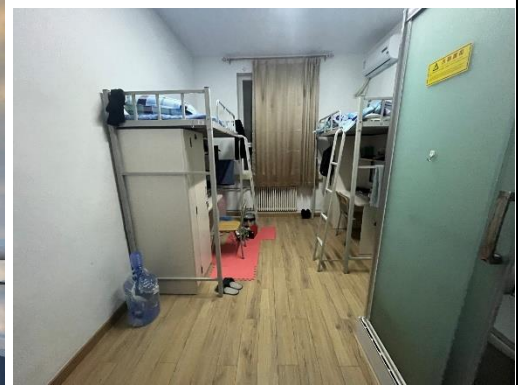
- ・来た当初はほとんど現地の中国語が聞き取れなかったので日本語がわかる中国人の友人に電話をして訳してもらって寮の登録をした。私が実際に暮らしていた寮は 2 人部屋になっており相部屋の人は同じ日本人だった。そのこともあり、わからない点があればその人に相談した。
- ・相部屋の方は世代がかなり離れた日本人ということもあり世代間の価値観を学ぶことができた。
- ・ほかの留学生の中では人によっては 3 人部屋の人もいた。違う国どうして部屋が組まれている場所もあった。
- ・私が到着した当初、中国語がほとんど聞き取れなかったため、各種手続きは中国人の友人に全て任せていました。留学生寮の部屋を選ぶ際には、**二人部屋**と**三人部屋**の選択肢がありました。他の留学生の話では、二人部屋の方が少し寮賃は高いとのこと。 **一人部屋は基本的に利用できない**ようです。
- ・寮には洗濯機があり、使用するには専用のアプリをダウンロードし、アプリ内で決済をする必要がありました。（Alipay または WeChat Pay と紐づけられます。）アプリを使用するには、VPN を外さないといけなかったため少し手間でした。



↑洗濯機の QR コード



↑寮の外観



↑寮内部



スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

- ・河北大学のキャンパス内にはいくつか食堂があります。一食 200 円程度と県立大学と比べて比較的リーズナブル価格でお腹いっぱいご飯を食べることが出来る。
- ・食堂での決済は全て QR 決済になっており現金は使えない。そのため、微信 (WeChat) または、支付宝 (Alipay) のインストールと決済設定をする必要がある。
- ・とくに学期の初めごろ食事中にボランティアのお誘いや課外活動のお誘いをしてくれる人がちよちよいる。
- ・食堂のご飯は、味はおいしいが平均的に油が多い。そのため、胃もたれしやすい人は厳しいかもしれない。自炊も寮の内のできるため、やることがないとき料理をして時間をつぶしたり、時々同じ留学生との会話も楽しめる。
- ・食堂のスタッフはまず、『テイクアウト (带走) ですか? それとも店内でお召し上がり (在这儿吃) ですか?』と聞いてきます。最初はこの質問が聞き取れず、スタッフに苦笑いされることが多かったので、あらかじめ心の準備をしておくといいでしょう。

通信機器 (スマホ、パソコン) の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。

頭痛薬 (EVE) 。

花粉症の薬。

モバイルバッテリー (生活上スマホ必須で使用時間が多くなる為) 。

VPN の契約。

【SIM に関して】

入寮時 (寮に入った次の日) 、管理人さんが SIM カード (プリペイド式) の案内をしてくれます。期間は 2 月末から 7 月 3 日までで、料金は 5,288 円です。

病院の受診と支払い方法について記載してください。(経験あれば)

病院で診察を受けたわけではないのですが、留学中に日本の花粉症薬である**アレジオン**が必要になりました。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

ひとまず寮に入寮するために下記の写真の施設に行きました。そこで寮の鍵をもらいました。寮の支払いは入寮時に 2 月末から 6 月いっぱい分の 3225 元を支払って入寮しました。



その後国際交流与教育学院 (留学生向けの事務所) において渡航前にもらう入学証明書を提示しました。その後、HSK のレベルに合わせてクラス分けしてもらいました。



授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

・私の場合になるが、テスト終了後一週間半ほどすると成績表と修了証を紙で発行してくれるためテスト終了後帰国便の予約は二週間ほど余裕を作ることがおすすめ。

・最新の成績情報は国際交流与教育学院（留学生向けの事務所）の Wi-Fi でしか見ることができないので注意。

・入学手続きで使った中国の電話番号付き SIM カードは、試験終了後数日で使えなくなります。そのため、あらかじめ中国で使える SIM カードを準備しておいてください。

私の場合 Holafy という VPN 付き eSIM を別途で契約し利用していました。私は留学の残り期間が大体 90 日くらいになった時契約しました。お値段は、90 日約 20,000 円です。この回線は、中国の決済サービスや QR コード読み取りにも利用できるため重宝していました。

#### 【退寮】

寮費は 2 月から 6 月末までで一度契約されているため、7 月の残留分の一日 25 元を支払わなくてはいけなかった。

その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行、などについて記載してください。

大学内には水泳場、バスケットボール場、バドミントン場、バレーボール場、トラック&フィールド、卓球台、音楽室など、様々なものがあります。大学周辺の移動は、主に共同自転車やタクシー、バスなどでした。

大学内で武道の会がありました。参加しましたが、ほとんどパキスタン人が主体となって行っているため、私のように中国人との交流する目的で、武道の会に参加したい方であれば、少し残念かもしれません。

中国国内では移動距離に対してかかるコストが安いです。なので、よく旅行していました。

私が渡航する前に日本人に対する通り魔事件がありましたが、実際治安はいいです。例えるなら、権堂商店街並みに治安はいいです。なので、夜にあからさまな路地裏を歩かない限り安心。



## お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。（例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等）また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からの金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

2人部屋の寮で1日25元（500円）1ヶ月750元（約15,000円）

私は教科書のデータを私有のiPadにデータをダウンロードして使っていたので教材費は無料。もし、教科書を買う場合、一冊200円くらいでネット通販を通じて購入できる。

決済はAlipayもしくはWeChat pay。クレカは基本使えない。

AlipayとWeChat payの決済では中国の銀行口座と紐づけることが出来る。私は日本円を人民元に換金する時にPayPay銀行カードを学校内に設置されているATMで手続きし、その後、中国の銀行口座に移した。

## 留学生生活を振り返って

今後、留学生生活をどのように活かしたいと考えていますか？

中国での経験は、日本社会が世界全体だと無意識で感じていた自分の中の価値観をほどいてくれた。

私は渡航中こんな言葉を良く口にしていた「まあ中国だからね」。でもよくよく考えたら日本の方が異常じゃないかと感じることがある。例えば日本では、クライアントのために仕事は完璧にやらないといけない、どんなお客様に対してもよい接客をしないとイケない、どんなに失笑すら出ない、絶望的に面白くない話でも年上ならおだてないとイケない。など。人同士の関係と思えない事象が起こっている（領域によって必要ではあるが）。一方で中国では、メンツの国と言われているが、実際はあくまで人と人のかかわりが強くお互い礼儀があるもの同士は礼儀を尽くしている。人と同士の関わり合いだから親密になれる生き生きとした表情ができる。人生が楽しくなる。人のミスも受け入れられるようになる。その人に対してAIより相談してみる気が湧き出てくる。信頼できる。

その点で、日本でしみついた価値観を洗い流して、人との関わり方を見直す機会ができたことは留学生生活をとおして自分が成長した点であり、今後の人生に活かしていきたい価値観だと考えている。

## 留学を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留学に関心のある方へのメッセージをお願いします。

留学に必要と感じたのは、「すべてを受け入れる覚悟」です。たとえ、留学先の学校の入学手続きが煩雑だったとしても、同じ寮の人が気難しい人で絶望しても、受け入れて適応するしかないのです。

有名漫画の一つである、ブルーロックにおいて、主人公である潔世一は今後のサッカー人生が大きく左右するチーム選択の場面においてレオに対し、このような会話をしています。

「きっと何が正解かじゃないんだ。必要なのは自らの選択を正解にして見せる覚悟」。

あなたはもしかすると、私と同じように、申し込む留学は、想像するよりもそんなにきらきらしたものではないかもしれない。ただ、そんな思い通りに行かない環境にエンカウトしてしまっても、その状況にいかにして適応し、利用し、学び、楽しむか。そんな目の前の出来事を受け入れ行動する覚悟を持つ人こそが、留学に向いている人だな、と留学を終えて感じた次第です。



河北大学の正面



祭の棟



キャンパス内



授業の様子



ビリヤードに行った時の写真



ミラーに映る私と友人



## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	イタリア・トリノ大学
派遣期間	2025年2月から2026年1月 約1年間
渡航年月日	2025年2月1日
帰国年月日	2026年1月31日
派遣時の年次	3年次前半～3年次後半

## 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
Academic English(英語)	2semester	9 時間
Postcolonial English Literature(英語)	2semester	3 時間
Italian language beginner(イタリア語)	2semester	4 時間
Region Europe(英語)	1semester	毎日授業開講そのうち 30 時間 分選択
Workshop: North American Literature and Culture (英語)	1semester	6 時間
Italian language intermedia (イタリア語)	1semester	4 時間

## 1 週間のスケジュール (1 学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木		授業
月	授業	授業 日本語ボランティア	金	授業	
火	授業		土		
水	授業				

## 1 週間のスケジュール (2 学期目) ※1 年間派遣の方のみ

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	授業
月	(授業)	(授業)	金	(授業)	授業
火	授業	(授業)	土		
水	(授業)	授業			



## 派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、（就職活動など）不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

大学生活を送る中で、これまでの環境から一度離れ新しい環境に身を置いてみたいと考えようになりました。もともと海外での生活に強い関心があり、短期的な滞在ではなく現地に「住む」という形で海外を経験したいと考えこの交換留学への応募を決めました。留学先としてイタリアを選んだ理由の一つとして、都市や地域ごとに特徴が異なるイタリアの街づくりに興味があり、トリノ大学に応募しました。もともと海外旅行に行くのが好きだったので大きな心配はありませんでしたが、VISA や居住地の決定に時間を要していたので不安が募っていきました。留学期間中の就活活動との両立については不安を感じていました。特に、情報収集やエントリーのタイミングに出遅れないか心配していました。留学期間に情報収集を行い、帰国後に本格的な就職活動を行うことに決めました。渡航準備にあたっては、大学からの案内資料やウェブサイトを中心にトリノ留学者の YouTube や Note を頻繁に見ていました。また、イタリアに限らずヨーロッパにルーツを持つ人に話を聞いて情報収集をしていました。

## 交換留学先の大学について

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

トリノ大学はイタリアでも歴史のある大学で街全体にキャンパスが点在していました。トリノ大学には多くの留学生がいて、滞在許可書の提出のサポートなど留学生受け入れサポートは充実していました。ただ、手続きや連絡に関しては、日本と比べると対応に時間を要する場面もありました。現地の学生は、勉強熱心な学生が多かった印象です。試験期間になると、大学や図書館、自習室などが満室になるほどたくさんの学生が勉強していました。私の友達の多くは、現地学生でした。とてもやさしく、明るい学生が多かったです。出国前に住居についての相談をバディ学生に相談していましたが、イタリアで会うことはありませんでした。図書館や学食、自習室などの大学施設は頻繁に利用していました。また、トリノは落ち着いた雰囲気がありとても素敵な街でした。治安もイタリア国内の中では非常に良く、イタリア統一時の建物が残っていたりと日常生活の中にも学びがありました。街の中心地近くに住んでいたこともあり、大学や買い物など歩いて回れたのもとても素敵でした。



経済学部のキャンパス



文学部キャンパス周辺

留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

授業は基本的に英語開講のものを取っていました。日本と異なり、1 授業当たり 2~4 時間あるのがとても大変でした。それが週に 2.3 回あるのであまり多くの授業を取れませんでした。しかし、時間よりも遅く始まり、早く終わることがほとんどでした。更に、英語開講と書いていてもイタリア語で授業をしていることもあり実際に行ってみないと分からないというのが正直なところでした。たくさんの授業に行き履修を決めました。更にキャンパスが点在しているため、キャンパス移動に 50 分近く掛かる



こともありました。私の場合、不安なことがあった時は教授にどんな授業か聞いたり、同じ授業を受講している学生にレポートや課題についての相談をしたりしていました。また、履修登録は MyUnito と呼ばれるポータル上から行います。締め切りはありませんが、テストについても同様に登録が必要です。テストは 30 点満点で 18 点以上とれば合格です。テスト方式には口頭試験があり、初めての経験だったのでとても緊張しました。授業内でイタリアの文化や EU の経済状況・地域統合モデルなどとても興味深い分野を学べて楽しかったです。また、イタリア語の授業も受講していました。友達のほとんどがイタリア人だったため、教わったものをすぐに使えてとても楽しかったです。イタリア語をイタリア語で教わるため初めは付いていくのに必死でした。また、受けている学生は全員留学生であるため、友達もできました。



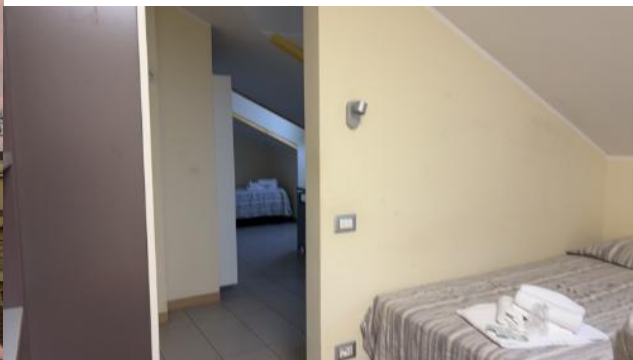
## 生活について

宿泊場所（大学寮、アパート）はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

私の宿泊場所は寮でした。大学から案内されたサイトを利用してアパートを選んでいましたが、治安や立地についての知識がなかったので寮に決めました。手続きの進捗が遅く、出国ギリギリまで宿泊先を確保することができませんでした。私は EDISU Piemonte の Verdi, Olimpia の 2 つの施設に滞在していました。どちらもツインルームでした。そのため、フランス・中国・イタリアからのルームメイトがいました。部屋は男女別ですが、特に棟が分かれているわけではありません、週に一度部屋内の清掃をしてくれます。シーツ、タオルの交換もしてくれるため便利でした。冷蔵庫は部屋内にあり、オープン・電子レンジ等は共同キッチンにありました。キッチンは 10 人程度で共同でしたが、毎日清掃が入っていたので綺麗でした。調理器具やお皿は何もついていません。現地で購入しました。トイレ、シャワールーム、洗面台は部屋内にあります。どちらの寮にもジムや勉強部屋がありました。Olimpia の施設には加えて卓球場、サッカーグラウンド、ビーチバレー、楽器を弾ける部屋などの施設がありました。洗濯機・乾燥機は別途お金がかかります（1 回 2€）。



Verdi の部屋からの景色



Verdi 部屋内

Dora 川を北に超えたエリアまた Porta Palazzo 周辺はあまり治安がよくありません。

スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

#### 【スーパー】

イタリアのスーパーは一度入店すると購入せずに退店することが難しい店舗が多く初めは戸惑いました。（店員さんに声を掛ければ退店できます）また、野菜や果物が 1kg 単位で値段表示がされているため値段の想像ができませんでした。量り売りのパンの機械の操作方法や店員さんに直接注文するタイプの生ハムは慣れるまで時間がかかりました。もちろん商品の表記はイタリア語のため、初めは翻訳機を使用して買い物をしていました。日曜・祝日は閉まっている店があります。日常生活のほとんどは自炊をしていたので、アジアスーパーも利用していました。割高ですが日本食が恋しくなった時に利用していました。醤油やお米、ラーメンなどは通常のスーパーで売っています。

#### 【外食】

イタリアでは夕食前に軽く飲み物と軽食を食べるアペルティーボがあり、友人とよく行きました。また、コーヒー文化が盛んなイタリアでバールと呼ばれるカフェに空きコマや授業の合間などによく訪れていました。外食はイタリア料理が中心でした。トリノは美食の街と呼ばれるほど、美味しいご飯がたくさんあります。中にはイタリア語しか通じないお店もあり初めは戸惑いました。ピエモンテ料理を食べるなら Piola da Cianci がおすすめです。日本料理のレストランも食べました。



#### 【学食（日々の食事）】

日常生活のほとんどは自炊をしていました。時々、学食を利用していました。学食はトリノ市内にいくつかあります。そのうちのひとつが寮に隣接していて昼夜どちらも営業しているため便利でした。土日にも営業していますが、長期休みはやっていませんでした。パスタ、ピザ、ご飯など多様な選択肢があり、持ち帰りもできます。ピザはその場で作って焼いてくれます。一回 2.5€ です。



通信機器（スマホ、パソコン）の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。

**【通信機器】**

ほとんどの授業でパソコンかタブレットを使用していました。教科書や資料がオンライン上で配布されるためタブレットが便利でした。基本的には学校、寮共に Wi-Fi の使用が可能です。寮の Wi-Fi 環境はあまりよくありませんでした。

**【SIM カード】**

渡航時は日本から eSIM を購入し、生活に慣れてきたころ、SIM カードを現地で購入しました。Iliad という赤い会社の sim を利用していました。現地で一番安い通信会社だと思います。月に 100GB/7.9€、200GB/9.9€でした。EU 圏内であれば他国も自由に行き来できるため、非常に便利でした。契約の際はパスポートが必要になります。また、滞在許可書の受け取り状況が電話番号 SMS に通知されるため、電話番号は使用できる状態にしておくことをお勧めします！

**【電圧・変換】**

イタリアの電圧は 230V が標準（日本は 100V）でドライヤーや充電器についてはそれに対応するものを持って行きました。また、イタリアのプラグはタイプ C です。変換プラグは全部で 3 つ持参しました。

病院の受診と支払い方法について記載してください。（経験あれば）

受診経験なし。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

**【滞在許可書（Permesso di soggiorno）】**

入国後 8 日以内に滞在許可書を提出する必要があります。申請書類のキットは通常郵便局でもらうことができますが、大学では申請キットがもらえ書類の提出を手助けしてくれる機関があるので利用することをお勧めします。トリノ大学のホームページで必要書類を確認し、印刷物等は日本で印刷して行きました。郵便局へ滞在許可書を提出した際に控えと次のステップである Questura に行く日付が印字された紙が渡されます。私の場合、申請から半年後が Questura にて指紋の採取を行う日でした。半年留学の場合、この Questura に行く日程が帰国よりも後の場合があり、滞在許可書を受け取れずに帰国する学生がほとんどでした。私の場合、Questura に行った 1 か月後に滞在許可書がもらえました。

**【info Point】**

到着してすぐに行かなくてはならない場所は InfoPoint です。日本にいる時のオンライン説明会で情報を得ました。ここでは myUnito と呼ばれるポータルページを認証し、google アカウントや Wi-Fi を使用できる状態にしてくれます。学食の利用方法もここで教わりました。

**【オリエンテーション】**

到着した 2 週間後にオリエンテーションがありました。ここでは授業や大学施設についての案内がありました。

**【授業】**

到着した次の日には授業に行きました。履修登録をする必要はありませんが、授業内で Moodle にて資料が配布され、情報共有が行われるため登録しておくことをお勧めします。しかし、交換留学生向けのイタリア語の授業はメールで案内され、参加希望をメールでする必要があります。

授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

Google form に入力し、学期を終了させる必要があります。また、帰国日が決まり次第寮の退去日をメールで変更しました。

その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行、などについて記載してください。

**【移動方法】**

通学は徒歩で行い、遊びに行くときは主にトラム、バスを使っていました。クレジットカードで乗車できますが、アプリの方が安く利用できます。時々乗車券コントロール（不正乗車していないか確認する人）が乗ってきてチケットを確認します。クレジットカード支払いの場合番号を確認し、アプリの場合は使用している画面を見せます。90 分乗り放題で 2€ です。日本と異なる



り、ストライキがあります。GTT ホームページで確認できます。また、Lime というレンタル電気自動車・スクーターも使用していました。

#### 【留学生コミュニティ】

ESN という Erasmus コミュニティがあります。美術館や小旅行など多種多様なイベントを提供してくれます。年会費 20€ + イベント参加費で参加できます。このカードがあると Ryanair や Itabus などの交通機関のチケットを安く購入できます。また、私は language café というボランティアに参加していました。これは 10 人前後の日本語を勉強している学生と週に一度日本語で会話をする場所です。現地学生の友達はこちらで作りました。

#### 【海外旅行】

国内外様々な場所に旅行に行きました。観光地として有名なローマ、ミラノ、ヴェネツィア、フィレンツェ、ナポリなどの場所以外にもアスティやコルティナ、シエナなどの場所にも訪れたことが嬉しかったです。トリノはフランスやスイスに近く週末に小旅行に行くこともありました。また EU 圏内の学生として美術館や電車が安く乗れたりしました。フランス・パリのルーヴル美術館に無料で行けたことはとても嬉しかったです。

### お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。（例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等）また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からのお金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

月に約 15 万円で生活していました。寮費はツインルームで一泊当たり 12€ で月に約 6 万 5000 円。（初月は初期費用が掛かります。）食費は 7 万円程度。通信費 1500 円。その他交際費のような内訳でした。基本的にはクレジットカードで全ての支払いを行っていました。洗濯時や自動販売機、公共のトイレ使用時は現金(1€)が必要でした。また、田舎では現金しか使えないこともありました。

### 留学生生活を振り返って

今後、留学生生活をどのように活かしたいと考えていますか？

今回の留学生生活を通して、異なる文化や価値観の中で生活する経験を積むことができました。慣れない環境に身を置く中で、これまで当たり前だと思っていた日常や身近な環境の価値を改めて実感できるようになりました。また、その違いを否定的に捉えるのではなく、心の底から楽しめるようになりました。こうした意識の変化は留学生活の中で大きな成果の一つであり、自分自身の考え方や物事への向き合い方に大きな影響を与えました。今後は、こうした経験を通して得た視野の広がりや柔軟な考え方を、学業や将来の進路においても活かしていきたいと考えています

### 留学を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留学に関心のある方へのメッセージをお願いします。

イタリアへ交換留学をしたことに一つも後悔はありません！現地での生活があまりにも心地良くて、「帰りたくない」と思うほどでした。初めはイタリアの文化に慣れず、つらい経験もしましたが、間違いなくそれを上回るほどの大きなものを得たと感じます。留学生活では日常生活の出中で多くの気づきや学びがあり、自分自身の考え方や価値観が広がりました。不安を感じることもあると思いますが、実際に一歩踏み出してみることでしか得られない経験があります。ぜひ、留学を通して様々なことを経験して欲しいです！



トリノ市内の様子





友人ご家族宅でディナー



カフェで日本語学科の学生と交流



トリルージョ劇場でバレエ鑑賞



友人とヴェネツィア観光





トリノ王宮



友人宅で映画鑑賞



ボウリング



バレーボール応援



## 派遣交換留学 報告書

派遣先大学名 (国)	イタリア・トリノ大学
派遣期間	2025年10月から2026年1月 約半年間
渡航年月日	2025年9月29日
帰国年月日	2026年2月11日
派遣時の年次	4年次後半

### 派遣先大学における授業等の履修状況

履修した講義名 (教授言語)	講義の履修期間	週あたりの講義時間
Italian language (英語・イタリア語)	秋学期 (2025年10月~12月)	4時間 (2時間×2コマ / 週)
Region Europe (英語)	秋学期 (2025年10月~11月)	合計 42時間 (2時間×21講義)
Film and Multimedia (英語) 聴講のみ	秋学期 (2025年10月~2026年1月)	6時間 (3時間×2コマ / 週)

### 1週間のスケジュール (1学期目)

曜日	午前	午後	曜日	午前	午後
日			木	授業	授業
月			金	授業	
火		授業	土		
水					

※「Region Europe」のみ、決められた時間割はなく、好きなテーマの講義を自分で選択し、受講するスタイルでした。

### 派遣交換留学が決まるまで、渡航準備について

交換留学に応募したきっかけや、どのようにして渡航準備・現地の情報収集を行ったか、(就職活動など) 不安に感じたことや、工夫したことについて記載してください。

交換留学に応募したきっかけは、これまでの短期留学・海外研修の経験から、いつか長期留学に挑戦したいという夢ができ、交換留学は学生のうちにしか経験できない、貴重な機会であると考えたからです。

渡航の準備や現地の情報収集は、インターネットで経験者のブログを読んだり、YouTube や TikTok などの SNS を見たりして事前リサーチしました。また、同じトリノ大学に通うバディ学生が渡航前でも相談に乗ってくれたり、分からないことを質問すると丁寧に教えてくれました。

日本とは大きく異なる環境に上手く対応できるのか、友人ができるのか、現地の治安など、渡航前は不安もたくさんありましたが、心配事や不安なことを深く考えすぎても、せっかくの留学生活を楽しめないと思い、あまり考えすぎないように意識して過ごしていました。実際に渡航してみると、グローバルセンターを含め、バディやトリノ大学のオフィスの方々もサポートしてくれ、1人ではないという安心感がありました。



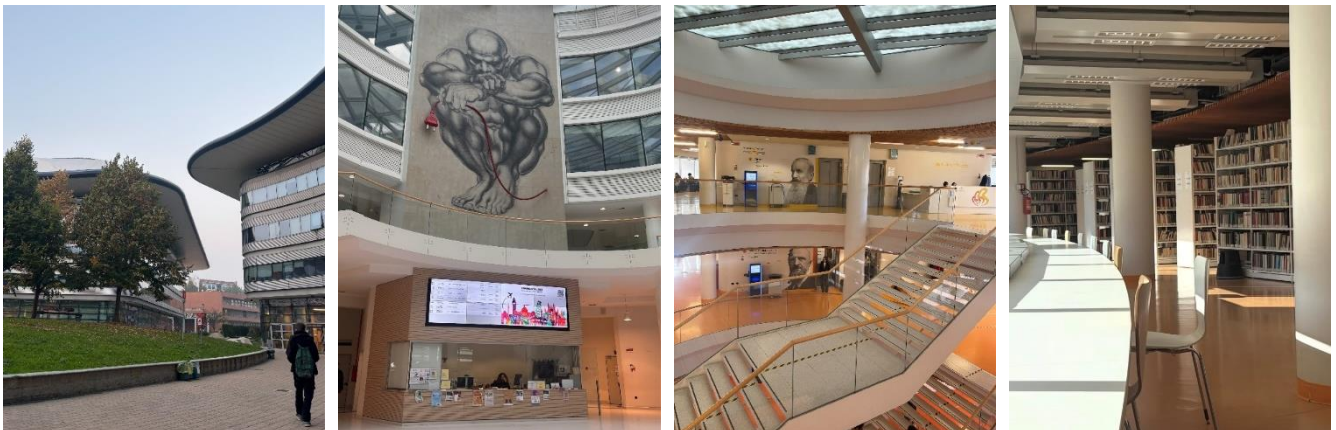
## 交換留学先の大学について

留学先大学の印象や現地学生の雰囲気、交換留学先大学の留学生受入サポートやオリエンテーションの様子、利用できる学内施設にはどのようなものがあるか記載してください。

大学や現地で必要な手続きの申請などはオフィスの方がサポートしてくれるので安心です。履修科目を悩んでいたときは、オフィスに連絡をすると、直接会って話を聞いて相談に乗ってくれました。また、バディ制度もあり、親身になって話を聞いてくれたり、休日と一緒に出かけたりしてくれます。私のバディは、過去に留学経験があったこともあり、とても優しく常に寄り添ってくれました。

現地学生は真面目な学生が多く、図書館や自習室でグループワークをしたり、個人で勉強したりしている学生が多かったです。また、授業内でも主体的に参加し、積極的に質問をする学生が多く、良い刺激を受けながら自分自身も勉強に取り組むことができました。

大学内には予約なしで利用できる自習室や、予約をすれば利用できる図書館内の自習スペースもあります。また、大学の近くにある食堂では、ランチとディナーをそれぞれ 2.5 ユーロで食べられる学食が提供されています。パスタやリゾット、主菜・副菜、デザートまですべて自分で好きなものを選ぶことができ、毎回しっかりお腹いっぱいになります。ピザやハンバーガー、タコスなどもあり、日替わりで様々なイタリア料理を食べられます。



留学先大学の授業の様子、履修科目と履修方法、学修面の相談に乗ってくれる人や場所、また単位取得にあたり注意点があれば記載してください。

授業の進め方は、県立大学の授業スタイルと似ています。教授と学生が双方向にコミュニケーションを取って進む授業もあれば、教授が一方向的に話して講義を進めていく授業もあります。また、グループワークがある授業や事前・事後課題を課せられるような授業もあります。授業内では、現地の学生が積極的に質問をしたり、主体的に参加している印象が強いです。基本的には授業中でも構わず飲食しても良いので、そこは日本の大学とは少し違ったゆるさもあるように感じました。

“myUniTO”というトリノ大学の公式アプリ（サイト）を通して、履修状況やテストの登録、成績の確認などができます。県立大学の A ポータルと同じようなものだと考えれば分かりやすいと思います。

学修面の相談をしたい場合、大学のオフィスにメールで連絡をするか、バディにも相談することができます。また、日本の他の大学からの留学生もいるので、みんなで協力して情報収集と共有をしていました。

履修登録は、myunito の Career plan からの登録が必須です。単位を取得するためには、履修登録とは別に、myunito からテストの登録をする必要があります。これは、大学から案内がなく、私も友人から教えてもらうまで知りませんでした。テスト期間には忘れずに、単位が欲しい科目のテストの登録をしてください。



## 生活について

宿泊場所（大学寮、アパート）はどのように決めましたか。ルームメイトはいましたか。宿泊先とそこでの生活の様子を記載してください。

私は、シェアアパートで4ヶ月半生活しました。滞在先は Housing Anywhere というサイトを通して契約しました。このサイトは、公式のエージェントを通して家賃やデポジットの支払いがされるので、お金を余分に取られる（詐欺）といったことはない点で安心です。ただし、仲介手数料？のようなものが、支払いのたびに数ユーロ加算されます。もともと写真で見っていた家のイメージとは大きく異なり、汚れや破損がかなり目立っていたので、サイト内に掲載されている写真はあまり信用しない方が良いと思います。日常生活は、特に大きな不自由などなく過ごせました。

私が住んでいたアパートは、2人部屋が3つと、リビング・キッチン・バスルームがあり、男女混合6人での共同生活でした。入居や退去などでハウスメイトの入れ替わりが度々ありました。私は、最初の10日間くらいはアルゼンチン出身の男性と同部屋でしたが、ハウスメイトの退去のタイミングで部屋を移動し、ケニア出身の女性と同部屋になりました。

ハウスメイトとは、特に仲が良いわけでも悪いわけでもなく、程よい距離感で過ごしていました。日々のコミュニケーションが必要最低限程度しか取れなかったのが、少し寂しく感じる時もありましたが、自分のプライベートの時間も大切にできたので、その点では過ごしやすいかったです。



ちなみに、トリノで滞在先を探す際には、EDISU の学生寮を選ぶことを強くお勧めします。いくつか寮の選択肢があるのですが、Olimpia と Verdi が立地的に最もキャンパスに通いやすく、中心地からも比較的近いので生活がしやすいと思います。トリノの Aurora と呼ばれる地域は絶対に避けた方が良いです。とにかく治安が悪くて有名な地域です。移民やホームレスが多く住む地域で、日常的に薬物などの犯罪が起きていてもおかしくないような治安の悪さなので、安全とは言えません。

スーパーやレストラン、学食、日々の食事などの様子、習慣の違いに戸惑ったことがあれば記載してください。

スーパーは、一度店内に入ってしまうと何かしら商品を買わないと出られないお店がほとんどだったので、用事がないときに気軽にふらっと立ち寄りたときには向いていません。商品の包装に穴が開いていたりすることが多々あったので、商品を手にとるときは入念にチェックした方が良いでしょう。基本的にレジ袋は有料で、野菜や果物を入れるポリ袋のような薄い袋も有料なので注意してください。

イタリアのレストランでは、基本的にチップは要求されません。そのため、チップを払う習慣が身に付いておらず、周辺の国に旅行に行った際、チップを要求されるとあまり仕組みが分からなくて上手く対応できないこともありました。訪れる国のチップの制度について、事前にインターネットで調べておくことをおすすめします。

長期期間海外で生活していると、当然日本食を食べたくなるのですが、アジアスーパーが何軒もあるので、そこで日本食を買うことができます。ただし、輸入品なので物価はかなり高いです。日本からインスタント食品や調味料を持参することをおす

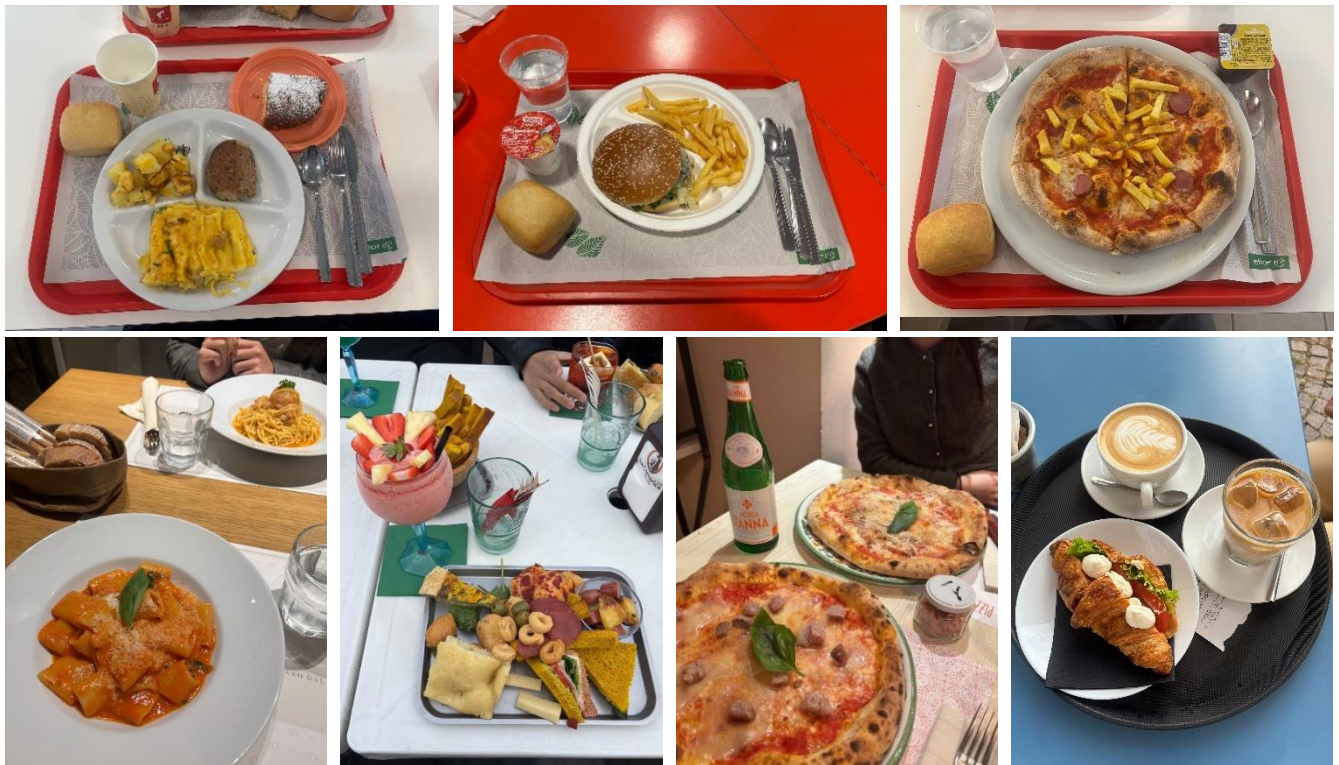


すめします。

外食は、1回につき最低でも2000円は超えてくるので数回の外食でも気づいたら食費がかさんでしまいます。値段は少し高いですが、味はどのレストランも本当に美味しく、自分へのご褒美に少し贅沢する分には良いと思います。

節約したいのであれば、学食を強くおすすめします。1食2.5ユーロで、ランチとディナーが提供されています。ワンプレートであれば、パスタやリゾット、主菜・副菜・サラダから好きな料理を選択し、デザートもヨーグルトやフルーツから選べます。ワンプレートでない場合は、日替わりでピザやハンバーガー、タコスなどがあります。どれもとても美味しく、お腹いっぱいになるので、2.5ユーロという安さでとても満足感のある食事を楽しめます。

レストランやお店に入るときは、「Ciao(チャオ)」「Buongiorno(ブオンジョルノ)」と軽く挨拶をして入ると、店員さんから好意的に接客してもらえます。



通信機器（スマホ、パソコン）の使用環境と、日本から持参した方がよいアイテムがあれば記載してください。

滞在先のアパートと大学内ではWi-Fiが使えるました。

現地に渡航したあとにiliadという通信会社でeSIMを契約し、帰国のタイミングで解約しました。月9.99ユーロで200ギガ使い放題のプランで契約していました。EU圏内であれば、旅行先でもそのまま通信回線を使えたので、とても便利でした。EU圏外に行くときは、事前にGoogleマップに目印をつけておいて、位置情報だけで過ごしていましたが、ちゃんと通信環境を整えておいた方が安心です。

日本から持参したものは特になく、現地で困ったこともなかったです。

病院の受診と支払い方法について記載してください。（経験あれば）

一度だけ高熱が出たときに家の近くの病院を受診しました。問診は行ってすぐに受け付けてもらいましたが、診察までは4時間ほど待ちました。病院自体に専門診療科があるわけではなく、あらゆる症状を持った患者さんが大勢いて、急患も運ばれてきていたので、長時間待つのも仕方ないという感じでした。診察後は、診断結果や処方箋などが記載された書類を受け取って近くの薬局で薬を買うという流れでした。診察代は、後日郵便局に行って支払いしました。病院からもらう書類に支払



い方法も具体的に記載されているので、それに従えば問題ありません。ただし、医師を含め病院で働く人は皆、英語を話せず、イタリア語のみの対応だったので翻訳機を使って診察を受けました。日本から常備薬を多めに持参することをおすすめします。

入国から授業を開始するまでの間に必要な手続きについて記載してください。

トリノに到着後、まずはトリノ大学の InfoPoint というオフィスで到着登録をします。私の場合、バディも付き添ってくれ、特に難しい手続きがあるわけでもなく、到着報告のために書類にサインをするくらいでした。

イタリアで長期期間滞在する際には、税コード(Tax Code)の申請と居住許可証(Residence Permit)の申請が必須となります。これはどちらも大学のオフィスのアポイントを取って、指定の日時にオフィスに行けば、必要な書類をすべて確認して準備してくれます。私の場合、居住許可証の申請手続きのサポートのみをお願いしていたのですが、バディも付き添ってくれ、その場で税コードの申請手続きも一緒に進めてくれました。税コードは後日正式に発行されたものがメールで届きます。これをアパートの賃貸契約書を作成してもらうために使ったりしました。

滞在許可証の申請に関しては、オフィスで必要書類を揃えたあと、自分で郵便局に行って申請料を支払うと、一旦は申請完了です。その際、領収書のような書類をもらうのですが、これは一時的な許可証であり、なくさずに大切に保管するか、もしくはパスポートと一緒に常に持ち歩いておくと安心です。本来は、受け取った書類に記載された日時に警察署に行って指紋を取ったりと、もう一段階手続きの過程があるのですが、指定される日時が半年以上先なので、留学期間が半年の場合は正式な滞在許可証の発行は間に合いません。これはイタリアでは普通のことなので、何も心配する必要はありません。郵便局で受け取る一時的な許可証だけ持っていれば大丈夫です。

現地でいろんな手続きをする際には、身分証明書の提出が必要だったりすることが多いので、日本でパスポートとビザのコピー、証明写真(4.5x3.5cm と 4 x 3cm サイズ)を多めに印刷して持参することをおすすめします。万が一、パスポートを紛失した場合にも役立つと思います。また、ビザの申請に必要な書類は一式コピー(2~3部ほど)を持参すれば安心だと思います。

授業が終了してから帰国までの間に必要な手続きについて記載してください。

大学のオフィスから特に案内や連絡もなかったのですが、私はなんの手続きもすることなく帰国しました。ただ、InfoPointという現地に到着したらすぐに行かなければいけない大学のオフィスに、帰国前にもう一度行く必要があったのかも知れず、その辺りは確認が必要です。

その他、大学周辺の移動方法や、留学生コミュニティ、留学期間中の外国旅行、などについて記載してください。

私は、片道 40 分ほどかけて毎日歩いて通学していました。もちろんバスやトラムも運行しているので、頻繁に公共交通機関を利用するのであれば 1ヶ月乗り放題のチケット(定期券のようなもの)を買うこともできます。バスやトラムの乗車券は共通で、「GTT TO Move」というアプリで簡単にチケットを買ったり有効化したりできます。チケットは片道券や 1 日乗り放題など、いくつか種類があるので、用途に合わせて購入することができます。現地の人は当たり前のように無賃乗車していますが、稀に GTT の洋服を着た警察官? スタッフ? のような人が乗ってきて検札されることがあり、無賃乗車が発覚した場合、罰金が科せられます。

留学生コミュニティとしては、日本語を勉強している現地のイタリア人学生と日本から留学に来た日本人学生が集まるコミュニティがありました。参加は任意ですが、頻繁にご飯会やパーティーが開催され、新しい友達を作ったり、仲を深めることがで



きました。

留学期間中は、授業がない連休や年末年始に旅行に行っていました。高速バスや飛行機が低価格で運行しているので、コスパよく海外旅行に行けます。留学前にビザを取得して渡航と思うので、パスポートとビザがあれば EU 圏内どこでも気軽に行けます。私は、旅行のときだけ念のため、先述した滞在許可証の書類を持ち歩いていました。

高速バスは、時にはずっと電話をしている人がいたり、イヤホンをせず音を出している人がいたり、当たりはずれはあるかもしれませんが、バスにトイレがついていることがほとんどですが、トイレトイレットペーパーがなくて使えないことが多々ありました。また、コンセントを使えないことがあったりもして、日本の高速バスと比べると快適さは劣ります。

旅行に行く際には、外務省海外旅行登録「たびレジ」に登録しておけば、現地の最新情報を得られるので安心かと思えます。



## お金のことについて

学校生活や宿泊先などで必要な費用について記載してください。(例：寮費・アパート代/月、食費/月、教材費/月、通信費/月、家具・インテリア等) また、日常生活の買い物で一般的な支払方法、日本からのお金の持参方法や現地での管理方法について記載してください。

- アパート代 300 ユーロ /月
- 電気&ガス代 50 ユーロ /月
- 食費(スーパー) 25,000 円 /月(平均)
- 食費(外食) 45,000 円 /月(平均)
- 教材費(1冊のみ購入) 10 ユーロ
- 通信費 9.99 ユーロ /月
- 交通費 数千円 /月
- 滞在許可証申請料 約 20,000 円

普段は、すべてクレジットカードで支払いをしていました。旅行先のお土産屋さんで数ユーロ未満の場合は現金のみ、ホテルなどの滞在先で現金でデポジットを支払わなければならない、というようなとき以外は、基本的にカードを使えます。

日本の空港で事前に、日本円で 7 万円分をユーロに両替していきましたが、半分以上は使わなかったです。

現地では、あまり大金を持ち歩かないように気を付けていました。使わない紙幣は自分の部屋に置きっぱなしにして生活していましたが、取られることはありませんでした。イタリアは、スリに要注意です。



## 留学生生活を振り返って

今後、留学生生活をどのように活かしたいと考えていますか？

今回、学生の間にはしか経験できない交換留学という貴重な経験をさせていただいたので、就職活動において最大限に活かしたいです。留学前と比べて、自分のやりたいことや目指したい姿が少し明確になったので、自分の思い描くビジョンとマッチングする企業を探しながら、留学経験から培った自信や行動力を存分に発揮したいと考えています。

## 留学を志す方へのメッセージ

ご自身の経験を踏まえて、交換留学に関心のある方へのメッセージをお願いします。

私から強くお伝えしたいことは、交換留学に少しでも興味があるのであれば、まずは選考に応募してみてください。その勇気ある一歩が、あなたの人生を何倍にも楽しく、充実したものにすると、私は自信を持って言えます。

私は、交換留学をするにあたって、最後のラストチャンスの選考で初めて応募しました。もともと、大学入学当初から、交換留学に興味があり、説明会にはほぼ毎回参加はしていましたが、応募する勇気がなかなか出ずに、最後の応募の機会になりました。実際に、交換留学に行ってみて、もっと早くこの経験をしたかった、もう少し時期を早めていれば、残りの学生生活に大いに活かせたなど、少し後悔している部分もあります。そのため、ほんの少しでも興味があるのであれば、できるだけ早く情報収集に取り掛かり、具体的にいつ応募して渡航するのか、スケジュールを立てることを強くおすすめします。

交換留学は学生の間にはしか経験できない、学生ならではの特権です。ぜひ、皆さんにも留学を通して素敵な経験をしてほしいと思います。何か相談したいこと等あれば、いつでもご連絡お待ちしております。

