



派遣交換留学 報告書

派遣先大学名（国）	フィンランド カレリア応用科学大学
派遣期間	2025 年 8 月から 2026 年 5 月 約 1 年間
渡航年月日	2025 年 8 月 12 日
帰国年月日	2026 年 5 月 15 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
Orientation to Finnish Language and Culture（英語）	秋学期（2025 年 8 月～11 月）	約 3 時間
Leadership skills	秋学期（2025 年 10 月～12 月）	約 1 時間半～3 時間
Business in Nordic countries	秋学期（2025 年 9 月～12 月）	約 1 時間半～3 時間
International trade operation	秋学期（2025 年 9 月～10 月）	約 3 時間
Tools for Internationalization	秋学期（2025 年 10 月～12 月）	約 1 時間半
Lean Six Sigma in Business Processes	秋学期（2025 年 10 月～12 月）	約 3 時間半～8 時間
Strategic Account Management	秋学期（2025 年 9 月～10 月）	約 4～5 時間
Market Entry Strategy	春学期（2026 年 1 月～4 月）	約 3 時間～8 時間
Event Marketing and Management	春学期（2026 年 1 月～4 月）	約 3 時間～15 時間
Global Business Communication	春学期（2026 年 1 月～4 月）	約 1 時間半～4 時間
International Business in Practice	春学期（2026 年 3 月～4 月）	約 1 時間半
Professional Sales and Negotiation Skills	春学期（2026 年 2 月～4 月）	約 3 時間～10 時間
Financial Management	春学期（2026 年 2 月～4 月）	約 3 時間半～5 時間

1 週間のスケジュール

（日によって授業時間が完全にランダムだったため決まったルーティーンはありませんでした。）

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、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】

私が交換留学に応募したきっかけは、高校時代にコロナ禍で留学の機会を失ったことです。その経験から、大学生になったら必ず海外留学を実現したいという目標を持ち、その思いを叶えるために応募しました。最初は語学留学に行こうと考えて



いましたが、ゼミの先生やグローバルセンターの皆さんに相談したところ、「英語を学ぶだけでなく、英語を使ってビジネスを学べる交換留学の方が成長につながる」と感じるようになりました。そのため、最終的に交換留学を選びました。また、大学選びにおいてはヨーロッパで学びたいという思いがあったため、ヨーロッパの提携大学の中から候補を絞りました。各大学のホームページを調べる中で、最終的にフィンランドの大学を選びました。

【渡航前】

資格検定の受験については、2年生のころから毎月 TOEIC を受験しました。その後、1月から交換留学のための資料作成を始め、校内審査や協定先大学への出願などのプロセスを進め、最終的に5月中旬に合格が決まりました。合格が決まった後は、VISAの申請や海外保険の加入に取り組みました。グローバルセンターから丁寧な案内があったため、手続きはスムーズに進めることができました。また、アパートについてはカレリアから紹介があり、先輩の意見も参考にしながら決めました。カレリアは渡航前に交換留学生向けのオンラインでのオリエンテーションもあり、現地での生活や授業の進め方について事前に理解することができました。授業についてはシラバスが詳しく公開されていたため選びやすく、さらに先輩からのアドバイスも参考にしながら履修を決めました。

【渡航前】

就職活動については、本格的には取り組まず、留学中は現地での学びや生活に集中していました。

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（バディ制度）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ったか記載してください。

【大学の雰囲気】

カレリア応用科学大学は2つキャンパスがあり、1つはフィンランド語で授業を行う学部が中心、もう1つは英語で授業を行う学部が中心という構成になっています。私は英語での授業が行われるキャンパスで学んでいたため、授業の多くは国際学生向けで、フィンランド人と関わる機会はほとんどありませんでした。大学には自習できるスペースが多くあり、そこで勉強している学生もいれば、お昼ご飯を食べたり友達とおしゃべりをしたりと、自由に過ごせる環境が整っていました。

【バディ制度】

カレリア応用科学大学では、交換留学生1人につき必ずバディがつきサポートしてくれます。また、交換留学生用のグループチャットもあり、困ったときに相談できるほか、さまざまなイベント情報も共有してくれます。

【オリエンテーション】

オリエンテーションでは、先生方が大学の過ごし方やフィンランドでの過ごし方、学内システムの使い方、近くの医療機関、交通機関や自転車レンタルの場所、スーパーでの買い物の仕方などを詳しく教えてくれました。授業登録については、事前に Learning Agreement を提出する必要があるが、実際の時間割によっては授業を変更しなければならない場合があるため、オリエンテーションの日を担当の先生が授業登録の変更方法について案内してくれたり、学生全員分の授業登録をまとめて行ってくれたりしました。

【学内施設】

学内で利用できる施設は、教室、カフェテリア、図書館、ジム（有料。メンバーになる必要あり）、自習スペースがあります。ジムと図書館は、私がメインで使っていたキャンパスとは別のキャンパスにありました。



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。

【授業の様子】

【履修方法】

渡航前に事前にシラバスを確認しながら Learning agreement を提出します。交換留学生は 1 学期間のあいだに最低でも 20 単位をとらないといけませんでした。もし履修科目を変更したい場合は、履修登録担当の先生にメールで新しい Learning agreement を提出すると、先生が履修登録をしてくれます。授業はどれも最初はオリエンテーションなので必ず出ないといけませんでした。カリリア応用科学大学では 1 日の時間割が固定されておらず、曜日ごとに授業時間が大きく異なります。そのため交換留学生は、2 つの授業が同じ時間帯に重なってしまうことがあるため、履修登録の前に時間割をしっかり確認し、必要であれば担当の先生に相談しておくことをおすすめします。

【相談事】

私は学習面で困ったことがあったら、まず交換留学生やクラスのメンバーに聞いたり、担当の先生に聞いたりしていました。交換留学生にはチューターさんやインターナショナルオフィスの先生方が支援して下さいますし、POKA という学生支援団体のようなところがあるので、そこに聞くといいかもしれません。

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。

【宿泊場所】

宿泊場所については、交換留学の合格が決まったときに大学側から案内が来たのでそこから選びました。家具付きのアパートは 5 箇所ほどありました。私の場合 2 学期間の留学だったので冬の間は自転車が使えず、ヨエンスーはバスの本数も少ないため、スーパーに徒歩で行けるところがいいと先輩の教えを受けて選びました。私の宿泊場所は学校から歩いて 1 時間半、バスで 40 分、自転車で 25 分ほどと少し遠いところにありました。他の宿泊場所は学校からもう少し近いけどスーパーが遠いのでどちらを取るかだと思います。

【ルームメイト】

私の宿泊場所は、3 人でキッチン、トイレ、シャワーをシェアする share flat でした。1 人 1 つずつ自分の部屋がありました。ルームメイトは、ペルーから来た大学院の学生と 1 年間一緒に、もう 1 つの部屋はマレーシアの人が 2 週間、ドイツの人が 3 ヶ月、フランスの人が 3 ヶ月一緒にでした。休みの日には一緒にハイキングやサウナ、プールに行ったりケーキを作ったり、ご飯を食べに行ったりしました。また、スポーツ道具やアイススケートシューズなどを無料で貸し出ししているところがあるので、それで道具を借りてスポーツをしたりしました。天気の良い日は夜にオーロラハントにも行きました。



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。

【スーパー】

スーパーでは野菜やフルーツなどは量り売りで値段が決まるようになっていました。

【学食】

メニューが一般、ベジタリアン、スペシャルメニュー、スープ、の 4 種類でした。4 種類から 1 つ選び、その後にサラダやパン、ポテトが取り放題で値段は約 2.95 ユーロから 5 ユーロでした。またカフェテリアでは学食を利用しなくても、スイーツやパン、サンドイッチ、コーヒーなどの軽食も買えました。

【レストラン】

ヨエンスーは学生の町といわれるほど学生が多く、レストランなどでは学生証を見せると割引をしてくれるところがほとんどでした。

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】

スマートフォンとパソコンは日本で使用していたものを持って行って使いました。

【SIM カード】

まずフィンランドに着いたら空港にある R-kioski というコンビニで sim カードを購入しました。購入した際にレジで電話番号を一緒にもらえます。私が使用していたプランは DNA の Rajaton Prepaid で、1 日€0.89 の料金で通話・SMS・データ通信が無制限のものを使っていました。これは 7 日間、1 4 日間、2 0 日間、3 0 日間と期限が選べて、期限の一日前になると SMS が届くのでネット上で購入するという感じでした。私のアパートは Wi-Fi がなかったので、スマートフォンからインターネット共有をしてパソコンを使用していました。また、DNA の SIM カードは EU 圏内すべての国でデータが使用できるので旅行の際に SIM カードの入れ替えがなく、とても便利でした。

DNA には他にも DNA Super Prepaid（通話・SMS：1 分／1 通€0.066、データ通信 1 日€0.99 で使い放題の使った分だけ支払う従量制タイプ）と DNA Dataprepaid（データ通信専用 SIM）があります。

わたしは電話や SMS を使うことがなかったので DNA Dataprepaid だけでも良かったと感じました。

日本から持参したほうがよいアイテムとしては変換プラグです。フィンランドやその他の EU 加盟国はタイプ C が使えます。

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）

私は留学中に一度病院を利用しました。私は学校から指定された海外保険に加入していたため、「留学生活サポートライン」という LINE で相談することができました。体調を崩した際には、まずそのサポートラインに電話をかけ、症状を伝え、保険の適用範囲かどうかを教えてください。また、担当者が提携している病院が近くにあるかを調べてくれます。しかし、ヨエンスーには提携病院がなかったため、自分で病院に電話して予約を取り、診察料は一度自分で支払い、後から保険会社へ請求する必要がありました。

フィンランドの病院はオンライン予約も可能ですが、予約には身分確認が必要で、フィンランドの銀行口座などを持っていないと利用できません。そのため私は電話で予約を取ろうとしましたが、何度かけてもつながらず、とても苦労しました。最終的にはフィンランド語が話せる友人にお願いして予約を取ってもらいました。私は症状をうまく説明できる自信がなかったため、英語とフィンランド語で症状を書いた紙を持参し受信しました。病院の費用は約 2 5 0 €（5 万円近く）でした。

病院では、**医師の診断書、薬の処方箋、診察料のレシート、薬のレシート**を必ず保管しておく必要があります。また、交通費も保険の対象となるため、**交通機関のレシートも必ず保管**しなければなりません。これがないと後から保険請求ができません。

私は帰国後、保険料の請求を行いました。保険会社からメールで請求方法の案内が届いていたため、その指示に従って必



要書類を準備し、メールで提出しました。

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。

特にしなければならない手続きはありませんでした。私はヨエンスーに到着する日が夜でアパート会社のオフィスが閉まっており鍵の受け取りができない時間帯だったので事前にメールを送ってオフィスのロッカーで受け取りができるようにしてもらいました。そのほか必要な手続きはオリエンテーションの日に詳しく説明してくれました。

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。

帰国までに必要な手続きはアパートの解約手続きです。解約したい月の1カ月前までにアパート会社にメールをして退去日を連絡する必要があります。するとメールで掃除のポイントや鍵の返却の仕方などが記載されたものが送られてきます。また、Certificate of Attendanceを申請したい場合は学校のインターナショナルオフィスに連絡を入れると作ってくれます。

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。

【交通手段】

ヨエンスー内の移動手段は一般的にバスか自転車、電動スクーター(冬は利用不可)があります。フィンランドでは右側通行なので最初は自転車に乗ることが怖くてバスを使っていましたが2カ月ほどして自転車に変えました。フィンランドは自転車や歩行者の道が広くて乗りやすかったです。私はルームメイトの知り合いから月15€で自転車レンタルをしていました。バスは月49€なので自転車のほうがお得です。

【留学生コミュニティ】

留学生のコミュニティはカレリア応用科学大学の学生主体のPOKAがあり交換留学生のためのイベントをひらいてくれました。また、近くのUEFという大学の学生イベントにも参加することができます。私の大学には日本人の学生がいませんでしたがUEFには日本人が10名ほどいるので私はそのイベントに参加して日本人のお友達を作りました。

【海外旅行】

私は休みの日にはプチ旅行に行ったり、海外旅行にも行ったりしました。フィンランド国内であっても地域によって文化や気候が少し違っておもしろかったです。フィンランドはとても治安がいいほうなので海外旅行に行く際は、スリや犯罪により気を付ける必要があると思います。

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。

【アパート代】

宿泊費用は家具付きのshare flatを契約して、光熱費、水道料金込みで一カ月246.85€でした。洗濯機や乾燥機も利用できました。

【食費】

学食や自炊で外食にいかないようにすれば抑えられます。外食に行くと1回で15€ほどかかるので特別な日だけ外食するようにしていました。

【教材費】

授業はすべて先生が資料をパソコンでシェアしてくれたためかかりませんでした。

【通信費】



DNA のデータ無制限 30 日間プランで 30 € でした。メールでセールを知らせてくれることがあるのでその期間に購入すると 5 € ほど安くなります。

【買い物】

買い物はほとんどクレジットカードを利用していました。現金も使えるけどカードが一般的です。わたしは海外手数料が少ない Wise のカードを利用していました。アパートの家賃も Wise カードを使って支払っていました。Wise のカードはスマホアプリで連携でき、何かあればカードを凍結して不正利用を防ぐことができます。また、アプリから凍結解除もできるので、私は使用する時以外は凍結させていました。

留学生活を振り返って

何を得て、今後、留学生活をどのように活かしたいと考えていますか？

私は今回の留学を通じて、困難な状況でも自分で解決策を探す姿勢を身に着けたことや人に頼ることは悪いことではないと気づけました。留学生活ではトラブルがたくさん起こります。そのたびに友達や先生の力を借りてできなかったことができるようになったり、もっと難易度の高いことに挑戦できるようになったり毎日自分の成長を目に見えて感じることができます。

今後も留学生活で培った行動力やコミュニケーション能力を忘れずキャリア形成にも生かしていきたい。

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。

私はこの留学生活で学んだことや出会った人たちが一生忘れられない大切な宝物になりました。留学はたくさん間違ったくさん学び少しずつ成長していく場所だと思います。不安なこともきっとたくさんあると思いますが「なりたい自分」に向かって一歩ずつ進んでほしいです。自分の胸がわくわくすることを大切にして、そのわくわくを一歩踏み出すきっかけにしてみてください。



1 学期終了のときみんなで撮った写真



ルームメイトと工作



アイスホッケー観戦



Joensuu



アパートの近くでアイススケート



アパートからオーロラ



トナカイそり



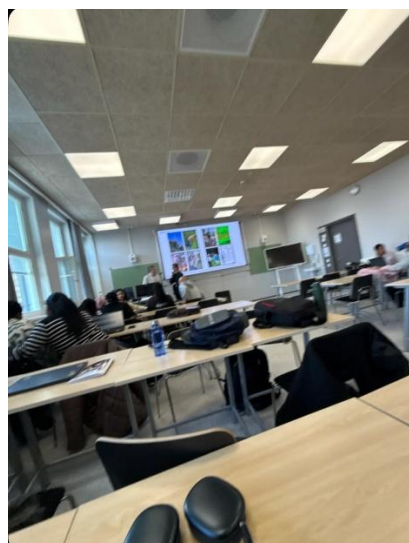
ヨエンスー市内のバス



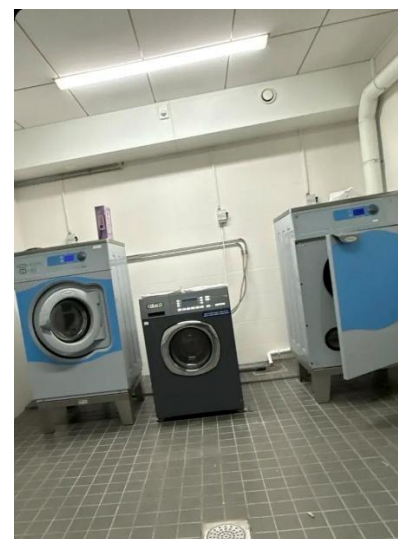
真冬のサウナと湖



学食



授業の様子



洗濯機と乾燥機



ピクニック



友達と BBQ



派遣交換留学 報告書

派遣先大学名（国）	リトアニア・ヴァルニユス大学
派遣期間	2025 年 8 月から 2026 年 6 月 約 1 年間
渡航年月日	2025 年 8 月 25 日
帰国年月日	2026 年 6 月 29 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
Exploring Balts:Archaeology of the Baltic Region（英語）	秋学期（2025 年 9 月～12 月）	2 時間
Lithuania and Lithuanians Today:Introduction to the Lithuanuan Socio-culture（英語）	秋学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
Lithuanuan Language A1（英語）	秋学期（2025 年 9 月～12 月）	4 時間 30 分
Business English（英語）	春学期（2026 年 2 月～5 月）	1 時間 30 分
Foreign Language(English)B2 II/IVp.（英語）	春学期（2026 年 2 月～5 月）	3 時間
History of the Lithuanian Language（英語）	春学期（2026 年 2 月～5 月）	1 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		
月		・Lithuanuan Language A1 ・Lithuania and Lithuanians Today	金	Exploring Balts Region	
火		Lithuanuan Language A1	土		
水		Lithuanuan Language A1			

**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		
月		Foreign Language(English)B2	金		
火	Business English		土		
水	History of the Lithuanian Language	Foreign Language(English)B2			

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、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。

【応募したきっかけ】

「このまま社会人になりたくない、大学生であるうちになにかひとつ大きな挑戦をしてから社会人になりたい!」、「20 歳という時期に、たくさん失敗しながら成長したい!」、「自分の知らない世界を見てみたい!」、そう強く思ったのがきっかけでした。自分の好奇心と挑戦したいという気持ちを大切に、交換留学に応募することを決めました。

また、社会人になってからの長期留学はなかなか大変で簡単ではないと思うので、時間がある大学生のうちに挑戦したいと思ったことも理由の一つです。交換留学は、グローバルセンターの方々にサポートをしていただけることも、大きな決め手の一つでした。個人で留学をしようと思うと、手続き関係などでかなりの労力が必要なので、困ったときに大学にすぐに相談できる環境があったことはすごく心強かったです。

【渡航準備・現地の情報収集】

渡航準備は、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。分からないことがあれば、その都度グローバルセンターに相談したり、ヴィリニウス大学の担当者に直接メールで問い合わせたりしていました。手続き関係は順調に進んでいるように見えても、思わぬところで時間がかかったりするので、油断せず、できるだけ早めに進めることをおすすめします。

現地の情報収集については、リトアニアに関する情報が少なく、少し苦労した覚えがあります。以前リトアニアへ留学されていた先輩に分からないことはすべて聞いていました。私の場合は 8 月初旬にバディから連絡があったため、分からないことはバディにも質問していました。また、インターネットで以前ヴィリニウス大学に留学されていた方（県大生に限らず）の留学報告書を読んだり、Instagram や YouTube で現地の情報を検索したりしていました。

【不安に感じたこと・工夫したこと】

リトアニアに関する情報が少なかったため、渡航後の生活がイメージしづかったことが不安でした。前述したように、わからないことがある度に質問するようにしていました。私の場合は留学期間が就活の時期と重なっていたことも、とても不安でした。しかし、せっかくの留学なので、留学中は就活よりも現地での生活に専念するようにしていました。また、留学期間中に毎日日記を書いていました。自分が感じていたことや考えていたこと、苦しかった経験を忘れなくなかったからです。



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（バディ制度）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つたか記載してください。

【現地の大学・学生】

私が通っていたオールド・キャンパスは、ユネスコ世界遺産に登録されているヴィリニウス歴史地区の中心部にあります。学生数は約 25,000 人で、そのうち留学生は約 3,500 人です。美しく活気ある街で、世界中から集まる留学生とともに授業を受けました。また、QS 世界大学ランキングでも 400 位台に位置しており、国際的にも高い評価を得ている一流大学です。

【バディ制度・オリエンテーション】

8 月初旬にバディから連絡があり、到着時の案内やオリエンテーション、住居、学生証、留学生向けグループチャットへの参加方法などについて説明を受けました。その後は、分からないことがあるたびに Instagram の DM で質問していました。オリエンテーションウィークでは、履修登録の方法や e-system の使い方、図書館などの学内施設の利用方法の説明、さらには旧市街のガイドツアーなどが行われました。

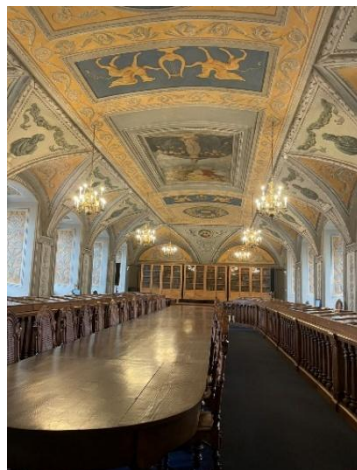
また、ESN（Erasmus Student Network）という留学生をサポートする団体が、オリエンテーションウィークをはじめ学期期間中を通してたくさんの交流イベントを企画してくれています。オリエンテーションウィーク中には、さまざまな学生と交流する「Speed Friending」、街のスポットを巡る「City Games」などがありました。

【学内施設】

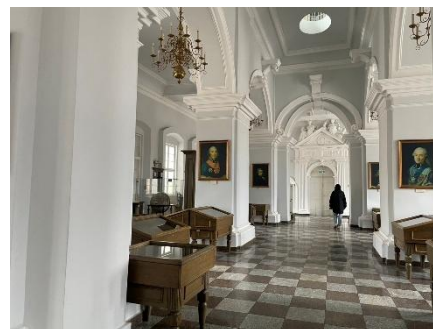
ヴィリニウス大学のオールド・キャンパスには、16 世紀から続く歴史的でとても美しい図書館があります。とても広い図書館で、多くの学生がここで勉強しています。またもう一方のサウレテキス（Saulėtekis）キャンパスにも図書館がありますが、こちらは近代的です。また、サウレテキス・キャンパスの近くにはスポーツ施設もあります。



↑ 大学内にある聖ヨハネ教会



← ↓ オールド・キャンパスの図書館



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】

授業はすべて英語開講のものを受講していたため、リトアニア人の学生を含む、さまざまな国からの留学生と一緒に授業を受けました。ディスカッションやプレゼンテーションを取り入れている授業が多かったです。

**【履修科目・履修方法】**

渡航前に一度履修登録を行う必要がありますが、渡航後に約 2 週間履修登録変更期間が設けられているので、あまり心配する必要はありません。実際に授業を受けてみて変更したいと思った場合、この期間中であればいつでも変更できます。ですが、各授業で履修できる人数が限られているので、履修したい科目はできるだけ渡航前に登録しておくと思えます。私自身も、渡航後に履修したい科目が満席だったので、変更期間中に空席ができないかこまめに確認していました。履修したい科目の開講時間が被っている場合もあるので、時間割をよく見て登録することをおすすめします。

また、所属している学部に関係なく、他学部の科目も履修することができます。ただし、学部によってはキャンパスが異なる場合があるので、もし他学部の授業も履修したい場合は、移動時間も考慮することをお勧めします。

【学修面の相談】

International Relations Office が交換留学生向けに 15 分間の個別相談を実施していました。オンラインで日時を選んで予約でき、履修登録などについて相談できるそうですが、私は利用しませんでした。私はその代わりに、求められる英語のレベルや課題の量など、気になることについては直接教授にメールをして相談していました。

【単位取得の注意点】

ヴァリニウス大学のシラバスは、授業内容や評価方法などが詳しく記載されているので、よく確認することをおすすめします。とくに、授業形態（対面かオンラインか）や言語（英語であるかどうか）は重要ですが見落としがちなので、事前に確認しておくと思えます。また、シラバスには授業の開講時間や教室は記載されておらず、別に確認しないといけないので、シラバスと時間割の両方を確認する必要があります。

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。

【決め方について】

出願時に、寮への入居を希望しました。ただし、寮への入居を希望していても、必ずしも入寮できるとは限らないため、念のためアパートも少し調べていました。私は運よく、7 月上旬に Olandy 寮に入寮できることが決まりました。ヴァリニウス大学には 3 つ寮があるらしいですが、ほとんどの日本人留学生は Olandy 寮か Saulètekio 寮に住んでいます。私が住んでいた Olandy 寮は、3 つの寮の中で最も綺麗だと言われていますが、造りはなかなか古かったです。ルームメイトはおらず、一人部屋で生活していました。

【生活の様子】

私が住んでいた Olandy 寮は Saulètekio 寮よりもおそらく規模は小さいですが、さまざまな国から多くの留学生が住んでいます。日本人留学生も私を含めて 9 人いたため、分からないことがあればお互いに協力し合い、体調を崩したときは支え合うことができたので、とても心強かったです。また、他の留学生との交流が多いことも、寮に住むメリットの 1 つです。同じ授業を受けている学生が同じ寮に住んでいる場合は、寮の入り口で待ち合わせをして一緒に学校へ行ったり、クリスマスには寮の友達とパーティーを開いたり、休日には友達の部屋で映画を見たりして過ごしました。



【寮の設備】

隣室の留学生（私の場合は日本人でした）とシャワー、トイレ、洗面所を共用するタイプで、お互いに配慮しながら生活していました。キッチンと水回りは平日の朝に清掃が入るので安心です。

キッチンは各フロアに 2 つあり、共同で利用します。キッチンでは他の留学生と交流する機会が多く、とてもいい経験になりました。ただし、中には使い方がよくない人もいたため、汚れていることが多いのも事実です。

寮の 1 階には自習室があります。私は自分の部屋やカフェで勉強することが多かったですが、この自習室もときどき利用していました。

洗濯機は 1 回 3 ユーロと少し高めです。専用アプリ（Primus）にチャージして利用する仕組みになっています。寮全体で地下に 2 台しか洗濯機がなかったため、比較的空いている平日の午前中などに週 1 程度で利用していました。

寮では、ルームメイトとの相性や文化の違いから、部屋を移動する人もいました。部屋を移動したい場合は、管理人さんに相談すれば対応してもらえます。騒音がひどいときもあり、私自身も悩まされました。

また、お湯が出ないこともありました。私が住んでいた Olandų 寮では 1 日だけでしたが、Saulėtekio 寮では 1 週間ほどお湯が出なかったこともあったそうです。

さらに、冷蔵庫に入れていた食材が盗まれるなんてこともよくあり、寮のグループチャットでは不満を訴える人が多くいました。私も苺を盗まれたことがあり、とてもショックでした…。そのため、冷蔵庫には必要最低限のものしか入れないようにしていました。冬は外が極寒なので、窓の外を冷蔵庫代わりに使っていました(笑)。

寮生活で困ったことがあったときは、その都度管理人さんにメールで相談していました。対応してもらえることもありましたが、希望通りにならないこともありました。



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。

【スーパー、レストラン、学食、日々の食事】

街中でよく見かけるスーパーは Rimi, Lidl, Maxima, Iki の 4 つです。Rimi は大学近くや寮の近くにあったため、頻繁に利用していました。価格は少し高めですが、Rimi カードを作れば対象商品に割引が付きます。学食もありますが、少し高いので利用はしませんでした。昼食や小腹が空いたときは、大学近くの Rimi でパンを買って食べるのが多かったです。

普段の食事は、日本から持参した小型の電子レンジ炊飯器でご飯を炊いたり、パスタを茹でたりしていました。寮には炊飯器がなかったので、電子レンジ炊飯器はとても役に立ちました。スーパーでは SUSHI RICE というお米が売られていたので、それを購入して炊いていました。

おすすめのレストランは Katpėdėlė です。比較的安くメニューの種類も多くて、美味しいリトアニアの伝統料理を食べることができます。チェーン店なので、旧市街周辺ではよく見かけるレストランです。また、Grill London もおすすめです。値段も安く、美味しいステーキやハンバーガーを食べることができるので、若者に大人気です。寮近くには Paupio Turgus という大き



なフードコートがあったので、よく行っていました。ラーメンやイタリアン、寿司、リトアニア料理など、さまざまなジャンルの料理を食べることができるので、とてもおすすめです。

また、リトアニアはスターバックスがないことで有名ですが、ヴィリニウスにはおしゃれで美味しいカフェがたくさんあります。私は留学中に約 70 か所のカフェに行きました(笑)！ Gedimino 通りや Pilies 通りを含む旧市街には、おしゃれで美味しいレストランやカフェがたくさんあるので、リトアニアに行ったらぜひ行ってみてください!!

【習慣の違い】

レストランでは、基本的に水は有料です。日本のように何も言わなくても店員が持ってきてくれることはないので、欲しいときは自分で頼まないといけません。また、席について少ししたらすぐに店員が注文を決めたかどうかを聞きにくることが多く、最初は少し焦ることが多かったです。



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。

SIM カードは、父がルーマニアで働いていることもあり、途中まではルーマニアの SIM を使用していました。その後は、学校から配布された EŽYS という SIM を利用していました。これは、スーパーでも購入できます。大学や寮では学校の Wi-Fi を利用できますが、調子が悪く Wi-Fi につながらないことがたまにありました。大学では教室の場所によって通信がかなり弱いこともあります。私が滞在していた寮では、2 週間以上 Wi-Fi を使えなくなったことがあり、とても不便だったので、Sim は無制限プランにしておくと思心だと思ひます。また、私はスマホの充電器をなくしてしまったことがあり、そのときは gsmpro というお店で新しい充電器を購入しました。ここではスマホやタブレットなど電子機器の修理も行っているのて、電子機器のトラブルがあったときは行ってみるといいと思ひます。変換プラグは、日本から少し多めに持参しました。電子機器はすべて 200V 対応のものを使用していたため、変圧器は持参しませんでした。ドライヤーも海外対応のものを日本から持参すると安心だと思ひます。

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）

【病院の受診】

渡航後 1 か月もしないうちに皮膚の真菌感染症を発症してしまい、2 回病院を受診しました。県立大学が定めている JTB の海外旅行保険に加入していたため、まず留学生サポートラインに電話で相談をしました。その際、保険金請求に必要な治療の内容が分かるもの（診断書など）と処方薬の購入時のレシートを必ず入手するよう案内を受けました。受診した医療機関は Affidea Klinika です。

【支払い方法】

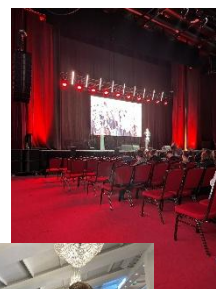
治療費および処方薬の購入費は、一度自分のカードで立て替えて支払い、帰国後に保険金請求の手続きを行いました。



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。

入国後、学期が始まるまでの約 1 週間はオリエンテーションウィークで、履修登録の方法や e-system の使い方、図書館などの学内施設の利用方法の説明を受けたので、学校のシステムについて確認しました。重要な連絡先や公共交通機関に関する説明など、現地での生活に必要な情報もこの期間に知ることができました。また、学生証（LSIC・ISIC）の発行には時間がかかる場合もあるので、早めに申請することをおすすめします。学生証は、図書館を利用するときや公共交通機関の学生割引を受けるときに必要なので、重要です。

寮では、到着後すぐに管理人室で契約書を書き、入寮手続きを行いました。緊急連絡先などを英語で記入できるように準備しておくと思えます。



↑ オリエンテーションの様子

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。

大学については、必要な手続きはあまりありません。e-system 上に授業などに関するアンケートが表示されるので、それに回答する程度です。また、成績がメールで通知されている場合でも、e-system にも正しく反映されているかどうかを帰国前に確認しておくと思えます。

寮については、学期が終わる約 1 か月前に管理人から契約解除書類がメールで送られてくるので、それに帰国日などの必要事項を記入して提出しました。デポジットの返金手続きについては、これとは別に、返金先の口座情報を記入した書類を提出する必要があります。

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。

【移動方法】

リトアニア到着後に寮へ向かうときや、帰国時に寮から空港へ向かうときは Bolt というアプリでタクシーを予約して移動しました。ヴィリニウス市内では、主にバスを利用して移動しました。Trafic というアプリでは、学生割引を利用して長期利用券を購入することができ、これがあれば有効期間中はバスが乗り放題です。また、カウナスなどヴィリニウス以外の都市へバスで行く場合は Autobusų bilietai、列車で行く場合は LTG Link というアプリでチケットを予約することができます。

【留学生コミュニティ】

ESN という留学生支援団体が学期期間中に多くのイベントを開催してくれていたため、時間があるときはそのイベントに参加していました。遠足やパーティーなど、さまざまなイベントを用意してくれています。

また、JAPON Café（やぽんカフェ）という、日本人留学生と日本語専攻のリトアニア人学生が運営する交流団体に参加していました。私は運営側に所属し、イベントの企画や運営に携わりました。イベントでは、日本とリトアニアのことわざや慣用語に関するクイズをチームで競い合ったり、カルタを楽しんだりしました。この活動を通して、日本に興味のあるリトアニア人とたくさん交流することができました。

★JAPON Café（やぽんカフェ）のInstagram



@JAPONCAFE_VU



↑ JAPON Café での活動の様子

**【外国旅行】**

留学期間中、国外については、ルーマニア、スペイン、イタリアに旅行しました。テスト期間である 1 月と 6 月、そして 4 月のイースターホリデーは時間があるので国外旅行をするのに良いタイミングだと思います。

国内については、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)、Medininkai(メディンカイ)、Šilalė(シラレ)、Kaunas(カウナス)に行きました。



イタリア



スペイン



ルーマニア

**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。

【必要な費用】

寮費：260€(約 48,000 円)/月で、光熱費や水道費なども含まれていました。アパートを借りる場合は、ヴィリニウスでは家賃だけで 500€以上かかることが一般的なので、とても助かりました。

食費：35,000 円/月（外食含めず）

教材費：0 円です。必要な教材は Moodle という Web サイトで配布されたり、授業中に配られたりしました。

通信費：SIM カードの EŽYS は約 12€(2,200 円)/月で無制限でした。他にもたくさんプランがあるので、自分にあったプランを選択するのが良いと思います。ただ、学校や寮の Wi-Fi は不安定なこともあるので、無制限プランにしておく心安だと思えます。

家具やインテリア：キッチンには電子レンジ、冷蔵庫、電子コンロがありますが、部屋には家具は何もなかったです。そのため、ケトルやフライパンなど、自分で必要なものを少しずつ購入していききました。枕や布団は部屋に用意されていました。シーツは 2 週間に 1 回交換してもらえます。部屋は少し殺風景だったので、花を飾って過ごしていました。

【支払方法・管理方法】

日常生活では、主に Wise のカードを利用していました。海外への送金が簡単で、手数料も比較的安いので、とてもおすすめです。毎月の寮費の支払いも、Wise のアプリ上で簡単に行うことができました。普段の生活では現金はほとんど使用しませんでした。ですが、たまに祭りや旅行先の屋台などでは現金しか利用できない場合もあるので、念のため現金も持つておく心安だと思えます。また、カードや寮の鍵などの貴重品には AirTag を付けて管理していました。



留学生生活を振り返って

何を得て、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？

交換留学に行くことを決断したとき、「誰の力にも頼らず、自分の力だけで生きていける力を身に付けるんだ!」、そう強く決意したはずでした。しかし、その思いは留学中何度も打ち砕かれました。恥ずかしいことですが、今振り返ると、当時の私は少し驕っていたのだと反省しています。

実際には、優秀な学生たちに囲まれ、必死についていく毎日で、自分の弱さや未熟さとひたすら向き合う 1 年間でした。また、自分の英語力に悩むことも多かったです。伝えたいことがあるにもかかわらず、思うように言葉にできなくて、話すこと自体が怖くなるという葛藤も経験しました。これらの経験を通して、たとえ結果がうまくいかなかったとしても、乗り越えられる自分がいるということを知ることができました。また、留学前よりも忍耐力や粘り強く物事に取り組む姿勢が身に付いたと感じていますが、帰国した現在も留学で突き付けられた自分の弱さと向き合い続けています。そして、今の私の原動力にもなっています。さらに、リトアニアはロシア、ベラルーシと接しています。近くではウクライナ戦争が続いており、留学中にはイランへの攻撃も行われました。ベラルーシから飛来したドローンが原因で空港がたびたび閉鎖されたり、空襲警報が出たりしたこともありました。このような怖さや緊張感を感じる日々は日本では経験したことがありませんでした。世界情勢がかなり不安定な時期にリトアニアへ留学したことで、日本では感じなかったことを感じ、考えることがなかったことを考えるようになりました。この経験を、今後の就職活動や将来のキャリアにつなげ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。

留学期間中、苦しいことや辛いこともたくさんありましたが、留学をして全く後悔はしていません!!

帰国してまだあまり時間が経っていないからか、今は少し逆ホームシック中です(笑)。自分にはならないだろうと思っていましたが、それほどリトアニアを好きになることができました。慣れない生活にもがきながら、太陽の光もほとんど浴びることができない厳しい冬を乗り越えたあとの春の景色と暖かさは本当に最高でした。諦めなくて良かった、リトアニアに来て良かったと、心の底から思えました。

もしほんの少しでも留学に興味があるのなら、大きな不安はあると思いますが、ぜひ勇気をもって一歩踏み出してみてください! アジア人が少ない環境で頑張りたいという方には、リトアニアをぜひおすすめします! 私でよければ、なんでも気軽に相談してくださいね!!

Ačiū!(アチュー/ありがとう!)





@MIKI.K_AUSRA



Trakai(トラカイ)旅行



Kaunas(カウナス)
での研修授業



クリスマスマーケット



十字架の丘 (Kryžių kalnas)

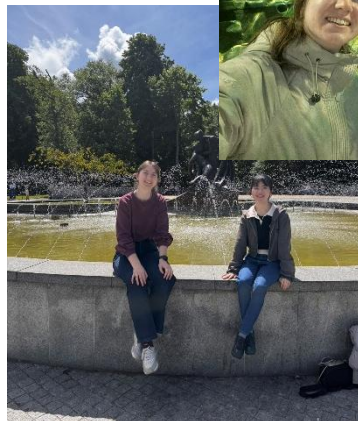


杉原千畝桜公園



夏至祭「Joninės (ヨニネス)」

友人と国内旅行



最後の別れ



派遣交換留学 報告書

派遣先大学名（国）	チェコ・パツキー大学 オロモウツ
派遣期間	2025 年 9 月から 2026 年 6 月 約 1 年間
渡航年月日	2025 年 9 月 12 日
帰国年月日	2026 年 6 月 30 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
English Communication for Exchange Students（英語）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
Intensive Course of Czech for Foreign Students（英語）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	3 時間
Highlights of the Czech Archaeological Heritage（英語）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
English-Preparation for the Exam B2（英語）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
Virtual work（英語、オンライン）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
Rules of Social Behavior in a multicultural society（英語）	冬学期（2025 年 9 月～12 月）	1 時間 30 分
Environmental Economics（英語）	夏学期（2026 年 2 月～5 月）	1 時間 30 分
Sustainable Social Enterprises（英語、オンライン）	夏学期（2026 年 2 月～5 月）	1 時間 30 分
International Economic Integration（英語）	夏学期（2026 年 2 月～5 月）	1 時間 30 分
Project Management in Globalized（英語）	夏学期（2026 年 2 月～5 月）	1 時間 30 分
Japanese culture-seminar（日本語、集中講義）	夏学期（2026 年 3 月 23 日～26 日）	10 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		
月		(13:15-14:45) English Communication for Exchange Students	金	(9:45-11:15) Rules of Social Behavior in a multicultural society	



		(15:00-16:30) Intensive Course of Czech for Foreign Students (16:45-18:15) Highlights of the Czech Archaeological Heritage			
火		(13:15-14:45) English-Preparation for the Exam B2 (16:45-18:15) Virtual work	土		
水		(13:15-14:45) 日本語ボランティア (15:00-16:30) Intensive Course of Czech for Foreign Students			

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		(13:15-14-45) Project Management in Globalized
月			金		
火	(9:45-11:15) Environmental Economics	(16:45-18- 15) Sustainable Social Enterprises	土		
水	(11:30-13:00) International Economic Integration				



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、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。

私は、もともと英語や国際交流に関心があり、大学に入学した際には留学をしたいという気持ちがとても強くありました。そのため、1年時の頃からグローバルセンターに交換留学についてお話を聞きに行っていました。本格的に動き始めたのは2年時の海外研修を終えた後からです。また、私は協定校の中でもチェコを選びました。まだ誰も派遣したことがないため自分の力で切り開いてみたいという挑戦心と戦争、紛争や平和に対して関心もあったためアウシュビッツ強制収容所に訪れたく、隣国であるポーランドに行きやすいという理由で選びました。

情報収集については、パラツキー大学とのメールのやり取りや、SNS（大学の公式 Instagram: @esn_olomouc、WhatsApp）から情報を得ました。何か不安ごとがあればメールや現地の大学のバディシステムも利用したのでバディに聞いていました。また、それらの情報を細かくグローバルセンターの方にも情報共有を行い、確認作業を行いました。

特に準備の段階で不安に感じたことは、やはりビザの手続きです。入学許可書が届いてからすぐに大使館の予約を行ったのですが、最初希望した日程が全て通らず、7月以降の日程になりました。チェコの就学ビザは申請から受け取りまで約2,3か月かかるのでとても焦りました。そのため、大使館へ直接連絡をし、キャンセルが出次第連絡をいただけるようお願いし、申請後はいつ頃受け取ることができるのか、という確認メールを送るなどしていました。また、申請する際に必要な書類の1つに本籍のある県警に本人が行かなければならなかったためその手続きも、大変でした。ビザセンターの予約だけでも早めに行っておくことをお勧めします。

また、空港から寮までの道のりについてもとても不安でした。そのため私は、バディ制度を利用して、事前にバディに行き方を尋ねたところ、私の場合はバディが空港まで迎えに来てくれ寮まで案内してくれるという連絡くれたので、準備の段階で空港から寮までの道のりに関する不安はなくなりました。

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（バディ制度）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つたか記載してください。

○留学先大学の印象

大学はまちの中にちりばめられています。履修する授業によっては建物が異なり移動が必要になるので、その場合は事前に先生に前の授業が違う建物なので少し遅れるということを伝えていました。

○現地学生の雰囲気

履修していた授業のほとんどはエラスムス（Erasmus+…EU が運営する留学制度。主にヨーロッパの大学間で学生を交換するプログラム）の学生と受けていたので現地学生は思っていたより少ない印象です。しかし、グループワーク等で話すときはとても優しくしてくれました。

○留学先の受け入れサポート

ESN（Erasmus Student Network…Erasmus+や交換留学で海外に来た学生をサポートするヨーロッパ最大級の学生団体）の公式 Instagram を通じて留学前は情報を入手していました。そこからバディ制度があることを知ったので、登録をしてバディを見つけました。出身地や趣味、写真を登録するため、日本に関心のある学生や共通の趣味を持つ学生とバディになることができると思います。

○オリエンテーション

オリエンテーションは学部ごとに行われました。現地でのオリエンテーションでは渡航前にオンラインで行われた内容と同じでし



た。また、オリエンテーションの後にはグループごとにシティーツアーも行われて、オロモウツ内の有名スポットや大学の建物の場所について知ることができ、また他の学生ともつながることができたので参加することをお勧めします。

○学内で利用できる施設

・カフェテリア

学食を食べることができるスペースは各キャンパス内にたくさんあります。寮の近くや学部 of 近くなどスケジュールによって使い分けることができます。学食は日本と比較すると高く感じたので多くは利用しませんでした。利用方法については、ISIC カード (International Student Identity Card…世界共通の学生証。パラツキー大学の ID を兼ねる。) とアプリを利用して簡単に入金、予約ができます。

・図書館

Faculty of Art の建物近くに大きな図書館があります。図書館内には電子レンジや自販機などもあり、テスト期間中には多くの学生がここで勉強をしています。

寮内

・スタディールーム

各ブロック、階ごとに 1 つの部屋があります。レセプションで鍵を借りて利用します。鍵は 24 時間しか借りることができませんが、延長は可能です。テスト期間になると利用する学生が増えるので鍵がない場合もあります。

・ピアノルーム

予約が必要になりますが、ピアノを弾くことができる部屋が 1 つあります。

・ジム

私は利用しませんでした。寮のレセプションでジムを利用したいといえば寮生であればだれでも利用することができます。



大学の図書館



大学の建物の一部 (経済学の授業でよく利用していた建物)

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。

○授業の様子

履修する授業によって授業の方法は変わります。講義を聞くのみの授業もあればグループワーク、グループプレゼンがある授業、学生の積極的発言が必要な授業があります。最初は発言することに緊張しましたが、先生も学生もとてもフレンドリーなので優しくサポートしてくれました。



○履修科目

私は経済学、英語、チェコ語を主に履修していました。履修科目によっては 1 セメスターで履修していないと 2 セメスターでは履修することができない科目（チェコ語が該当）もあるので注意してください。

○履修方法

ポータル上で履修を行います。履修登録期間が始まったらなるべく早めに履修登録をすることをお勧めします。人気の科目だと履修できなくなってしまう場合があります。履修できなくなった場合は、担当の先生にメールをし、状況を説明することで席を確保してくれる場合もあるので、履修できなくても焦らず連絡をしてみてください。事前に登録していた科目と履修科目が異なった場合は Learning agreement の変更も行う必要があるので注意してください。

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、Generala Svobody という寮で生活をしていました。この寮は、大学側がすすめてくれた寮だったのでここにしました。多くの留学生がこの寮に住んでいます。ルームメイトは 2 人、フラットメイトが 3 人、私含め、計 6 人でシャワーとトイレ、冷蔵庫、電気ポットを共有していました。キッチンも 1 つのフロアで 1 つのキッチンスペースしかありませんでした。そのため時間によってはとても混雑するので、場合によっては、他のフロアのキッチンを利用することもありました。また、ルームメイト、フラットメイトは見る限り同じ国籍で固まっている印象でした。理由は分かりませんが、日本人は 2 学期ともばらばらの部屋でした。また、食器、キッチン用品は、何もないので一から自分で購入する必要があります。私はルームメイトと共有していました。寮の中には暖房があるので冬は比較的暖かく生活することができました。しかし、部屋にはエアコンがないため、夏はとても暑かったです。特に 2026 年の 5 月中旬からは異常気象といわれるほどヨーロッパ全体的に 40℃ 近くの気温が続いたのでその中をエアコンなしで過ごすのはとても大変でした。冷えピタやハンディファンなど対策をすると思います。





寮の部屋の様子



ルームメイトと料理交流会

(日本のどら焼き、お好み焼き、
ブラジルのプリガデイロ)

寮の友人とクリスマスの

ジンジャーブレッドクッキーを作った

ルームメイトと movie night

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

スーパーは寮から約 10 分の albert をよく利用していました。シティーセンターの方にも 2 つ、寮からもう少し離れたところにもスーパーと action という雑貨が買えるお店があります。寮の近くのスーパーはショッピングモールの中にあるのでそこに行けば日用品はほとんどそろえることができます。最初はすべてチェコ語で書かれているので翻訳機を使いながら利用していましたが、少しずつ慣れていきスムーズに買い物ができるようになりました。また、野菜や果物は量り売りなので、最初購入方法に戸惑いましたが、これも慣れてしまえば、自分の必要な量だけ買うことができるので、とても便利でした。ほとんどのお店、スーパーは日曜日祝日には休みになるので、それには注意が必要です。

○学食

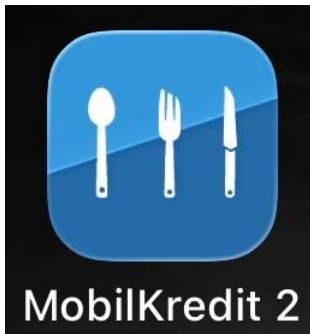
授業のスケジュールの関係であまり利用していませんでした。食堂は寮の近く、大学の近くなど様々なところにありました。学食を利用する際アプリでの予約が必要だったので戸惑いました。事前にオンラインでの入金、メニューの予約が必要なので少し複雑でした。ポータル上で ISIC カードに必要な料金を入金します（クレジットカードで支払い可）。その後、学食専用アプリから日付と利用する食堂を選択します。日によってメニューも変わります。そこから自分の好きなメニューを選んで予約をします。当日は、食堂に行ったらカードをかざすだけになります。事前予約が少し複雑ですが、その分当日はカードをかざすだけなので楽でした。また、学食で気軽にチェコ料理も味わうこともできます。

○日々の食事

私はほとんど自炊で生活していました。日本から、醤油、みそ、一合炊き炊飯器、ふりかけ、パスタソースなど持っていました。日本の調味料はスーパーやアジアマーケットで手に入れることができますが高いです。持っていけるのであれば必要な調味料はなるべく持っていくといいと思います。



チェコ料理（グラーシュ、ブランボラーク、スヴィチコヴァー）



学食アプリ



学食

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。

○通信環境

大学、寮ともに無料 Wi-Fi が利用できるので、ネット環境について困ることはありませんでした。

○日本から、持参するとよいアイテム

常備薬、濡れても大丈夫なスリッパ（布ではないもの）、折り畳み洗濯かご、ピンチハンガー、洗濯ネット、カトラリー系、ラップ、一合炊き炊飯器、日本の調味料（醤油、だし、ごま油等、現地でも購入できるが高価なため）、ポカリスウェットの粉、カイロ（冬の時期に限る）、熱さまシート、ハンディファン

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）

2 月に季節の変わり目、環境の変化等があり高熱が続いたため病院を受診しました。受診した病院はオリエンテーションの際に紹介していた病院です。ポータル、大学ホームページでも留学生向けの病院を確認することができます。病院までは Bolt（配車サービス）タクシーを利用していました。Bolt はタイミングによって値段は異なりますが比較的安く、事前支払い、女性専用もあるのでお勧めです。受診する際は、チェコの保険資料、パスポートを持参しました。診察は、チェコの保険にもともと加入していたため無料でした。診察後、薬をもらいに薬局へ行きました。その際に薬は自分で支払いました。しか



し、その後加入している保険会社に薬の領収書を提出することで薬代も返金されます。私は、チェコの口座を持っていなかったため、寮に届いた資料を郵便局へ持っていき手続きを行いました。日本で加入した保険では、薬代、タクシー代も返ってくるので領収書をしっかりとっておいてください。

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。

○入寮

寮についてからレセプションでチェックインを行います。そこでサインやパスポートの提示を行います。また、デポジットも支払います（3300CZK、クレジットカード利用可）。その後、寮についての説明と鍵が渡されチェックイン完了です。

○ビザ

私は就学ビザを利用したため特別な手続きは何もしていませんでした。最初、日本でビザを取得した際に大使館から受け取った紙に記載された手続きについて、オリエンテーションで質問したところ、就学ビザを利用している学生は大学側が対応してくれるとのことでした。中には、就学ビザが間に合わず、長期滞在許可書を利用している日本人学生もいました。

・長期滞在許可証の場合

チェコに到着後大学のウェルカムオフィスにメール⇒ウェルカムオフィスからオロモウツの移民局に行くように言われる⇒移民局に行く
という手続きが必要になります。

○SIM カード

ウェルカムオフィスにて購入した welcome packs に入っている SIM カードを利用しました。購入するまでは e-sim を利用していました。

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。

○フライト

私は事前に往復で航空券を購入していたため、帰国のフライトに関する心配はしていませんでした。また、私の時はイランでの戦争の影響でフライトを変更している人もいました。その時々の方情により手続きが必要になる可能性もあります。

○成績証明書

成績証明書に関して大学側と直接的に手続きを行う必要はありません。私は、どのように証明書を発行できるのかなどが分からなかったためメールで聞いたりしていましたが、ポータル上ですべて手に入れることができます。

○単位互換

単位互換について長野県立大に提出する情報がいくつかあるので、早めにスクリーンショットをとっておくことをお勧めします。授業後数週間経ってしまうと、授業情報がある moodle に入れなくなってしまう。私は 1 つ忘れてしまった科目があったため、担当の先生にメールをして資料を送っていただきました。

○退寮

私は 6 月末まで寮にいました。中には 5 月下旬には退寮をしている学生もいました。予定より早めの退寮も可能ですが、その際は大学側にメールを送る必要があります。メールを送ることで 6 月分の寮費を払う必要がなくなります。このことについての詳細は、5 月上旬ごろに（冬セメスターの場合は 1 月上旬）に大学からメールが来ます。

退寮の際にはいくつか手続きが必要になります。まず、借りていたシーツ、延長コードをリネン室へ返却します。その際 ISCI カ



ードが必要になります。返却すると inventory card がもらえます。その後、部屋を出るのが最後の人の場合、掃除の人またはレセプションの人に部屋のチェックをしてもらいます。問題がなければ ISIC カードを提示し、inventory card を渡し、部屋の鍵の返却を行います。最後に入寮時に支払ったデポジットが現金またはクレジットカードで返却されます。これでチェックアウトが完了です。

退寮時にはこれらの手続きが必要になるので時間に余裕をもっておくといいと思います。

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。

○大学周辺の移動方法

私の住んでいた寮から大学は徒歩で行ける距離だったため、生活の中で公共交通機関を利用することはあまりなかったです。しかしスーツケースでの移動や夜遅く移動する際はトラムやタクシーを利用していました。トラムは DPMO というアプリ（現地の電話番号が必要）でチケットを購入していました。機械による購入も可能ですが現金、通貨のみの機械もあるため注意が必要です。タクシーはタイミングによっては値段が高かったり、安かったりします。Bolt というアプリを利用して簡単に呼ぶことができます。女性専用タクシーを利用することも可能なので夜遅く利用する際は安心して移動できます。

○留学生コミュニティ

ESN office が主催のイベントに何度か参加していました。ナショナルプレゼンテーションは特に印象に残っています。任意で学生が自分の国について発表を行うものです。様々な国の歴史、文化、食について知ることができ、人のつながりもできるのでとても楽しいイベントです。また、クリスマスやイースターには特別なイベントも行っています。私はイースターのイベントに参加しました。チェコのお祝いの仕方やイースターのお菓子、ウサギの入れ物づくりなどをしました。他にも定期的に、遠足やボーリング、カラオケ、クラブなど多くのイベントを行っています。イベントによっては有料なものもあり、現金のみの支払いになるので注意が必要です。人気のイベントはすぐにチケットがなくなってしまうので、行きたいと思ったらすぐにチケットを手に入れることをお勧めします。

○日本語学科

パラツキー大学日本語学科の先生から日本人留学生に向けて授業のボランティアに関する募集のメールをいただいたので、参加をしました。授業に混ざりながら、学生と日本語でコミュニケーション、日本語学習のサポートを行いました。また、学生が開催している日本のイベント「お茶会」にも参加をしました。定期的に行っているイベントで、日本語を学習している学生、日本留学を志している学生とつながることができます。また、他の日本人留学生とつながることもできます。

○季節のイベント

ヨーロッパではクリスマス、イースターのイベントはもちろん、チェコでは特に日本のイベントも開催されることがあります。プラハではお花見のイベントが開催されています。私は友人と行きました。たくさん日本の食べ物売られていたり、音楽が流れていたり、ワークショップも開催されていました。日本とチェコのつながりを感じることができとても楽しかったです。他にもコスプレのイベントやアニメのイベントも開催されているみたいなのでチェコの日本大使館のホームページを確認してみてください。

○海外旅行

留学期間中は国内外問わずたくさんの場所へ訪れました。チェコは中央ヨーロッパということもあり様々な国に旅行しやすかったです。特に私は、留学期間中に隣国ポーランドにあるアウシュビッツ強制収容所に訪れたかったので、実際に訪れることができ貴重な経験だなと感じています。ヨーロッパには数多くの世界遺産もあるため、教科書に載っている世界を実際に見るこ



とができたときの感動は忘れられません。旅行は単なる楽しみだけではなく、現地でできた友人と行ったり、歴史を学ぶことができたり、トラブルを乗り越えたり、と様々なことを学ぶことができます。ぜひ、ヨーロッパに行った際にはたくさんの国へ足を運んでほしいです。また、フランスの美術館のほとんどは学生だと無料で行くことができるので、学生のうちに楽しむのがいいと思います。

○航空券

海外旅行をするときは主にスカイスカナーと Ryanair を利用していました。Ryanair は ESN カードがあると数回割引で利用することができます。

○電車・バス

チェコ国内の旅行は主に Regio Jet を利用していました。ISIC カードで学割を利用することができます。また Regio Jet は乗車前にラウンジや、乗車中には車内販売も利用することができます。

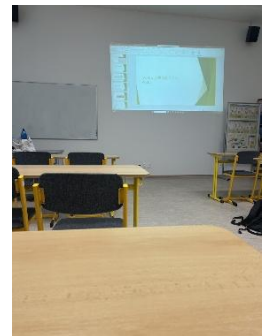
ヨーロッパ周遊旅行の際は Flix Bus を利用していました。Flix Bus はよく遅延するので時間に余裕をもって計画を立てるといいと思います。



イースターのイベント



台湾のイベント



日本語ボランティアの授業



お茶会



ルームメイトとウィーン旅行



友人とハルシュタット旅行



アウシュビッツ強制収容所



チェスキークルムロフ



ブルノのクリスマスマーケット



友人と年越し



オロモウツのイースター



プラハの花見



友人とクロアチア旅行



クロムニエージュの高校にて日本文化の紹介

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 Generala Svobody：毎月約 26,400 円（当時の円の価格）

・洗濯 洗いのみ：1 回約 600 円（朝 9 時までの価格、9 時以降に使用すると 99CZK、約 760 円）

乾燥機：1 回約 340 円、44CZK(20 分)または 675 円、88CZK（40 分）

洗濯はアプリを利用してオンライン決済、クレジットカード、アップルペイが使用可、個人的にアップルペイを事前に登録しておけばよかったと思いました。他の交通機関等の支払いにもとても便利です。

○教材費：0 円

講義の資料はほとんど PDF 等が大学のポータルを通して配布されました、講義の内容やスケジュールもそこを通して確認することができます。履修する講義によっては個人的に買う必要がある可能性があります。教材は主に大学の図書館付近にある本屋のような教材売場で購入することができ、クレジットカードの利用ができます。

○通信費：約 3600 円、450CZK（Vodafone）

私はウェルカムオフィスで welcome packs というのを購入しました（500CZK、約 3,800 円、現金のみの支払い）。私が購入した、このセットには ESN カードと Vodafone の SIM カードが含まれていました。この SIM カードはチェコ国内のみしか利用することができず、毎月 100GB、450CZK でした。Vodafone にはほかにもヨーロッパ全土で無制限で利用できるプランもあるみたいです。また、支払いは現地の口座を持っていなかったため、毎月寮近くのショッピングモールにあるお店に直接支払いに行っていました。

旅行の際は毎回 e-sim をオンラインで購入していました。（Klook を私は利用していました。）

○食費：約 25,000 円

現地の電話番号を持っているとスーパーのアプリを入れることができ、アプリを利用して割引になる商品も多くあったため、工夫して買い物をしていました。パンがとにかく安く、おいしいためパンを買うことが多かったです。（約 15 円～190 円）

○支払い方法

生活の中での支払いはほとんどクレジットカードで行っていました。しかし、オロモウツのクリスマスマーケットやウェルカムオフィスなどでは現金のみの場所もあるため現金を少なからず持っていくことをお勧めします。そして、洗濯の欄に書いた通り、アップルペイを日本で事前に登録しておくことをお勧めします。また、クレジットカードによるトラブルもたまにあるので複数枚持っていくといいと思います。私はライフカードを新しく登録しました。他に、現地で知り合ったアジアの人でワイズを利用している人もいたので自分に合ったカードを新しく登録するのもいいかもしれません。



留学生生活を振り返って

何を得て、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？

自分の英語能力はまだまだであること、日本文化って自分の想像以上に多くの国に知られていること、当たり前だけれど、世界はとっても広いなということに気づかされました。この気づきから、継続して英語そして他の語学の学習をしていきたいと強く思いました。また、留学先でも、旅行先でもたくさんの人と出会うことができました。この人と人との繋がりは、今後も連絡を取り続け、大切にしていきたいと考えています。実際に、帰国中に行われたワールドカップはルームメイトと連絡を取りながらとても盛り上がりました。

そして、留学を通して様々なカルチャーショックに直面することもありました。しかし、それを単なる違いとして認識するのではなく、一つの個性として受け入れることで、違いを楽しむことができました。このような、気づきや今まで持たなかった視点を得ることができたので、これらを今後就職活動や将来の進路につなげ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。

私は、留学を通してチェコが大好きになりました。歴史ある街並み、世界遺産、学生に優しいところ、おいしい料理、あげたらきりがありません。でも同時に、カルチャーショック、講義の理解、ホームシック等辛いこともたくさんありました。しかし、現地には、現地で出会った友人が沢山います。アジア、南米、ヨーロッパ、アフリカ、様々な国から来ている学生がいます。彼らと出会えたことで、つらい時には励ましてもらったり、いろんな所へ出かけたり、新たな視点に気が付くことができたり、たくさんの経験を得ることができました。辛いことと楽しいことは本当に紙一重、つらいことをどう楽しいことに切り替えるのか、そんなことを私は学びました。まだまだ、世界には知らないことが沢山あるし、自分の目で見て、肌で感じて、耳で聞いて、言葉で伝えて、という風に行動に移すことでその人でしか得られない経験を手に入れることができます。

不安なことも多いとは思いますが、未来のことは誰も分からないので、その時になって対処しようそんな意気込みで、迷っているのであればぜひ楽しんで挑戦してみてください！

世界の広さだけでなく、日本のすごさにも改めて気が付くことができます！



チェコの様子



聖ヴァーツラフ大聖堂



オロモウツのクリスマスマーケット



ブラハの時計台



オロモウツの街並み



オロモウツの水アート