

神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書（初回）

所属	外国語学部	国際文化交流学科	学科 専攻
派遣先大学 (国)	オスとラヴァ大学 (チェコ)		
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty Of Arts		
報告書提出日	2019年9月28日		
留学予定期間	2019年9月～2020年6月		

## 1. 渡航について

### 1.1. 出発前の準備

出願料・宿舎デポジット： 3000 (コルナ) /合計

航空券代： 22,4990 (円) /合計

ビザ申請関連費： 20,676 (円) /合計

その他（保険）： 9950 (コルナ) /合計

ビザ取得の際に残高証明書は必要でしたか？ はい いいえ

「はい」の場合、いくらの残高証明書を作成しましたか？ 800,000 (円) /合計

3月下旬：パスポート更新

4月1日：パスポート受け取り

5月上旬：VISA申請の為、残高証明書を発行

5月下旬：入学許可証を受け取る

7月下旬：VISA申請予約（VISAの申請予約は入学許可証が到着した時点で必ず行うことをおすすめします。）

7月下旬：残高証明の翻訳認証を依頼（一週間程度かかります、また、翻訳認証をしてもらった残高証明書はWordで送ってもらうことをおすすめします。）

7月下旬：犯罪経歴証明証発行（犯罪経歴証明証は発行から受け取りまで一週間かかります。さらに、アポステイーユ認証を外務省まで取りに行かなくてはならないので、早めに準備することをおすすめします。）

7月下旬：航空券購入

8月上旬：アポステイーユ認証を取りに外務省に行く。（申請した翌日から受け取り可能です。）

8月9日：VISA申請のためチェコ大使館に行く。（VISA申請手続きには時間がかかる上に、申請希望者で混雑するため、指定された時間より早めに行くことをおすすめします。）

8月中旬：寮のデポジットを払う

8月下旬：チェコの保険に加入

9月6日：長期滞在許可証の許可がおきる

9月11日：オストラヴァにある外国人警察に行きビザの申請手続きをする

10月7日：受け取り日

～備考～

本来チェコに留学するためには長期ビザを取得するのが一般的ですが、私の場合、ビザの申請予約、ビザを申請するための書類の準備が遅かったこと、チェコのビザは少なくとも2か月近くかかることが重なり、日本で長期ビザを取得することが困難になりました。

そのため、長期滞在許可証（long-term residence permit：日本で申請し、チェコで受け取り可能）を申請することをチェコ大使館から提案され、長期滞在許可証の申請をしました（長期滞在許可証の場合、特定の大学でのみ長期滞在許可証での留学が許可されます。）

なので、オストラヴァ大学に何度も確認し、新しい書類を送ってもらったり、長期滞在許可証が取得できない時のことを考え、オーストリアのチェコ大使館に問合せし、ビザ申請の予約だけ日本で行いました。

## 1.2. 渡航について

羽田空港→フランクフルト（ドイツ）経由→プラハ

私の出発する日に台風が来たので、予定が大きく変わり、プラハの空港に到着したのが深夜だったので急遽ホテルを取り、タクシーで向かいました。

次の日、列車でプラハ駅からオストラヴァまで向かいました。

オストラヴァ駅まではバディーが迎えに来てくれました、

オストラヴァ駅から寮までは15分くらいで到着しました。

## 2. 到着後の手続きについて

### 2.1. 寮・ホームステイ等への入居手続き

～手続き方法～

寮は学校の寮だったので、入居手続きは学校が行ってくれました。

寮に到着して翌日くらいに寮費 2100 コルナを支払い、寮のカードをもらいました。

### 2.2. 滞在許可・外国人登録の手続き

到着した次の日に、ビザの手続きの為、外国人警察に行きました。

### 2.3. オリエンテーション・学生登録・プレイスメントテスト等の学内手続き

到着した二日後に、学校に行き学生証を発行するための書類を受け取り、授業登録も済ませました。（授業登録は日本でしますが、現地に来てから再度コーディネーターと相談して決めました。

9月16日：Welcome Drink 留学生の集まり

9月17日：Welcome Ceremony 学校の紹介

9月18日：Nation Of Nation チェコの紹介

9月24日：授業開始

### 3. 目標について

#### 3.1. 留学の目的、達成目標

アジアから出て、アジアを違う視点から観察し日韓関係等の問題の解決策のヒントを見つけること。

また、アメリカを日本からの視点からだけでなく、異なる視点からアメリカを知ること。

さらに、TOEIC900 点台を目指し、積極的にコミュニケーションをとることを心掛けたい。

様々な国の独特のアクセントが入った、英語を聞き取れるように色々な国の人とコミュニケーションを取るようになる。

#### 3.2. これまでの学習・研修目標および達成度について

先生の中には、早い英語を話す人がいるので聞き取りにくい時や内容、指示が分からないことがあります。

また、50%程度しか内容が理解できないので、授業後に毎回復習と授業に関する英単語を勉強しています。

#### 3.3. 今月の学習・研修目標

スピーキングに関しては、積極的に自分から話せてはいますが、リスニングに苦手意識があるため、授業についていけるようにリスニングを鍛えていきたいと思います。

### 4. 学修について

#### 4.1. 授業時間割

現在の学期	前学期
月	
火	Czech for foriners1(8:20-10:45)
水	American studies(9:10-10:45), Badominton(11:40-13:15), Current issues in society(14:10-15:45)
木	English for business(9:10-10:45), China vs Europe(14:10-15:45)
金	
土	
日	

#### 4.2. 授業について

Czech for foriners1 (145分/1コマ/1週) : Tutrial 形式で、日本の大学で第二外国語を学ぶ時と同じようなスタイルです。チェコ語の授業なので様々な国からの留学生が多いです。

American Studies (95分/1コマ/1週) : Tutrial 形式で、比較的先生が話をされていて、授業の中で発言をする機会があれば発言をするという感じです。

Badominton (95分/1コマ/1週) : チェコの学生が多く、チェコの学生と交流するチャンスがある授業です。

Current issues in society (95分/1コマ/一週) : セミナー形式で、フェイクニュース等の社会問題

を取り上げ、みんなでディスカッションするスタイルの授業です。

**English for business** (95分/1コマ/一週) : セミナー形式で、資料を見て資料に書いてある問題に答えていき、みんなで答え合わせをしています。

**China vs Europe** (95分/1コマ/一週) : セミナー形式で、毎週一つのテーマについてディスカッションする形式の授業です。

#### 4.3. 予習・復習・自習について

内容的には、面白い授業が多いですが、**English for business** の授業では難しい単語が出てくるので、授業についていくことが難しいです。なので、語彙力をつけることと、復習をしていきたいです。

### 5. 生活について

#### 5.1. 衣食住について

住居	学内寮 (その他: )
----	-------------

寮の Wi-Fi が簡単につながると思っていたのですが、携帯に繋ぐのは難しく、みんなパソコンを使ってパソコンから飛ばしていますが、私はパソコンを持ってこなかったため、ルームメイトのパソコンから飛ばしてもらい、シェアしています。

また、洗濯をしたり乾燥機を使うのが、思った以上に大変で、一人 12 時間、洗濯機が使えるため、友達がランドリーのカギを持っていたら、次に貸してもらえるように頼んだりして工夫をしています。

さらに、寮の受付の方は英語を話さないため、翻訳機や、チェコ語の単語を伝えたり、写真を見せたりするなどして意思疎通をしています。

#### 5.2. 課外活動について

休日は、友達とチェコの伝統料理を食べに行ったり、近くのショッピングモールに行き食料の買い出しをしています。

また、オストラヴァの街を回っています。

#### 5.3. 現在までの感想

スピーキングに関しては、日本にいたころよりもスムーズに話せるようになったと感じています。

しかし、まだまだ自分の伝えたいことを思ったように伝えられないので、翻訳機を使って会話しているのもどかしさを感じています。

ルームメイトや、周りの友達に恵まれたと感じていて、毎日楽しく過ごせています。

以上

## 神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書 (11月)

所属	外国語学部	国際文化交流学科	学科 専攻
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ)		
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty of arts		
報告書提出日	2019年11月25日		

### 1. 目標について

#### 1.1. 留学の目的、達成目標

アジア、特に日本をアジアや日本からの視点からだけでなく様々な視点から見る。そして、現在の日本の課題、問題点を知ること。

また日本と深く関わりのあるアメリカや西洋諸国をアジアの視点からではなく世界がどのように見ているのかを知ること。

#### 1.2. 先月の学習・研修目標および達成度について

授業にはだいぶ慣れてきて、徐々に先生が話す英語を以前よりも一つ一つ聞き取れるようになってきた。

一方で、専門用語などの難しい英単語が出てくると、授業についていくことが難しく、後れを感じているため、ボキャブラリーを増やしていくことが目標である。

#### 1.3. 今月の学習・研修目標

英単語のボキャブラリーを増やすこと。

### 2. 学修について

#### 2.1. 授業について

**Czech for foreigners:**授業の進行速度が速い上に、レベルが徐々に上がってきているため追いつくのに精一杯である。

**American studies:**日本でアメリカに関わる授業を取ってきたので、他の授業に比べ理解しやすい。

**Badminton:**先生とも積極的にコミュニケーションを取り、バドミントンの基礎を教わっている。

**Current issues society:**チェコの社会問題をベースにヨーロッパの社会問題を取り上げているため、理解することが難しく、一番苦勞している。

**English for business:**ビジネス英語ということもあって、専門用語が多く単語を知らないと後れをとる。

**China vs Europe:**中国の文化を中心に学びながら、ヨーロッパとアジアの文化の違いを学ぶため、授業の中で一番理解しやすく、楽しく授業を受けられている。

## 2.2. 予習・復習・自習について

Czech for forienars:チェコ語の規則が未だによくわかっておらず、ついていくことに必死なので、とにかく復習に力をいれていきたい。

American studies:まだまだ、知らないアメリカについての知識が少ないため授業だけでなく個人的に調べるなどして理解を深めたい。

Badominton:チェコの学生ともっと交流を深めたい。

Current issues society:チェコやヨーロッパの知識を深め、もう少し授業に積極的に参加していきたい。

English for business:ビジネス英語のボキャブラリーを増やしていきたい。

China vs Europe:徐々に積極的に質問ができるようになってきたので、さらに積極的に授業に参加していきたい。

## 2.3. 語学力について

英語が以前よりは聞き取れるようになってきたが、自分のボキャブラリーの少なさを毎日感じるため、今後はボキャブラリーを増やすことに専念していきたい。

## 3. 生活について

### 3.1. 衣食住について

住居	学内寮（その他： ）
----	------------

寮の友達、ルームメイトにも恵まれ、みんなで助け合いながら楽しく生活できている。

食事も色々な国の友達とお互いの国の伝統料理を用意するなど、楽しく自炊ができています。

### 3.2. 課外活動について

チェコがヨーロッパということもあり色々な国に行けるため、少し余裕がある日はプチ旅行に行っている。

また、寮にジムやピアノがあるため、気分転換に利用することもある。

### 3.3. 現在までの感想

洗濯機や乾燥機が共同ということもあり、カギを借りるために早起きしたり、深夜に借りに行くなど少し不便を感じている。

また、自炊ということや寮の友達がよくしてくれており、ご飯を作ってくれたりするため食べすぎだと感じている。

以上

## 神奈川大学派遣交換留学修了報告書

所 属	外国語学部	学 科	国際文化交流学科	4 年次
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ)			
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty of Arts	履修言語	英語	
留学期間	2019年9月～2020年3月			
報告書提出日	2021年2月4日			

### 1. 学修について

#### 1.1. 学期区分

学期	授業期間	試験期間	履修登録するまでの過程
Winter Semester	9月24日 ～12月19日 (14週)	1月6日 ～1月20日	事前に、国際センターにあるオストラヴァ大学資料と、大学のホームページから履修したい授業をピックアップする。現地へ行き、担当者の方と相談し、その場で担当者の方が登録。2週間程度は変更も可能。

#### 1.2. 履修科目・内容

学期	履修科目名	合計時間 (内訳)	履修内容・授業での取り組み
Winter Semester	Czech For Foreigners	27時間 ----- 2.25(時間/回) × 1(回/週) × 12(週)	内容としては、チェコ語の文字、発音、ルール、基本的な会話文を学ぶ。 先生は、できる人のペースに合わせて授業を進めるため、授業スピードがかなり速い。そのため、かなり集中力が必要になる。また、毎回宿題も出るので予習・復習は必須である。
Winter Semester	American Studies	16.2時間 ----- 1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	基本的に、アメリカの政治・教育制度、ホリデー、地理といったテーマを先生のパワーポイント・レジュメに沿って学ぶ。 情報量が多いため、復習がとても重要になる。 中間試験はなく、すべての範囲は期末テストで出するため暗記力が必要になる。

Winter Semester	Badminton	16.2 時間	バドミントンをプレーする為の、ラケットの持ち方、打つ時の体のフォーム等を教わる。 また、2人組等になり練習や試合を行う。(ダブルスもある)準備運動とバドミンの基礎を教わった後は各自練習時間のため、質問がある場合は積極的に先生に聞きに行った。
		1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Winter Semester	Current Issues in Society	16.2 時間	基本的に、EU やチェコに関する社会問題を取り上げ、先生から事前に送られてくる記事を読み、講義の中で話し合い、意見交換を行う。また、個人でも気になる記事を2つほど毎授業に用意し、発表する。(指名された場合のみ) 英語力だけでなく、ヨーロッパの時事問題にも詳しくなくてはならない。
		1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Winter Semester	China v.s Europe	16.2 時間	内容としては、主に中国文化を学びながらヨーロッパや受講生の出身国に応じ、中国文化と各国の文化を比較していく。毎週、プレゼンテーションがあり、発表者のテーマに合わせ、自由に質問・意見を交わす。(地理、コミュニケーション、教育の違い等) 評価は、プレゼンテーション・出席・参加意欲でされる。
		1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Winter Semester	English For Business 2	16.2 時間	ビジネス用語・ビジネスの仕組みについて、先生の用意したパワーポイント・レジュメに沿って講義が進められる。 また、他の受講生と共に先生の質問について話し合い、意見交換する場合もある。 ビジネスについての知識は必要だが、調べる等すれば問題はない。
		1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Spring Semester	Singing in a group	16.2 時間	英語やスペイン語など様々な言語で歌を歌い、楽器も演奏しながら音楽を学ぶ。
		1.35(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	



### 1.3. 学修する上で心がけていたこと、予習復習の仕方について

チェコ語の授業では、毎回宿題がある為授業後は必ず復習をし、授業前には、事前に分からない単語を調べる等工夫をした。

授業に関わるニュースや情報を英語と日本語のどちらも使って検索し理解を深められるように努めた。また、あらかじめ授業で取り扱うテーマについて疑問に思うこと、興味があったものをピックアップし、授業内で質問するよう努めた。

### 1.4. 語学力について

留学前は、英語で話す時に言いたい言葉・単語をなかなか英語に出来ず、よく会話が中断してしまったり、電子辞書が欠かせませんでした。

また、留学当初では、リスニング力不足と単語力不足で相手の話を理解することに精一杯でした。

しかし、徐々に耳が英語に慣れていき、相手の使っている英語表現を真似して使ってみたり、会話の流れから単語の意味を察する等の工夫をしながらスムーズに会話ができるようになり、積極的に自分の意見を言えるようになりました。

留学当初は、「相手の話を理解できなかったらどうしよう」、「会話が続かなかったらどうしよう」と不安でしたが、日常生活や友人とコミュニケーションをする上で、英語力もちろん大切ですが、相手に自分の考え・気持ちを伝える、自分を表現することが本当に大切なことだと私は考えています。

ですから、難しい単語を無理に使おうとしたり、日本語→英語にしたりせずに簡単な単語・表現・文法・頭に浮かんだ言葉をとにかく相手に伝えてみることで相手が自分の言いたい単語を導き出してくれることもあるので、考えすぎないことをおすすめします。

## 2. 留学の成果を振り返って

### 2.1. 学修の成果

リスニング…授業、日常会話を通して自然に単語一つ一つが聞き取れるようになったが、さらにリスニング力向上の為、海外のドラマや歌、BBC のアプリを利用し学習したことで、単語力がきたえられた。

スピーキング…間違いを恐れずに、相手に“伝える”ということを常に意識した。また、とにかく友人とたくさん会話することで、発音、よく使うフレーズをまねることで少しずつスムーズに話せるようになった。

リーディング…授業を通して学んだことを、英語で調べてみたり、英語の記事を使って学習することで、以前より読むスピードが速くなった。

## 2.2. 学修面での反省点ならびに留学志望者へ学修面のアドバイス

リスニング…授業で聴き取れなかった単語をリスト化し、ノートにまとめる等もう少し工夫をするべきだったと思う。

スピーキング…日常会話だけでなく、ビジネス英語、丁寧な言い回しができるような学習をしておけばよかったと反省している。

リーディング…内容が理解できると、分からない単語をそのままにしまっていた。単語力向上、文法を学ぶ上でもリーディングにしっかりと取り組むと良い。

## 2.3. 留学生活で得られたもの

留学生活を通して、考え方や食生活、生活習慣など様々な異文化に触れ、視野を広げることができたと同時に、留学する前よりも相手の立場になって考えることを意識するようになった。また、自分を表現すること、自分の意見をしっかり相手に伝えることが日本よりも重視され、信頼関係を築く上で必要だと学んだ。

さらに、日本を客観的に見ることができたことで新しい日本を発見したり、日本の良い所を再認識できた一方で日本が改善しなければならない問題を見つけることもできた。楽しいことばかりではなく、考え方や文化が異なるがために衝突することもあり、悔しい思いや寂しい思いになったこともある。しかし、全ての経験が自分の成長につながり無駄なことは一つもなく、とても貴重な時間だった。

## 2.4 留学生活での反省点ならびに留学志望者へ生活面のアドバイス

生活環境の変化、食生活の変化で頻繁に風邪をひいてしまったので、体調や食生活の管理を後まわしにせずしっかりした方がよい。

冷蔵庫が小さいため、ルームメイトと相談、協力しながら使ったり、寮の洗濯機は、数も少なく先着順にカギを借りるシステムなので、早起きして借りに行ったり友人の次に貸してもらおうなど工夫するとよい。

また、寮のネット環境は部屋や棟によっては不安定な場所もあるので、日本からパソコンやケーブルを持参すると便利だと思う。

## 派遣交換留学中の生活等に関する調査

記入日	2021年2月3日	
派遣先国	チェコ共和国	
派遣先大学	オストラヴァ大学	
留学先での所属学部	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等 学部名：(Faculty of Arts) <input type="checkbox"/> 語学研修 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
本学での所属	外国語学部	国際文化交流学科
学年	3年次 (留学開始時の学年)	
	3年次 (留学終了時の学年)	
留学期間	留学開始年月 2019年9月 ~ 留学終了年月 2020年3月	
	留学期間 7ヶ月間	

### I. 留学先での住居について

1	住居形態は 何でしたか？	<input type="checkbox"/> 学内寮 <input checked="" type="checkbox"/> 学外寮 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> 民間アパート <input type="checkbox"/> その他 ( )
2	部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋 (同居人数 1)
3	住居形態の詳細を教えてください。	(ルームメート：1人 国籍：台湾)
4	入居時手続き	(日本で銀行からデポジットを払い、学生寮の受付で鍵を受け取る)
5	費用 (月額)	(12,500)円
6	食費 (月額)	<input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食堂 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他(20,000)円
7	支払方法	(現金とクレジットカード)
8	住居に附属する設備	<input checked="" type="checkbox"/> 洗面所 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ(共同) <input type="checkbox"/> トイレ(個別) <input checked="" type="checkbox"/> シャワー(共同) <input type="checkbox"/> シャワー(個別) <input type="checkbox"/> 浴槽 <input type="checkbox"/> 冷暖房 <input checked="" type="checkbox"/> 台所 <input type="checkbox"/> 食堂 <input checked="" type="checkbox"/> ジム <input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燥機 <input type="checkbox"/> その他 ( )
9	住居選択方法	<input type="checkbox"/> 大学に申込 <input checked="" type="checkbox"/> 留学先大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 友人・知人の紹介 <input type="checkbox"/> 不動産業者・新聞を通じて <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> その他( )
10	周囲環境	(徒歩で3分の所にスーパーがあり、バスで10分の所にショッピングモールがある)
11	アクセス	(大学までバスで10分/寮~バス停：3分/5ヶ月分の定期購入)
12	留学中の住居に関して アドバイス	(私が利用した Opletala という寮は立地もよくおすすめ)

### II. 通信環境について

1	日本キャリアの携帯電話	持参した
2	現地キャリアの携帯電話	現地でSIMカードを購入
3	現地携帯電話の取得手続きの方法	(ショッピングモールの vodafone という携帯会社へ行き、SIMを購入)
4	自宅のインターネット 接続環境	有線 (大学または寮へのLAN接続) 無線 (大学または寮への接続)
5	大学内インターネット 接続環境	無線 (大学または寮へのLAN接続)

### III. 留学費用について

諸経費（1ヶ月の平均）			
1	宿舎費	12,500 円/月	備考（2,500 コルナ）
2	食費	20,000 円/月	備考（4,000 コルナ）
3	交通費	4,250 円/月	備考（850 コルナ）
4	通信費	2,495 円/月	備考（499 コルナ）
5	娯楽費	円/月	備考（ ）
6	図書費	円/月	備考（ ）
7	学用品（教科書など）	2,500 円/月	備考（500 コルナ）
8	被服費	円/月	備考（ ）
9	医療費	円/月	備考（ ）
10	雑費・その他	880 円/月	備考（176 コルナ）
上記以外にかかった大きな金額の内訳（留学準備期間含む）			
11	出願料・宿舎デポジット	15,000 円/月	備考（3,000 コルナ）
12	ビザ申請関連費	21,000 円/月	備考（ ）
13	航空券代（休暇時旅行費用は除く）	229,000 円/月	備考（ ）
14	その他	円/月	備考（ ）
15	留学全日程に要した総額（概算）	510,000 円/合計	
お金の持って行き方			
16	<input checked="" type="checkbox"/> 現金（渡航時：70,000 円） <input checked="" type="checkbox"/> 国際キャッシュカード（銀行名：ジャパンネット銀行） <input type="checkbox"/> 海外送金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカードからのキャッシング <input type="checkbox"/> その他（ ）		
17	現地で銀行口座開設	した	
18	口座開設手続き方法・利点・欠点	利点：奨学金を受け取れる 欠点：閉設が大変	
19	お金に関するアドバイス	渡航の際に、5 万円程度は現金を持っていくと何かあった時に役立つと思う。また、念の為寮では常に金銭類は、鍵のかけられるスーツケースで保管しておくと思ふ。	

### IV. 保険・医療について

1	海外旅行（留学）保険の種類	G20 （7か月分で 58,540 円）
2	留学中に病気・けが等をし、通院・薬の処方を受けましたか？	いいえ
3	日本から持参した方が良かったと思う薬などはありますか？理由は何ですか？	風邪薬：日本人の体質に合った薬がいいと思うから。

### V. 持ち物について

1	日本から持っていったもの
お鍋、包丁、まな板（うすい物）、ピーラー、お箸、水筒、調味料（コンソメ、とりがらスープ、ごま油等）、コップ、日本食（インスタントみそ汁、ふりかけ、和えるパスタソース、レトルトパウチの白米等）、生理用品（9ヶ月分）、コンタクトレンズ（9ヶ月分）、タオル、洗濯バサミ、ハンガー、洗顔フォーム、シャンプー、リンス、洗い流さないトリートメント、ドライヤー、ノート	
2	現地で購入したもの
洗剤、洗い流さないトリートメント、ボディークリーム	
3	（自分は持っていかなかったが）日本から持っていったら便利だと思つたもの
かぜ薬	

## VI. 留学先で困ったこと

ランドリーのカギをなかなか借りれず大変だった。よくシャワーの水がお湯ではなく冷水になってしまい浴びることができないこともあった。

## VII. その他、後続の学生へのアドバイス

女性の場合は日本から生理用品を滞在期間分、持参すると安心だと思う。薬は風邪薬から胃薬など色々な種類のもを用意するとよい。