

## 2019 年度 実践女子大学 派遣留学報告書

留学先	オランダ国立南大学		
留学先での所属	Oriental Language Communication		
派遣期間	2019 年 9 月～2020 年 3 月		
滞在先	学生寮		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2 年

留学を通して達成した事、留学で得たこと
<p>留学を通して、英語をツールとして使えるようになりたいという目標を達成しました。1 人で旅行に行ったり、オランダ人学生とコミュニケーションを取る中で自然と使うことが出来るようになりました。そして自分の英語力、コミュニケーション能力を伸ばすためにパーティーで交流関係を広めたり、自分から話しかけたりするなどの積極性も身につけることが出来ました。日本にいる時は自分から働きかけることが苦手でしたが、留学を通して自分がまだ出会えていなかった自分を見つけることが出来て、オランダに留学に来られて本当に良かったと日々実感しています。</p>
次年度以降の派遣留学へ伝えたい事/メッセージなど
<p>最初の数ヶ月は授業についていくことが大変で、交流関係のことで悩む事が沢山あると思います。新しい環境に慣れることは、とても時間が掛かることで不安とストレスで押しつぶされそうになるかもしれません。私も最初は他の留学生の子と自分の英語力のレベルやコミュニケーション能力の差、交流関係を気にしていました。でもある日、そんなことで悩むのが自分の時間を無駄にするだけだと気づき、勉強や友達作りに自分のペースで取り組んでみようという行動を変え始めました。その結果、留学生でも勉強で良い評価をグループのメンバーや先生から貰えるようになったり、自分のことを必要としてくれる大事な友達に出会うことが出来て、留学生活が徐々に好転していきました。これから派遣留学に行く皆さんにも、もっと自分に自信を持って今後の留学生活に臨んで欲しいと思っています。自分らしさを持ち続けて、頑張っていれば絶対に良い留学生活を送ることが出来ます。チャレンジできそうだったら勉強で分からない所をすぐ他の人に聞いたりせずに、限界まで自分で考え抜くと理解度や成長の伸びに繋がると思うので留学先で実践して欲しいです。挫けそうになっても今まで頑張っただけ留学を目指して努力してきた自分の存在や応援してくれている人の存在を忘れず、誇りを持ち続けて頑張ってください。</p>

留学先	オランダ国立南大学		
留学先での所属	Oriental Language Communication		
派遣期間	2019年9月～2020年3月		
滞在先	学生寮		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	3年

#### 留学を通して達成した事、留学で得たこと

授業が始まった一番始めの頃は、授業についていくこともできず、授業の音声を録音したりオランダ人学生に確認しないと理解できないことも多く、日本で受ける英語の授業とのレベルの違いに戸惑っていたが、回数を重ねていくと録音の必要もなくなり普通に授業を受けられるようになったため、リスニングなどの技能は向上できたかと思う。また、留学していなければ出会えなかった大切な友人を作ることができた。英語を学びに行くのではなく、現地の学生と同じレベルで授業を受けることは大変だけどついていくために必死で勉強するので力になったと思う。

#### 次年度以降の派遣留学へ伝えたい事/メッセージなど

想像していたより日本からの留学生が多かった。日本人とばかり仲良くしていたら意味がないので、自分から積極的に現地の学生や他の国からの留学生とコミュニケーションをとるようにしたほうが良い。

文化間の違いがあることは分かっているが、実際に目の当たりにしてカルチャーショックを受けることもある。例えば寮の共同スペースの使い方などでストレスを感じることもある。悪いことばかりではないが、マイナスに感じることもあることを覚悟しておいたほうが良い。もちろん楽しいこともたくさんあるが、時に予想外のことが起きたりもするので、そういう時に慌てず行動すること。困ったときは現地学生や先生の助けを求めればよい。のちにそれも良い経験だったと思えると思う。

授業内容を理解するのに加え、それを英語で行うので現地の学生より圧倒的に時間を要するので復習は大事だと思った。

留学先	オランダ国立南大学		
留学先での所属	Oriental Language Communication		
派遣期間	2019年9月～2020年3月		
滞在先	学生寮		
本学での所属	英文学科	派遣時学年	2年

#### 留学を通して達成した事、留学で得たこと

留学で多くの人と出会い、自分の価値観を広げることが出来ました。オランダには様々なバックグラウンドを持った人がいます。学校にも、世界中から来た生徒が通っており、異なる文化や宗教、習慣を持つ生徒と日々接することが出来ました。授業ではグループワークが多いため、自分では思いつかなかった意見を聞き、いろいろな立場から物事を見る力が身につきました。よく話し合い、練習をしてからプレゼンテーションに望むことで、自然と英語でコミュニケーションが取れるようになりました。また、デジタルスキルという授業を取り、より良いパワーポイントが作れるように MOS の資格に挑戦し、取得しました。

#### 次年度以降の派遣留学へ伝えたい事/メッセージなど

オランダ国立南大学のあるマーストリヒトは、オランダ国内で最も古い街であり、歴史的な建物がたくさんある美しい街です。

オランダ国立南大学は、先生が親身に話を聞いてくれて、過ごしやすくとても良い学校でした。留学生に対して現地の学生がサポートをしてくれるバディー制度があり、学校生活だけでなく、現地での手続きも手伝ってくれます。慣れない海外生活で困ったときに助けてくれる心強い存在です。

すべて英語の授業では、最初ついて行くのに精一杯でした。分からなかったところをそのままにせず、その日のうちに復習し理解しようと努めることで英語力が伸びました。自分で分からないところがあった時やレポート課題を出された時、友達が簡単な英語に直して説明をしてくれたり、提出前にレポートをチェックしてくれたりしました。現地の友達を作ることは初め緊張するかもしれませんが、たくさん友達を作ってもらいたいです。大学には日本語学科があり、日本に興味のある学生が多いため留学生に対してとても友好的です。また、日本の文化や日本語を積極的学ぼうとするため、お互いを高め合うことが出来ます。

寮は、部屋がきれいで学校とスーパーが近く、便利な所がありました。しかし、文化や習慣の違いから戸惑うこともありました。夜中まで共同キッチンで話しているうちに、寮のなかで問題になったことがあります。みんなが快適に過ごすためお互いにルールを守り、気をつけようと話し合いました。問題が起きたときに話し合うことの大切さを学びました。

コロナウイルスの影響で半年での帰国となってしまいましたが、様々な国の友達ができ、その文化や考え方から、多様な価値観がある事を知りました。日本に帰ってからもずっと友達でいたいと思える友達にも出会えました。これから留学するみなさん、オランダ国立南大学での生活を一日一日大切に楽しんでください。

オランダ 2019 留学帰国後アンケート (滞在期間 2019/8~2020/3)

質 問	回 答 (回答者数 3 名)
クラスの人数・ 国籍比率など	授業によっても違うが、大体 30 人弱で受ける。大講堂で受ける授業は 80 人程度だった。国籍はほとんどオランダ人だった。
	15 人ほどの小さなクラスから 50 人ほどの大人数のクラスまである。 オランダ人がほとんどだが、OTC では週に一度ほど留学生のための授業もある。
	ワークショップ：20 人～30 人 レクチャー：約 100 人 国籍比率：オランダ人 8 割 日本人 2 割
授業のシステムや 進め方について (日本との違いなど)	日本は先生の話聞いてノート書く授業だが、オランダでは先生から意見を求められたり、発表をしたりする授業が多かった。自分の考えを持つことが大切だった。
	授業はワークショップとレクチャーの 2 つの方法。 レクチャーを受けてからワークショップでグループワーク等を行う。 日本の大学よりも、生徒が積極的に発言して授業が進行する。
	同じ授業でも隔週ごとに学年全体で受ける講義と少人数に分かれて行うワークショップがある。
一カ月間に使った 費用の平均と内訳	一ヶ月合計 320€。食費 120€、雑費、交通費 200€
	寮費約 5 万円、生活費約 5 万円。
	約 1～3 万円。主に食費で、寮費は別費で約 5 万円。
航空券費用 (往復)	173,400 円
現金はどのくらい 持っていったか	200€ (持参したカードが使えないところがあったので、もう少し多めに持参した方が良かったと思う)
	500 ユーロ
	日本円で 10 万円ほど。
現地での主な支払い方 法 (現金・カードなど)	ING 銀行のデビットカードと、日本で作った Visa カードを使った。
	日本のクレジットカードが使えないスーパーなどもあった。 現地の銀行で口座を作り、そこにある程度お金を入れておけば基本的に困らない。 寮費も現地の銀行口座からの引き落とし。
	オランダの銀行のカードかクレジットカード。現金はほぼ使わない。

現地での手続き (在留申請など)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ BSN ナンバー（日本のマイナンバーのようなもの） バディーと市役所に行って作った。パスポートや寮の住所などが必要。</li> <li>・ ING 銀行で口座開設（BSN ナンバーがないと口座開設できなかった） 口座開設は簡単にできた。手続きは予約が必要。</li> <li>・ OV チップカード（Suica のようなもの） 空港の駅で作った。空港からマーストリヒトに行くときに使った。オランダではバスをたくさん使うので、早めに作った方が良い。</li> </ul>
	City Hall で留学生が特定の日申請する。
	学校で留学生向けに案内をしてくれるのでそれに従う。手続きができる施設があるので必要書類をもって行き、証明写真などを撮影して後日カードが送られてくる。
電話・通信について (SIM の購入など)	SIM (LEBARA) は現地の携帯ショップで無料で貰ったのを使っていた。寮と学校には Wifi があるので心配はなかった。また、ギガ容量はアプリで簡単に変えられるので、町に行くときや旅行に行くときに多めにギガを買った。
	空港や街の携帯ショップなどの SIM を入れて月額で支払っている人が多かったが、私は世界共通で使える Wi-Fi を日本から持参して使っていた。
	街の携帯電話ショップで SIM カードを無料で受け取る。 日本から契約する必要はない。
持参した方が 良いもの	薬、マスク、カイロ：オランダでも薬は買えるが、日本の風邪薬や塗り薬を持って行った方が安心だと思う。冬はとても乾燥するので部屋でマスクをして寝た。帰国時にもマスクが必要だった。 スリッパ：室内用とシャワールーム用
	数日分のシャンプーやリンスなどの生活必需品。 到着後すぐに買い物に行くことは難しいため、必需品は持って行く。
	撮取しなれている薬、コンタクトなど。 現地の銀行口座を作るのに時間がかかるので現金は多めにあってよかった。
持参したが 必要なかったもの	特になし
	基本的に何でも購入できるので、洋服などのかさばるものはそこまでもっていかなくてもよかったかもしれない。
	なし。
持って行った 荷物の量・内訳	洋服と日本食、化粧品、薬などを入れて大きいスーツケース 2 つを持って行った。
	1 週間分のスーツケース 2 つ。 主に服や生活必需品。 帰国の際には荷物が増えるので、1 つのスーツケースは詰め込みすぎない方が良い。
	スーツケース大 1、中 1、リュック、小さめボストンバッグ

食事について (朝・昼・晩それぞれどうしていたか)	<p>自炊することがほとんどだった。学校には小さいカフェがあったが高かったので、サンドイッチを作って持って行くことが多かった。日本食が食べたくなくなった時には、日本のお米や調味料、お菓子が売っていたアジアンスーパーやお寿司屋さんに行った。</p>
	<p>朝：パンとヨーグルトなど簡単に          昼：サンドイッチなどの軽いものを持っていくか、空きコマで一度帰宅して食べた          夜：週に2.3日作り置きをしていた。週末は寮の友人たちと一緒に作ったりもした。</p>
	<p>朝はスーパーでの購入品。          昼は大学内の食堂。          晩は自炊。</p>
休日の過ごし方	<p>寮でゆっくりしたり、友達の家遊びに行ったりした。シティと呼ばれるいろいろなお店が集まった場所も近かったので買い物に行った。</p>
	<p>勉強か外出。</p>
	<p>現地でできた友人と出かける。買い物に行く。課題や勉強をする。など</p>
滞在先（寮名称） 大学までの通学方法・距離や時間	<p>XIOR 大学まで徒歩7分。</p>
	<p>Annadal Brouwersweg 徒歩約10分</p>
	<p>Annadal student house 大学までは徒歩8分程度。</p>
寮の住人について (国籍や性別など)	<p>寮に住む人はすべて学生で、スペイン、フランス、中国、ペルー、イギリスなど様々な国の人が住んでいた。男女比は同じくらいだった。</p>
	<p>ヨーロッパからの留学生。男女30-40人程度。</p>
	<p>留学生や他の国からの学生がほとんどで、国籍も様々。男女比も半々くらい。中国や台湾などのアジア圏の人や、スペイン、ドイツ、フランスなどのヨーロッパ人、ジンバブエ人もいた。</p>
寮でのトラブル	<p>管理人がキッチンやトイレ、シャワールームなどの共同スペースを掃除してくれたので、きれいだった。トラブルは2つあった。共同キッチンで真夜中までパーティーをしているためうるさかった。同じフロアの人同士で話しあったのと警備員が巡回してくれたことで解決した。2つ目はシャワーが水しか出ず、対応が遅かった。</p>
	<p>シャワーの温水などが1週間ほどでない時があった。 共有スペースで夜中まで騒いでいる人がいてうるさい時があった。</p>
	<p>キッチンやトイレ・シャワールームなどの使い方がひどい。 パーティーの騒音や小火騒ぎ。</p>

退寮時の手続きについて（どんな手続きが必要か）	寮を出る日と時間、部屋番号を、寮の管理会社にメールした。当日に鍵をフロントの人に返した。退寮時の手続きは簡単だった。
	管理会社(Xior)にメールを送り、チェックアウトの意向を伝える。 チェックアウト日時が決まると、部屋の状態を管理人が確認に来る。 その後、鍵を返し、数ヶ月後に deposit を受け取る。
	コロナの影響で急な帰国になったので、帰国日を伝え、当日にカギを返却した。基本的にやり取りはメール。
留学前に心配していたこと ⇔ 実際どうだったか	授業についていけるか：分からないところをそのままにせず、現地の友達に聞いて理解した。授業を良く復習し、発表の練習を充分にすることでテストにも合格した。 友達が出来るか：自分から積極的に話しかけた。日本に帰ってから電話したり、メッセージを送り合ったりする友達が出来た。
	買い物は困らないか、寮でうまくやっていたか ⇔ 寮や学校の近くにショッピングモールがあり、街のほうにも遠くないので買い物にはほとんど困らない。だが 24 時間空いているような店は全くないので特に到着日などは注意。 寮は人数が多く、合う人も合わない人もいるが、親しい人ができると一緒にご飯を食べたり買い物に行けたりと充実する。
	留学先での勉強が心配だった。 →実際、想像以上に大変で、グループ分け次第で成績を落としてしまうこともある。 日本語学科の学生だけではないので、甘えは通じない。
留学先大学のサポート体制について	バディ制度があるので安心して学校生活を送ることが出来た。日本語学科の3年生か4年生が留学生1人につき1人ついてくれる。分からないことや困ったことがあればいつでも相談することが出来た。
	バディ制度があるが、私の場合は一度もバディに会うことはなかった。
	基本的に困ったことがあれば誰かしら助けてくれるし、留学生のための授業の担当の先生は特に気にかけてくれる。
その他	街並みがきれいで、みんな優しかった。歴史的な建物もたくさんあるので、散策が楽しめる。気をつけていたことは、自分の持ち物にはいつも気を配り、夜道をひとりで歩かないようにした。
	行ってみればすべて何とかなるので大丈夫だと思います。