

交換留学帰国報告書

記入月日: 令和4年7月26日

氏名: 児玉七海

留学時所属&学年: 国際地域学部グローバルアプローチ専攻4年

| | |
|----------|------------------------|
| 留学先大学 | ヴァリニウス大学 |
| 留学先国 | リトアニア |
| 留学期間 | 1学期間 |
| 留学開始一終了日 | 2022年2月1日 - 2022年6月30日 |

報告書上での氏名公開について（どちらかに○をつけてください。）

帰国報告書 : 公開を 希望します ・ 希望しません

月例報告書 : 公開を 希望します ・ 希望しません

【留学前: 留学に至った経緯や留学準備について】

1. 交換留学を希望した動機について教えてください。

留学は私の大学生活における一番の夢であり、達成すべき目標でした。また様々なバックグラウンドを持つ人と交流することで、自分の語学力や異文化コミュニケーション能力を向上させたかったからです。

2. 留学を考え始めた時期はいつ頃ですか。何から準備を始めたかについても教えてください。

留学は大学1年生から考えており、本来であれば2年の春学期から派遣される予定でしたが、コロナの影響で延期になりました。まず、大学へのアプリケーションや奨学金関連の書類、またビザ申請の準備を9月ごろから進めました。

3. 留学先を決めた経緯について教えてください。また、派遣先の大学や現地情報についてどのように情報収集を行いましたか。

リトアニアは大学1年生のころから第一候補の国でした。理由はまずヨーロッパに行ってみたいということ。また福井県敦賀市にある杉原記念館のオープニングセレモニーのお手伝いをさせていただいたころから、リトアニアのもつ歴史に興味を持つようになり、リトアニアを留学先として選びました。基本的な情報は、大学のホームページ、また以前ヴァリニウス大学に留学に行っていた先輩から情報収集を行うことができました。

4. 留学先大学から求められた語学力、留学に向けての語学試験対策、各種語学能力試験な

どの受験回数について教えてください。

TOEFL 550 点。TOEFL は一年生の冬(3 回目)に目標の 550 点を超えることができました。対策としては、授業中に出された問題をしっかり復習したり、先生の解説を真剣に聞いたり、また試験前は LDC の対策教材を使って学習をしていました。

5. 留学準備を進める際に役に立ったことについて教えてください。

(例: 助言教員、国際課、留学経験者からのアドバイス、大学情報ウェブ、留学オアシスなど)

やはり一番役立ったことは、以前ヴィリニウス大学に留学をしていた先輩から直接話を聞け、生きた情報を手に入れられたことだと思います。文章やネットの情報だけではわからないことまで、熱心に教えてもらえました。そのほかにも、福井大学以外の留学体験記をネットで探し、暇があればずっと読んで、参考にしていました。

6. 渡航前の履修登録や単位認定に関して、苦労したことやアドバイスはありますか。

アプリケーションに書き込むメールアドレスを絶対に間違えないようにしてください！私は、書き込んだメールアドレスが間違えており、出発前にバディや寮、また留学先大学からの重要なメッセージを受け取ることができず、現地到着後、悲惨な目に合ったので、ダブルチェックで慎重に入力したほうがいいです。

【留学中: 大学生活や日常生活について】

A. 大学生活

1. 空港から滞在場所(アパート・寮など)までどのように移動しましたか。

(例: バスで移動した、ピックアップサービスがあった等))

ピックアップサービスがあったようでしたが、メアドのミスによりバディと連絡が取れていなかったため、一人で Bolt というタクシーを使って空港近くのホテルから寮まで移動しました。

2. 大学の校風や雰囲気はどうでしたか。

主に留学生が通うキャンパスは大きく二つに分けられます。一つは Old Town にあるキャンパスで少し古めですが、世界遺産に登録されているだけあってとても豪華です。もう一つはニューキャンパスと呼ばれるもので、サウレテキオの寮の近くにあり前者に比べるとモダンなつくりになっています。

3. 大学構内の設備(ネット環境、学習支援、スポーツ施設等)について教えてください。

大学の図書館にはコピー機やネット環境、また食堂などがあります。Old Town にある図書館を利用したり、ニューキャンパスの図書館を 24 時間利用したりしたい場合は、ヴィリニウス大学

の学生証が必要となります。「ISIC」というヨーロッパにいる学生がさまざまな割引を受けられるカードに加えて、ヴィリニウス大学の学生証を現地についてすぐ作るというです(バディが教えてくれます)。

4. 参加していたサークルや部活はありますか。部員の数や活動内容、イベントなどについて詳しく教えてください。

ありません。

B. 授業や勉強

1. 留学先で履修した科目

| | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名): Modern Lithuania History (1918-1990) (Algirdas Jakubcionis) ●時間数/週(単位数): 90 分/週一回(5ECT/2 単位) ●クラスの学生数: 約 30 名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): この授業は教授によるレクチャーが中心で、リトアニアの歴史について、第一次世界大戦後からリトアニア独立宣言までのソ連やナチスによる支配や悲しいユダヤ人の過去を学びます。予習や復習は求められませんが、学期末にテストがあるためノートを取り、時代ごとの出来事を整理しておくことでよい点が取れると思います。 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名): Culture Fieldwork for Better Knowledge Communication (Arvydas Pacevicius) ●時間数/週(単位数): 90 分/週 1, 2 回(5ECT/2 単位) ●クラスの学生数: 約 40 名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 教授によるフィールドワークリサーチの方法に関する講義や、ヴィリニウスにある博物館や資料館を訪れてヴィリニウスの人々の暮らしや生活についての理解を深めます。学期末には、一人一人に Culture Fieldwork(自国とリトアニアの文化調査)に関する4、5 ページほどのレポートが求められ、また自分の選んだテーマに関するプレゼンテーションを行います。プレゼンの後の質疑応答タイムでは、学生が積極的に意見を述べ、議論が展開されていました。 |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名): Intercultural Communication (Mariana Sueldo) ●時間数/週(単位数): 90 分/週 1, 2 回(5ECT/2 単位) ●クラスの学生数: 約 30 名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 異文化コミュニケーションやコミュニケーション理論について先生からレクチャーがあ |

り、そのあとにグループでテーマに基づいてディスカッションをします。また学期の中で2回プレゼンがあり、一つは「What has made who I am now」というテーマのもと、自分の生い立ちについて10分間でプレゼンするもの、もう一つは、3人ほどのグループに分かれ、それぞれ国とテーマが与えられ、その国の文化や暮らし、社会について20分間でプレゼンをします。学期末には、コミュニケーションセオリーなど授業を通して学んだことを確認する簡単なテストが実施されます。課題は特に出されませんが、最終テストや授業についていくために授業の復習をパワポで行っていました。

2. 授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫をしたことはありますか。

私の受けていた授業は教材がなかったため、先生の話が授業中に真剣にメモしたり、授業後にアップされるパワーポイントを使って復習をしたりするようにしていました。セミナーが中心の授業では、先生に指名されることも多かったため、常に頭を使って自分の意見を持ち、積極的に発言するようにしていました。

3. 学習面で困ったことや、その解決方法について教えてください。

とくにリトアニア人のお年寄りの教授は、英語でレクチャーしてくれるのですがリトアニア語のアクセントが非常に強く、ときどき教授の言っていることが理解できないことがありました。しかし、これはどうにもならないことなので、授業後に自分でパワポのスライドを確認して復習したり、わからなかった箇所を教授に直接質問しに行ったりしました。

4. 授業スタイルはどのようなものでしたか(講義聴講、ディスカッション等)。また、それに対してどのような印象を持ちましたか。

リトアニアの歴史の授業は完全にレクチャー(講義)形式で、残り2つのコミュニケーション学部の授業はレクチャーとセミナー(ディスカッションやプレゼン)がミックスされた形式でした。個人的に、講義のみの授業は聞いているだけであってあまり頭で考えることができないので、ほかの学生とディスカッションを行えるセミナーのある授業は、英語力や論理的思考力をつけるために効果的だと感じました。

5. お薦めの教員や授業などがあれば教えてください。

Intercultural Communicationの授業がおすすめです。アジア人があまり受講しないため、ヨーロッパの学生と交流する機会になるからです。また日本を含め、アジアがどのように捉えられているのか、ヨーロッパの社会とどのように異なるのかを異文化コミュニケーションの視点から学ぶことができ、実際の留學生活と結びつけることができるため非常に興味深いです。

C. 居住環境や日常生活

1. 居住場所について教えてください。

| | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 形態 | <input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他() |
| 部屋人数 | (2 または 3)人部屋 |
| 寮・アパート名 | Sauletekio al. 37 |
| 家賃に含まれた費用 | <input checked="" type="checkbox"/> 光熱費 <input checked="" type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費 <input type="checkbox"/> その他() |
| ネット環境 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ありますが、とても弱いです。 |
| 室内設備 | <input checked="" type="checkbox"/> ベッド <input checked="" type="checkbox"/> 机 <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 電話 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> テレビ <input type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房機器 <input type="checkbox"/> その他() |
| 共用設備 | コモンスペースなどはないのですが、各階にシャワー室が3つ、キッチンが2つあります。また洗濯室は私の住む建物になかったため、少し歩いたところにあるFree washという洗濯ルームに行く必要がありました。 |

2. 大学、住居周辺の施設について教えてください。

(銀行、現地のスーパー、日本食レストランやスーパーの有無など)

寮から近くのスーパー(Iki)までは徒歩で8分ほどかかります。しかし、基本的な日用品や食料、薬などは買えます。現地で困ったことと言えば、日本のように100円ショップがなく、安く日用品が買えないということです。そこで私は、フライングタイガーやPepcoというお店で比較的安く購入していました。スーパーに関しては、リトアニアには4つの有名な会社、Maxima, Iki, Lidl, Rimiとあります。一番安いディスカウントスーパーであるLidlは、留学生の救世主で、シティにもあるので、大学の授業の帰りや友達との予定のあとによく買い物へ行っていました。日本食レストランはヴィリニウスには2つありますが、私は日本人オーナーが経営している「Kamikaze」というレストランをお勧めします。日本食が恋しくなった際に何度も助けられました(笑)

3. 現地銀行開設の有無や、現金入手方法、クレジットカードの利用頻度などについて教えてください。また、留学費用や現地での支出の管理はどのようにしていましたか。

ヴィリニウス大学から毎月63ユーロを奨学金としてもらっていたため、現地で「Paysera」という銀行口座を開設しました。Payseraは無料で、簡単にアプリで開設できるためおすすめです。そして基本的に現金は、この奨学金を毎月「nervasen」というコンビニのようなショップで現金として引き出していました。しかし、現地での買い物は基本クレジットカードを使い、現金が必要となるのはコインランドリーや友達とご飯を食べた後の割り勘などでした。お金の管理は、毎日iPadで家計簿をつけ、その月の支出を管理していました。

4. 渡航直後に必要だったものや、あって便利だったものを教えてください。また留学期間を通し、日本から持参すべきだったもの、持参しなくてもよかったと思うものはありますか。

・渡航直後に必要だったもの

カップヌードル(まだ現地での買い物に慣れていない間は、とても役立ちました)
ダウンジャケット(リトアニアの冬は極寒で、現地で買うと高いため日本から持参すべきです)

・あって便利だったもの

箸、サプリメント、洗濯ネット、ドライヤー、風邪薬、イヤホン、iPad、ブルーライトカットメガネ、みそ汁、カイロ、シップ、レジャーシート、マジックペン、消臭剤、のど飴、酔い止め薬、延長コード、折り畳み式ハンガー

・持参すべきだったもの

サララップ、証明写真(何枚か)、クリップ、トラベル用の容器(シャンプーや化粧水用)、水筒、バスタオル(リトアニアのタオルとても高いです)、サンダル(お風呂用と部屋用とで2つあると便利です)、日本製の化粧水(ヨーロッパの化粧水はアジア人の肌に合わない印象でした)、メイク落としシート、日本の調味料(だしやカレーのルー、パスタのソースなど)、パスタゆで容器(レンジでパスタをゆでられるもの)、胃腸薬

・持参しなくてよかったもの

冬用コート(ダウンジャケット1つで十分)、綿棒、歯間ブラシ、マスク(基本的な日用品はスーパーで買えます)

※服はそんなに持っていく必要はない。現地のセカンドハンドショップで安く、おしゃれな服をたくさん購入することができる!

5. 留学にかかる必要経費について、日本円での金額を教えてください。

(現地通貨 = ユーロ)(例:USドル)

| 内容 | 金額 | 内容 | 金額 |
|------------------|----------------------------------------------------------|----------|-----|
| 渡航費 | 16万円 | 予防接種・ビザ代 | 2万円 |
| 保険代 | 8万円 | 教科書代 | 0円 |
| 家賃 | (月額) 58ユーロ × (留学月数) 6ヶ月 = 348ユーロ (しかし、大学の提携で寮費が無料でした) | | |
| 食費 | (月額) 3万円 × (留学月数) 6ヶ月 = 18万円 | | |
| 娯楽費(旅行・交際費・雑費など) | (月額) 7万円 × (留学月数) 6ヶ月 = 42万円 | | |

合計:(86 万 円)

6. 奨学金について教えてください。

| | |
|---------------|------------------------------------------------------------------|
| 奨学金の有無 | <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 |
| 奨学金の名称 | 福井県グローバル人材基金 |
| 総支給額 | 45 万円(毎月 5 万円) |
| その他(渡航費・準備金等) | 20 万円(渡航費)—総支給額に含まれる |

7. 文化・習慣の違いなどで気をつけていたことやアドバイス(服装・マナーなど)があれば教えてください。

レストランなどで店員を呼ぶときは、日本のように声をかけるのではなく、アイコンタクトをとるとのこと。あとヨーロッパの歩道は、自転車用と歩行者用に分かれており、歩行者が自転車用の道を歩くと罰金を科せられる国もあるため、自分の安全のためにも注意して歩道を歩く必要があります。

8. 留学先の治安はどうでしたか。

治安はとても良かったです。留学中にさまざまな国に旅行に行きましたが、ほかのヨーロッパの国に比べるとロシアはホームレスも少なく、街もきれいで日本にいる感覚と同じでした。

9. 留学中に就職活動をしましたか。その場合、どんなことをしましたか。

していません。

D. 健康管理

1. 周辺の病院や学内での医療サービスについて教えてください。

学内の医療サービスはないので、周辺の病院を自分で探す必要があります。またよく看護師がロシア語しかしゃべらないということもあるので、心配であればバディなどのロシア人に一緒に来てもらうといいと思います。私は 3 回目のコロナワクチンを接種するために近くの病院へ行きました。すべて表示がロシア語で苦労しましたが、お医者さんが英語を話せたので場所を案内してもらったのを覚えています。

2. 留学中に通院や入院はしましたか。その際にかかった医療費はいくらでしたか。

していません。

しかし、留学中に女性は生理の不順が起きやすいと思いました。私も実際 3 か月ほど生理が

来なくて不安になりましたが、周りに相談したり、生活に慣れてきたりしたら突然やってきました。よくあることらしいので、そこまで不安にならなくて大丈夫だと思います。

3. 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、日本から持参した薬などはありますか。

まず、日本で受けたコロナのワクチン証明書を持参しました。

薬は、痛み止め、風邪薬、口内炎の薬、皮膚の薬、酔い止めを持参しました。

【留学後：成果や今後の進路について】

1. 交換留学の成果について教えてください。

留学前に設定した目標が達成できたか/留学先での学業や生活を通して学んだこと/留学前に期待した以上に達成できたこととその理由/留学中、特に努力したことや心掛けたこと/留学を終えて変わったことなど

まず、自分の英語力については確実に日本にいた時よりも、積極的にコミュニケーションツールとして使えるようになったと思います。日本ではなかなか英語を話す機会がなく(特にコロナ禍)、スピーキングやリスニング能力に対して自信を無くしていましたが、半年という短い期間の中でさまざまな人との会話を通し、自信が持てたこと、また英語学習に対するモチベーションも格段に上がりました。

次に、自分の世界観が広がったことも成長の一つです。私は留学中に、ロシアによるウクライナ侵攻を経験しました。自分の滞在していたヴィリニユスと戦場が大阪―東京間の距離とほぼ等しいと聞いたときは鳥肌が立ちました。戦争が進むにつれて多くのウクライナ人が寮に難民としてやってきて、彼らから様々な話を聞きました。故郷がロシアの領土になった子、通っていた大学がロシア兵によって爆破された子、胸が痛くなりました。また、リトアニア人やウクライナ人がロシア(ロシア国民を含め)を激しくヘイトしている雰囲気から、時として恐怖感を覚えたり、民主主義の危うさを感じたり、戦争の恐ろしさや平和の尊さを深く考えました。同時に、日本がいかに安全であるか、また“平和ボケ”しているかを客観的に判断できました。日本は「島国だから」こそ安全なのかもしれませんが、「島国だから」こそ世界で実際に起きていることに注意深く目を向け、危機に対し常に心構えしておくことが重要だと思いました。日本から飛び出し、様々な感情が渦巻くヨーロッパで生活したことで世界情勢や各国のもつ歴史的な背景、政治について肌で感じることができ、「無関心」や「無知」の恐ろしさを知り、世界を知ることの大切さを学びました。

私は、留学前は比較的、周りの目をよく気にするタイプだったのですが、個人主義の風潮があるヨーロッパでの生活を通し、周りよりも自分がどうしたいか、どうありたいか、というように自分の気持ちや考えを最優先できるようになりました。このおかげで、自分の意見が持てるように常に考える癖がついたり、日本にいたころは目の前のことばかりにとらわれて十分に考えられていなかった将来のことを、これから自分らしく生きていくために考え直したりするきっかけとなりました。

た。

2. 留学中に達成が出来なかったことやその理由、反省点があれば教えてください。

留学が半年ということもあり、毎日何かしらの予定を入れて、積極的に人に会ったりイベントに参加したりしていました。この行動力は自分にとってとてもプラスになったのですが、少し体調を崩してしまうことも多かったため、これからは健康第一で、自分の体とよく相談して予定を入れようと思いました。

3. 今後の目標や挑戦したいこと、進路や就職活動について教えてください。

留学で自分のやりたいことを自由にさせてもらったので、これからは責任を持って自分の将来と向き合うために、就活活動を進めていきたいと思っています。しかし、今回の留学を通し、もっと海外に滞在する経験がしたい、世界を冒険したいと気づいたので、英語学習を継続しながら、将来的には自分の貯めたお金で海外へ飛び立ちワーホリや大学院への進学も考えています。

4. あなたの留学先へ交換留学を考える福井大学生へのメッセージをお願いします。

私がヴィリニウス大学を留学先としておすすめする理由は3つあります。

一つ目は、ヴィリニウスが「小国の都市」という点です。ご存じの通りトアニアはヨーロッパのなかでは小さな国で、人口も非常に少ないです。そのため特にコロナ禍の留学としては最善の選択だったと思っています。せっかく留学に来たのにオンラインで授業、、コロナの制限のため街のイベントが中止される、といった悲しいことが起こらず、まるでコロナ前かのような感覚でほかの留学生との交流や、都市ヴィリニウスで開催されるさまざまなイベントに参加でき、思う存分留学生生活を満喫することができるからです。

二つ目は、ヴィリニウス大学が位置する Old town です。実は、ヴィリニウスの Old town は街全体が世界遺産に登録されており、「ザ・ヨーロッパ」という感じでとても美しく綺麗です。授業で辛いことがあり落ち込んでいるときに、授業後に街を歩くだけで気が晴れるような気がするほど素敵な街でした。どうせ留学に行くなら、日本の景色とは全く違う環境で留学してみると、気分も上がること間違いなしです！

三つ目は、さまざまな国からやってくる留学生との交流です。ヴィリニウス大学にやってくる留学生は、ヨーロッパはもちろん、アジア、アフリカ、アメリカなど非常に国際的です。しかも、ESNbuddy という学生団体が、定期的にほかの留学生と交流ができる楽しいイベントや旅行等を企画してくれるため、世界中の人と話をし、友達になることができます。これも大きな魅力だと思っています。

私は大学生活における「留学」は一つの選択肢に過ぎず、留学に行くことが必ずしも正解とは限りません。もちろん就活を進めたり、学内のサークルや学生団体等に力を入れたり、将来の

ためにバイトを頑張ったり、10人学生がいたらその10人それぞれに独自の生き方、選択肢があると思います。みんなちがってみんないんです。でも、最も重要なことは、「後悔しない人生の選択を自分の意思・覚悟でもって決める」ということです。

留学生活は楽しいことばかりでなく、泣きたくなるような苦しいことももちろんあります。しかし、今思い返せばそのような苦い記憶も今の自分の成長に大きくつながっているし、留学へ行く前、辞退を考えていた自分がばかばかしく感じるほどです。コロナで先行きがはっきり見えない現在、慎重に将来のことを考えることはもちろん大切ですが、「人生一度きり」という精神で、留学という世界に思い切って飛び込んでみることに、挑戦してみることは、必ずあなたの人生における自信や経験値になると思います。コロナが始まった2年前とは異なり、派遣が次々に行われている今、もし「留学」があなたの選択肢に少しでもあるのなら、チャンスだと思ってつかみ取ってみてください！そして、ヴィリニウス大学への留学のことで気になることがあれば、いつでも私に聞いてください！応援しています。