

交換留学帰国報告書

記入月日: 令和2年7月1日

氏名: 三井 秀香

留学時所属&学年: 国際地域学部グローバルコース専攻3年

留学先大学	ヴァリニユス大学
留学先国	リトアニア
留学期間	1学期間
留学開始-終了日	2020年1月28日 - 2020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。

長期留学の経験が無かったので、新しい発見や経験をするため、友達をつくり、国際交流をするため。福井や日本の文化を広めるため。自分の言語能力を高めるため。

2. 留学準備を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。

本格的に始めたのは、9月中旬に留学先が決まってからです。留学に必要な書類やビザの準備、国の情報収集をしました。また、留学セミナーで精神的な準備や、留学の目的をはっきりさせるともできました。

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。

ヨーロッパはまだ行ったことがなかったという理由で、まずヨーロッパの国に絞りました。そして、リトアニアを選んだのは、福井の文化を広めるというプロジェクトをするうえで、日本や福井のことを知らなさそうな国だという自身の勝手なイメージからです。

4. 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。

受講必須だった TOEFL を 3 回受け、3 回目で目標の 550 点を達成しました。早寝早起き朝ごはんを実行し、早めに受験会場についたことが、精神的な余裕につながったと思います。あまり自主的な対策勉強はしなかったのですが、大学の英語の授業をしっかり受けていた積み重ねのおかげで 550 点を達成できたのだと思います。また、TOEFL を取った後も、日常的に留学生と英語で接する環境にいたことや、英語の授業を引き続き受講していたことで、留学までの 1 年間英語力を保つ、または伸ばすことができたと思います。

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)

ロシア留学経験者をはじめ、交換留学を経験した福井大学の先輩たちからのアドバイスや、福井大学に来ていたロシア人の留学生にも情報をもらっていました。また、福井大学の HP の交換留学参加者体験談も参考にしました。

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。

国際課の方々にサポートされ、安心して書類準備をすることができました。単位認定についての説明会があり、留学前の履修登録(履修予約)に困ることはなかったです。留学中の履修登録(本登録)で授業の時間帯が被っていたり、キャンパスの移動時間を考えると授業に間に合わないことが判明し、大幅な履修変更しなければいけないは苦労しました。履修予約の段階では時間帯が、もし分かるようであれば、授業内容だけでなく、授業時間や週あたりの授業回数、キャンパスの場所に注意してみてください。

【留学中: 大学生活や日常生活について】

A. 大学生活

1. 大学の校風や雰囲気はどうでしたか。

ヨーロッパからの留学生はもちろん多いのですが、中東やアジア、アフリカ、北アメリカからも留学生が来ており、非常にグローバルです。日本人留学生は私を含め 5 人だけだったので、日本人で固まることはなく、英語の日々を過ごせました。留学生や教授の英語のレベルは高めです。Old Town にあるキャンパスは、さすが世界遺産！という感じで、とても豪華でした。しかし、哲学部と言語学部の授業しかないので、このキャンパスで授業を受けたい人は、哲学または言語を選ぶようにしてください。

2. 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。

キャンパス内 Wi-Fi はあるのですが、オリエンテーション時に、1か月€12 でデータ上限なし SIM カードが大学から配布されます。どこでも使えるし、通信も早いので SIM をおすすめします。サウレテキオにはキャンパス(経営学、経済学、法学)も寮も図書館もジムもあります。オランダウの図書館は 24 時間利用可能でレストラン・カフェもあります。ジムは女子専用と男子専用で 2 つあり、安心です。

3. 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。

ないです。

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): Intercultural Communication (Loreta Chodzkienė)●時間数/週(単位数): 90~120 分/週1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): 授業で異文化について学びます。 課題: 時間のかかる課題が毎週出る分、期末のテストやレポートはありません ・各自で映画を観て感想を書く ・出身国のプレゼンテーション ・クイズ
2	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): Marketing (Ramūnas Časas)●時間数/週(単位数): 90 分/週1・2 回(5ECT/2単位) 第1・3週は授業のみ、第2週は授業とセミナー(プレゼン)●クラスの学生数: 約 50 名●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 課題: プレゼンテーション、レポート、テスト 毎週の授業ではマーケティングの基礎を学びます。また、5人ほどの一学期間固定のグループメンバーと一緒にグループワークをします。グループ活動の内容は、ある企業を選ぶところから始まり、授業で学んだことをもとにその企業のマーケティング戦略などの調査を行い、プレゼンテーションをしたり、その次の週までに、プレゼンテーションの内容をレポートにします。期末には、選択形式のテストもありました。
3	<ul style="list-style-type: none">●科目名(担当教員名): Media and Information Literacy (Jurgita Rudžionienė)

<p>●時間数／週(単位数)：90分/週1・2回(5ECT/2単位)</p> <p>●クラスの学生数：約30名</p> <p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等)： 課題：長文エッセイ、プレゼン、自由記述形式のテスト(2ページのエッセイに変更) はじめの2か月は授業とセミナーがあり、授業ではメディアの基礎を学び、セミナーではクラスメイトとディスカッションをします。次の2か月は12ページ以上のエッセイとプレゼンテーションの準備期間です。最後の月は、プレゼンとテストの予定でしたが、オンラインでテストができなくなったので、代わりに2ページのエッセイが課題になりました。</p>

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。

英語では理解に限界があったので、授業の後に復習をするようにしていました。あとは、受け身学習ではなく、反応することや発表で当てられることやディスカッションをする機会が多いので、いつでも自分の意見を持つ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。

専門用語が英語だとわからないことがあり、理解できてない部分もあったので、Moodle に上がっている授業のスライドを使って復習していました。

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。

授業スタイルは授業によってそれぞれですが、講義聴講の授業に加え、少人数授業ディスカッションがメインの授業日やプレゼンテーション DAY があり、その日までにプレゼンテーションを作ることや、映画を観たり文献を読んでまとめを書くことなど時間と労力を必要とする宿題ができました。宿題をしっかりとやる分、授業の理解も深まり、次の授業内容も理解がしやすくなるので、毎回の宿題をしっかりとやることをお勧めします。

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 は、留学生もトアニアの生徒も参加する授業で、生徒によるプレゼンテーションや Loreta 教授の経験談を含んだ講義は毎回面白いです。授業中は、教授が名指しで生徒をよく当てるので、いつも緊張感をもって授業に参加できました。

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 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
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 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	(洗濯室、コンビニなど自由に記入してください。) トイレと洗面所は2部屋共用で、男女計5人で使います。 各階にシャワーが4つ、キッチンが2つあり約40人で共用です。キッチンには冷蔵庫2つとレンジ1つ、コンロ4つ、オーブン2つありますが壊れているものも結構あります。 1階に洗濯機が3つ、乾燥機が2つあります。 ポストが無いので、郵便物を受け取るときは住所と電話番号が書いてないと届きません。電話で呼び出されて玄関まで取りに行くスタイルです

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)

スーパーは寮から徒歩5分の所、バス停は徒歩5分、巻き寿司屋とトルティーヤ屋は徒歩5分、女子専用ジムは寮から徒歩20分(徒歩5分+バス5分)で、生活に困ることはありませんでした。銀行は中心地に行くまでにいくつかあります。

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。

大学間の協定で、寮費が半年間無料、ヴィリニユス大学から毎月€50がもらえるということで、現地の Swedbank という銀行で開設しました。開設には現金€50とパスポートと学校の依頼書が必要なので気を付けてください。現金は、初日に大型ショッピングセンターで2万円を両替しましたが、ほとんどクレジットカードだけで済ませていました。現地での支出は、最初2か月でいろいろと購入しなければいけなかったのが、あまり管理はしていませんでしたが、大体毎月7万円くらい使いました。

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。

貼るカイロはお腹の冷え防止に役に立ちました。共同部屋なので、イヤホンが重宝されます。寮ではスリッパやビーサンはずっと履いていました。当たり前だとは思いますが、変換プラグは必要です。酢、醤油、ブイヨン、ごはんなど日本人に合った食材は売っているので、日本食は作れます。強いて言えば、ごま油と片栗粉、みそはスーパーでは売っていないので、必要な人は持っていくといいと思います。

5. 留学にかかる必要経費について教えてください。(現地通貨 = ユーロ)(例:USドル)

内容	金額	内容	金額
渡航費	25万円	食費	5万円
保険代	21万円	家賃	6万円
予防接種・ビザ代	約1万円	教科書代	0円
交際費(外食等)	5万円	その他	10万円

私の場合、2か月しか現地に滞在しませんでした、半年滞在した場合で考えた金額です。

合計: 73万円

6. 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。

初対面の人や知らない人には、笑顔で接しすぎない。(不審者や、馬鹿にしていると思われるそうです)。リトアニアをはじめ、旧ソ連の支配地になった地域のソーセージは外側に薄いビニールが付いています。私はそれを知らずにすべて食べてしまったので、後から食あたりで苦しみました(笑)

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。

病院を利用したことはありませんが、寮から大学までの通学途中、寮から30分ほどの場所にあります。また、近くにあるスーパーにも薬局があり、基本的な薬は買えます。

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。

食あたりになったとき病院に行きたかったのですが、症状がひどかったため病院まで自分で移動できるかも、変な方法で食中毒になった恥ずかしさもあり、結局自分の自然治癒力に頼りました(笑) 病院の場所や専門をあらかじめ知っておくと、いざという時に役に立つと思います。

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。

皮膚炎の薬だけ持っていきました。カイロも持っていきました。

【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

交換留学をして、まず成果として感じるのは英語力の向上です。大学の授業だけでなく、寮での日常生活でも、ずっと英語を話したり使ったりする機会があるので、店員さんと話した時や帰国前にみんなと話した時にすらすらと友達と会話ができたり、エッセイを書くときにすらすらと書けたときに、学術的な英語だけでなく日常的に使う英語も伸ばせたと思います。成長を感じました。また、日本では英語ができるのが一つのステータスであるのに、リニアでは小さい子供でも店で働く人でも英語が話せるのが当たり前で、まさに”English as a tool” だと感じ、これからは、英語だけでなく人間力や技術を磨いていきたいと思うようになりました。

また、自分が差別を受けたことで、私の考えが変わりました。コロナウイルスがリニア国内に入ってきたときに、私や私の友人を含め、アジア人が差別を受ける場面に何度も遭遇したり聞いたりして、差別のつらさと怖さと不当さを感じました。それだけでリニアのことを嫌いになったということは全くないのですが、この経験から、人種差別問題に目を向けるようになり、日本における外国人差別に興味を持つようになりました。就職も、そういった日本にいる外国人を手助けする仕事に就きたいとも考えるようになりました。

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。

まさか最初の2か月で帰国になるとは思ってもいなかったもので、つらい時期を乗り越えて友達ができ楽しくなってきたところで帰ってきたので悔しさが残っています。PBL や友達との交流や旅行の計画をすべて3月から計画立てていて、結局ヴィリニウス以外に出いていません。この悔しさが、「思い立ったらすぐ行動」というのが帰国後の私のモットーになりました。

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。

もしできるのであれば、もう一度ヴィリニウス大学、またはヨーロッパに留学をして、PBL、国際交流、日本文化イベント開催など、やりたいことを全部達成したいです。そして留学先で就職活動、または日本で就職活動をして、将来的には、英語や異文化コミュニケーション能力、やさしい日本語コミュニケーション能力を活かして働きたいと考えています。

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。

ヴァリニウス大学は世界遺産に指定されていて、世界の中で最も美しいともいわれる大学です。またリトアニアはいろいろな苦しい出来事も乗り越えた国なので、ヨーロッパを五感で感じたい人や歴史が好きな人には特におすすめです。私は正直、友達いっぱい出来るだろうな、英語で少し苦労しそうだけど何とか出来るだろうと、留学を軽く見ていました。実際、学業についていくのに必死で、友達と遊ぶ暇もなければ、最初の1か月は特に失敗から学ぶばかりで、自分の無力さに絶望しましたし、食欲すら無い時期もありました。でも、学業面と生活面を乗り越えて友達ができたり一人でリトアニアで生きられるようになったことが、今の私の自信になっていると思います。留学なんて今しかできないことですし、人生の中でもかけがえのない思い出と経験と能力になります。英語力を身につけるため、限界を超えた自分に出会うため、素敵な友達と思い出を作るためなど、留学に行く理由は様々だとは思いますが、留学、ちょっと気になるなら、やってみてください。