

神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書（初回）

所属	人間科学部	人間科学科	学科 専攻
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ共和国)		
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty of Art		
報告書提出日	2019年2月23日		
留学予定期間	2019年2月～2020年2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： 3,000 (チェココルナ) /合計

航空券代： 189,500 (円) /合計

ビザ申請関連費： 17,000 (円) /合計

その他 (海外保険)： 10,850 (チェココルナ) /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？ 700,000 (円) /合計

10/8：出願手続き完了

10/19：警察本部に犯罪経歴証明書の申請→1週間後受け取り可能

10/23：英文の残高証明書申請→翻訳会社にチェコ語訳依頼（1週間程度で受け取り）

10/26：犯罪経歴証明書の受領→外務省にアポストイーユ認証の申請（1週間後郵送にて受け取り）

10/31：チェコの保険に加入（チェコのビザを取得する場合、必須）、入学許可証等が届く

11/16：ビザ申請（2週間前までの電話予約が必要）→1/14：ビザ受け取り

ビザは申請から受け取りまでに2カ月かかるので、申請に必要な書類を入学許可証が届く前に準備し、届いたらすぐに申請に行った方が良かったと思います。ビザ申請までは想像以上に大変でした。

1.2. 渡航について

成田→ヘルシンキ→プラハ→オストラヴァ

ヘルシンキ経由でプラハに到着。到着時間が遅かったため、この日はプラハで1泊した。空港からホテルまでは、事前にタクシーを予約した。空港からホテルまでは約30分で、625CZK。

プラハからオストラヴァまでは、電車で移動。所要時間：約3時間半、519CZK。

現地ではバディが迎えに来てくれていた。駅から寮までは、バスで約30分、20CZK。

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

事前にデポジットを払いました。寮の担当者は英語が通じないため、やり取りは全てバディがサポートしてくれました。

◇気づき

1人部屋を希望していましたが、3人部屋でした。3人部屋ですが現在は2人で住んでいます。ルームメイトは、トルコ人です。部屋にはベッド、机、冷蔵庫、収納棚があります。寮にはスタッフが駐在しているので安心しました。

2.2. 滞在許可・外国人登録の手続き

ビザを取得済みの人は、外国人登録をする必要がないそうです。

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

2/4：ウェルカムパーティー：留学生と先生方、現地の学生

2/5：オリエンテーション：

学生証発行、ウェルカムバック購入

2/7：学部担当者との顔合わせ：履修登録

2/12：授業開始（1週目の授業を受けて2週目で授業の変更可能

テストによるクラス分け等はありませんでした。入学出願時に登録した科目を、学部担当者が確認し、必要があれば自分に合った科目に変更してくれます。

3. 目標について

3.1. 留学の目的、達成目標

苦手なスピーキングを克服するために、毎日英語で会話をする。TOEIC700点取得を目指し、短時間でも毎日問題や単語に取り組む。

3.2. これまでの学習・研修目標および達成度について

想像以上に聞き取りが難しく、授業を理解するのが大変だと思います。リスニング強化のために、洋画などを見ている。ルームメイトがいるので、英語を毎日使う機会はあるがそれほど多くのコミュニケーションが取れていないと感じる。

3.3. 今月の学習・研修目標

スピーキングに1番の課題を感じているため、積極的に英語を使って、単語やフレーズを身に着ける。ルームメイトをはじめ、同じ寮に住んでいる留学生からの遊びの誘いにはあまり断らずに、様々な国の人と交流したい。

4. 学修について

4.1. 授業時間割

現在の学期	夏学期
月	
火	Czech for foreigners1(8:20-10:45) English1(16:40-19:05)
水	Football(11:40-13:00)
木	
金	
土	
日	

4.2. 授業について

<p>①Czech for Foreigners(145分/1コマ) (1コマ/週) スクール形式・毎週宿題あり・留学生向けの授業・質問しやすい・進度は標準(1分野を1コマ)・ほぼ理解できる・これから難易度が上がる中で、どこまでついていけるか不安がある 評価方法：出席・提出物・学期末テスト</p> <p>②English1(95分/1コマ) (1コマ/週) 2/26(火)授業開始 評価方法：出席・アクティブ(プレゼンテーション・コミュニケーション)・テスト・宿題</p> <p>③Football(95分/1コマ) (1コマ/週) 実技科目・現地の学部生所属 評価方法：実技試験・知識問題</p> <p>④Communication(95分/1コマ)(1コマ/1週) 2/21現在、授業が始まっていません。</p> <p>⑤Floorball(95分/1コマ)(1コマ/1週) 2/21現在、授業が始まっていません。</p>
--

4.2. 予習・復習・自習について

<p>①の授業は、進度はそこまで早くなく理解はできるものの、単語や発音が難しいので授業後にその日の範囲を一通り復習している。</p> <p>②の授業は、2/26(火)から始まります。</p> <p>③の授業は、男女混同の授業です。レベルの違いについていけません。</p> <p>④の授業は、2/21(木)現在、まだ始まっていません。担当教員からの授業詳細メール待ちです。</p> <p>⑤の授業は、④同様まだ始まっていません。担当教員からの授業詳細メール待ちです。</p>
--

5. 生活について

5.1. 衣食住について

住居	学外寮（その他： ）
<p>寮の WI-Fi はメインホールと B 棟のみで使用できますが、私は A 棟に住んでいるため部屋では使用できません。しかし、各部屋にケーブルネットワークは通っているので、ケーブルと自分の PC を繋いでネットに接続することは可能です。1 週目は、新しい環境、初めての共同生活に不安や緊張で体調を崩してしまいましたが、少しずつ環境に慣れてきました。日本人が 1 人ですが、周りの留学生が話しかけてくれて、何か困ったら助けてくれるので周囲に恵まれたと感じています。ですが、理解できないことを確認しようにも確認できないことがたまにあるので、そこが今現在 1 番の心配事です。</p>	

5.2. 課外活動について

<p>休日は、街の中心地にあるショッピングセンターやカフェなどに行ったりしています。寮の中にスポーツができる場所があるので、そこで寮に住んでいる人たちとフットサルや卓球をしています。これから、バディや他の留学生から情報を得て、サークル活動にも参加したいと考えています。また、ほかの町や国にも旅行に行きたいです。</p>

5.3. 現在までの感想

<p>学食等はなく、みんな完全自炊をしています。韓国・中国・タイなどアジアの国の食品を置いてあるお店はありましたが、日本の食材や調味料を置いてあるお店はなく、日本から調味料を持ってきたら良かったと思いました。自分が想像していた以上に、環境に慣れることができていると感じているのはとても良い点です。一方で、自分の語学力の低さから、周囲の会話のスピードについていくことができないことが不安の種となっています。緊張せず積極的に英語を使い、周りと同じように会話を楽しみたいという思いが今の勉強へのモチベーションでもあります。Amazon で参考書などを注文したのですが、税関で配送が止まってしまってその対処方法が分からないまま配送中止になってしまったことがここに来て 1 番の残念な出来事でした。</p>
--

以上

神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書（4月）

所属	人間科学部	人間科学科	学科 専攻
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ共和国)		
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty of Art		
報告書提出日	2019年4月16日		

1. 目標について

1.1. 留学の目的、達成目標

帰国後 TOEIC700 点取得を目指し、短時間でも毎日問題や単語に取り組む。
色んな国の人と関わり、異文化や価値観について知り考える。

1.2. 先月の学習・研修目標および達成度について

先月は、周りと積極的にコミュニケーションを取ることを心掛けた。留学生同士ではコミュニケーションを取り、仲良くなることができている。しかし、チェコ人学生となかなか話すことがないので、もっとチェコ人と関わり、チェコについて知る機会を設けたい。

1.3. 今月の学習・研修目標

苦手なスピーキングを克服するために、積極的に話す機会をつくる。授業についていくための単語力の強化。

2. 学修について

2.1. 授業について

- ①Czech for Foreigner チェコ語の動詞の活用が非常に難しいです。文法がとても複雑で授業についていくことに必死です。
- ②Grammar 1 語法や語彙力が必要な授業だと感じます。毎授業、全員が発言する機会があります。
- ③English Language 5 リスニング問題、穴埋め問題、長文読解など日本の授業と似た感じで進められているので他の授業に比べると緊張せず授業に参加できています。
- ④Communication 担当教員とメールのやり取りが上手くいかず、授業の履修が認められませんでした。
- ⑤English for Tourism 専門用語や地名、人名が出てきた時は理解できません。また、ディスカッションがよくあります。
- ⑥Football ゲームがメインです。先生が力量を見てチームを振り分けてくれるので、毎回みんなで楽しく授業が行われています。

2.2. 予習・復習・自習について

①宿題を兼ねて復習していますが、授業の説明だけでは理解できないところが出てきました。

②事前に授業で使用する資料がメールで配布されるので、それに目を通し分からない単語は調べています。授業は録音しているので、聞き返ししながら復習し、分からなかったところをなくすようにしています。

③事前に次の授業の場所が分かるので、分からない単語を調べたり本文を一通り読み授業についていけるように予習しています。また、同じ授業をとっている留学生が復習の手伝いをしてくれます。

④授業を録音しているので配布資料とも照らし合わせながら聞き返し復習しています。観光について発言の機会が多くありますが、説明できずに先生を困らせてしまうことがあります。事前に調べられることが分かれば、調べてから授業に参加しています。

⑤フットサルの足元の技を教えてもらい、実践で使えるように練習しています。

2.3. 語学力について

まだまだ語学力は足りません。リスニングはだんだんできるようになってきたと感じます。授業でも以前に比べると授業内で理解できる割合が増えたと思います。スピーキングも以前に比べるとできるようになりましたが、周りの留学生が流ちょうに会話していたり、その中で話を振られると、自分の英語に自信がないため話すことに対して消極的になってきているとも感じます。動画アプリで英語で動画を見たり、アプリを使って英文を読んだり聞いたりと一人での時間にも英語に触れるようにしています。

3. 生活について

3.1. 衣食住について

住居*	学外寮（その他： ）
-----	------------

共同生活には少しずつ慣れてきましたが、プライベートスペースがないことが嫌になる時もあります。寮の大きさや住んでいる人数のわりに共同キッチンのスペース、トイレ・シャワー室・洗濯機の数がとても少ないので、周りと同様に時間をずらして使用するようにしています。ランドリー室の鍵は一度借りると12時間借りることができるので、タイミングが悪くなかなか借りることができない時がありました。食事は自炊がメインで、食材は近くのスーパーマーケットで揃えることができるので、特に問題はありませぬ。また、小さな韓国ショップがあり、そこで日本の調味料も少し置いています。公共交通機関を使って移動すると、ショッピングセンターもあり、そこで日常生活に必要なものは揃えることができます。

3.2. 課外活動について

休日は、街の中心地（大学の建物がある）のカフェに行った後、ショッピングセンターに行くという流れがほとんどです。日曜日の朝はフットサルをしています。4月の1週目には **International Erasmus Games** というチェコに留学にきている学生が出場する大会があり、私はフットサル競技に出ました。プラハをはじめ、チェコのあらゆる地域で学んでいる学生と知り合うことができとても思い出に残る経験となりました。また、電車やバスでブルノやオロモウツといったオストラヴァ周辺の街に日帰り観光に行きました。

3.3. 現在までの感想

語学力がまだまだだと日々感じ、授業においても意見を求められたときや答え合わせの時に答えられないことがあります。そのたびに自分のできなさに落ち込んでしまいますが、インプットアウトプットを繰り返すしかないと思うので、少しずつでも周囲のレベルに近づきたいです。同じ授業を受けている友人が寮に帰った後にその日の授業の復習を手伝ってくれることがあります。周りの留学生が気にかけて声をかけてくれたり、カフェや買い物に誘ってくれたりと周囲に恵まれているなど感じます。語学力が伸びているという実感があまりなくこれからの留学生活への不安が出てきました。言いたい話したいことを上手く伝えることのできないもどかしさを感じます。友人と出かけたり、フットサルをすることであまり落ち込みすぎず適度な緊張感とモチベーションを維持することを心掛けています。

以上

神奈川大学派遣交換留学生 近況報告書 (10月)

所属	人間科学部	人間科学科	学科 専攻
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ共和国)		
所属プログラム・ 学部・研究科	Faculty of Art		
報告書提出日	2019年10月12日		

1. 目標について

1.1. 留学の目的、達成目標

帰国後 TOEIC700 点を目指し、毎日課題に取り組む。
色んな国の人と関わり、多様な文化や価値観に触れたり、日本についても発信していきたい。
また、その文化・価値観の違いやトラブルにも柔軟に対応できる力を身につける。

1.2. 先月の学習・研修目標および達成度について

新しい学期が始まり、新しい留学生との出会いを大切に積極的に関わる。予習・復習の時間をしっかりととり、授業の理解度を高める努力をする。
休日の勉強と遊びをしっかりと分け、復習することはできた。しかし、予習の時間を取れなかった科目もあるので、これからは予習をすると決めたことは、しっかりとやり切る。

1.3. 今月の学習・研修目標

各授業で初見の単語や分からない単語、箇所があればその日のうちで確認する。予定のない日は自習等に時間をあて、平日の授業がある日は最低2時間は自習の時間を取る。
留学生との関りを大切にし、積極的にコミュニケーションを取ったり、一緒にアクティビティをする。

2. 学修について

2.1. 授業時間割

現在の学期	前学期
月	
火	Business Correspondence(15:50~17:25)
水	American Studies(9:10~10:45) Badminton(11:40~13:15) Current issues in Society(14:10~15:45)
木	English for Business2(9:10~10:45) China versus Europe(14:10~15:45)
金	

土	
日	

2.2. 授業について

Business Correspondence(95分/1コマ・週1)

セミナー形式・ビジネス上でやり取りする文書の書き方などについて学ぶ・進度は標準・ビジネス用語を知らないと難しい・毎週宿題あり

評価方法：出席・宿題・プレゼンテーション

American Studies(95分/1コマ・週1)

スクール形式・アメリカの政治や経済をはじめ、文化・地理など幅広く学ぶ・先生の話すスピードが速いが、理解しやすい

評価方法：出席・テスト・授業への積極的な参加

Badminton(95分/1コマ・週1)

実技科目・バドミントンのルールや正しいフォームを学ぶ・ハードではない

評価方法：出席・基本スキルテスト

Current issues in Society(95分/1コマ・週1)

セミナー形式・チェコの現在の政治や経済状況について学ぶ・毎週各自記事を読み、それについてディスカスする・理解が難しい・チェコや周辺諸国の状況を知らないとついていけない

評価方法：出席・授業への積極的な参加・プレゼンテーション・テスト

English for Business2(95分/1コマ・週1)

セミナー形式・ビジネス倫理を学び、適切な状況判断ができる知識を身につける・学んだ知識をその授業内でグループで実践し学びを深める・ビジネス用語を知っている前提で授業が進められる・題材によって理解度が異なるが、難しいことが多い・進度はやや早い

評価方法：出席・プレゼンテーション・テスト

China versus Europe(95分/1コマ・週1)

セミナー形式・中国の地理や教育・家族形態などについて幅広く学ぶ・ヨーロッパについてはめったに触れない・題材によって理解度が異なる・進度は標準

評価方法：出席・プレゼンテーション

2.3. 予習・復習・自習について

Business Correspondence

分からなかった単語や箇所を読み直し、その日のうちにクリアにする。

American Studies

進進度が速いので、授業後にノートを整理する。事前にハンドアウトが準備されているため、授業前に分からない単語を調べておく

Badminton

ジムでランニングをし、体力を維持する。

Current issues in Society

事前に用意された記事を読み、要点をまとめておく。チェコを中心に周辺諸国の状況についての記事を探し、読み授業に備える。

English for Business2

分からない単語や箇所を読み直し、クリアにする。ビジネス用語が書かれたハンドアウトが用意されているので、自習し少しずつ覚える。

China versus Europe

中国と日本の関係性についての知識、日本の歴史なども答えることができるように調べておく。

2.4. 語学力について

リスニングとリーディングは、力がついていると感じる。授業においても先生の話すスピードやリスニング問題にもついていけているという実感ができた。スピーキングについては、半年前と比べると、日常生活、自分の知っているトピックについての意見を少しずつ言うことができるようになったが、プレゼンテーション等においてもある程度まとめた原稿を用意しないとスムーズに進めることができない。プレゼンテーションの際に、原稿ではなく聞き手の様子を確認しながら発表できるようになりたい。自分の語学力について毎回感じるものが、単語力の無さです。単語が浮かばず、表現の仕方を変えて伝えるが、単語力を向上させることで、相手とペースを乱さず円滑に会話を進めることができるなど感じます。様々な表現の仕方を覚えることや授業に必要な専門的な用語の習得にも力を入れたいと思います。

3. 生活について

3.1. 衣食住について

住居*	学外寮（その他： ）
-----	------------

前学期は2人部屋でしたが、今学期は1人部屋に住んでいます。夕方のキッチンやお風呂場は混んで使えないことが多いので、時間をずらすなどしています。また、同じ寮に住む留学生がA型肝炎を発症し、各フロアのお風呂場に消毒液が設置されました。日本とは違い、トイレ使用後のトイレットペーパーは流すことができないのも原因の1つだと思います。手洗いうがいなど自分でできる衛生管理を心掛ける必要があると改めて気づきました。食事に関しては、自炊をしているのでそこまで困ることはありません。また、たまに留学生の友人とお互いの国の料理を作り、様々な国の食文化を体感し学ぶきっかけにもなります。

3.2. 課外活動について

休日は、友人とショッピングモールやカフェに行ったり、寮でゆっくり過ごしたりしています。授業の課題に取り組んだり、分からない箇所があれば同じ授業を取っている学生に聞くこともできます。また、寮にあるジムや卓球場、屋外のフットサルコートを利用し、適度に身体を動かしています。また、クリスマスマーケットへの旅行を計画したり、ヨーロッパ旅行を通して各国の雰囲気の違いや食文化を体感したり、世界遺産や歴史的建築物に足を運び、知見を広げることができると思います。

3.3. 現在までの感想

夏季休暇が終わり、授業が始まると残された時間の短さに驚きと焦りを感じました。目標を達成できるように一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。現在は、就職活動に向けてSPIの勉強等も同時並行で進める予定です。前学期、日本人1人という環境から、今学期は5人になりました。日本語が一切話せなかった環境から、毎日日本語を話せる環境になりましたが、これまで通り自分らしく留学生活を楽しみたいと思います。日本人が来たことで私にとってはとてもリラックスできる空間ができました。

が、そこに甘えすぎずに、適度な距離間を大切にし、お互い切磋琢磨できる関係性を築きたいです。ヨーロッパでクリスマス・年末年始を迎えられることにとても嬉しさを感じています。学校・寮生活を乐しみながら充実した冬学期にしたいと思います。

以上

神奈川大学派遣交換留学修了報告書

所 属	人間科学部	学 科	人間科学科	3	年次
派遣先大学 (国)	オストラヴァ大学 (チェコ共和国)				
所属プログラ ム・ 学部・研究科	Faculty of Art	履修言語	英語		
留学期間	2019年2月～2020年1月				
報告書提出日	2020年2月14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	2月11日 ～5月10日 (13週)	5月13日 ～5月31日	渡航前にオンライン上にて仮登録。学部担当者と初顔合わせの時に履修登録科目の確認を行う。オリエンテーション期間として最初の1週間は履修登録を加除できる。
Summer Semester	9月23日 ～12月20日 (13週)	1月2日 ～1月15日	新学期が始まる1週間前までにオンライン上にて履修登録。登録後の変更は、学部担当者へ直に申し出る必要がある。

1.2. 履修科目・内容

学期	履修科目名	合計時間	履修内容・授業での取り組み
		(内訳)	
Winter Semester	Czechfor Foreigner1	19.5時間 1.5(時間/回) ×1(回/週) ×13(週)	講義が火曜日に120分。内容としては、チェコ語の基礎知識から少しずつ単語数、文法等を学んでいく。期末試験の勉強としては、毎週課された課題と教科書の復習をメインに行った。

Winter Semester	English for tourism	19.5 時間	講義が水曜日に 90 分。内容としては、観光地の地名や文化に関することや、観光公害等についてなど幅広く学ぶ。指定された題に関するプレゼンテーションをする。期末試験の勉強としては、授業内で配布されたプリント類、指定された参考書等を使用した。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Winter Semester	Football	19.5 時間	実技が水曜日に 90 分。内容としては、ウォーミングアップから始まり、基礎練習等を行った後、試合をする流れ。毎週練習方法は変わる。毎回の授業で行う試合での動き等が成績に関わる。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Winter Semester	Grammar	39 時間	毎週火曜日に演習 90 分、木曜日に講義 90 分。内容として演習は分野ごとに単語や使い方の引き出しを増やしていく。講義は、文法を学術的に考えることが中心。期末試験の勉強としては、配布資料を繰り返し解き、応用にも対応できる知識が必要。
		1.5(時間/回) × 2(回/週) × 13(週)	
Summer Semester	Business Coresspondence	19.5 時間	毎週火曜日に講義 90 分。内容としては、場面に応じたビジネス文書の書き方等を学ぶ。実際、社会に出たときに必要となる知識。中間試験の対策としては、単語量が重要となる。期末レポートは、学修した知識を活用する。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Summer Semester	English for Business	19.5 時間	毎週木曜日に講義 90 分。内容としては、企業から働き方等の例を見ながら状況に応じたビジネス戦略等を学ぶ。期末試験の勉強としては、配布資料や授業時のノートを見返し、単語やビジネスについての知識を深める必要がある。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Summer Semester	Badminton	19.5 時間	毎週水曜日に講義 90 分。内容としては、ウォーミングアップから始め、ルール説明、基礎練習等を行う。シングルスやダブルスの試合を行う。それらの動きやルール理解度が成績の基準となる。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Summer Semester	Current issues in society	19.5 時間	毎週火曜日に講義 90 分。内容としては、チェコやヨーロッパ各国の政治、観光、人権など幅広く現状について学んだあとに、ディスカッションを行い、知識を深める。期末試験の勉強としては、パワーポイントの復習やディスカッションをしてのメモを見返した。
		1.5(時間/回) × 1(回/週) × 13(週)	
Summer Semester	China versus Europe	19.5 時間	毎週木曜日に講義 90 分。内容としては、中国の文学、経済、文化等について幅広く学ぶ。ヨーロッパについては触れなかった。プレゼンテーションと積極的な授業参
		1.5(時間/回)	

		× 1(回/週) × 13(週)	加が成績評価の対象となる。みんなで質問しあうなど活発な授業だった。
Summer Semester	American Study	19.5 時間	毎週水曜日に講義 90 分。内容としては、アメリカの文化、政治、経済等幅広く学ぶ。1 日の授業で取り扱う量が多い。期末試験の勉強としては、資料とノートの復習が重要となるが、全ての分野を細かく復習する必要がある。
		1.5(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

特に復習を重点的に行った。専門的な用語が分からないと理解が難しい科目が多かったので、初見の単語等はその日のうちで振り返り、消化するようにしていた。予習としては、事前に配布された資料や教科書の新出単語や要点が書かれている箇所を一度読んでいた。

1.4. 語学力について

まず初めにリスニング力の向上を感じることができた。スピーキングについては、自分の中でなかなか伸びを感じることができず悩んだが、留学後半になると、留学生や現地の友人から上手くなったね。と言ってもらえた。取り組みとしては、フットサルのコミュニティに入りスポーツを通して繋がりを作り、寮生同士でお互いの国の料理を出し合い交流を深めるなどした。話す機会を多く作り、日々英語に触れることを心掛けた。

2. 留学の成果を振り返って

2.1. 学修の成果

今まで学ぶことのなかった分野を学ぶことで、新たな知見を得られたことをはじめ、モノの見方や考え方の引き出しを増やすことができたと思う。分野を絞らず学ぶことの必要性も感じた。また、海外の学生は自国の政治や経済について話すことが多く、日本の状況についても聞かれることが多々あった。今まで、ニュース等で見聞きはしていたものの自分の考えまで掘り下げて考えたことはなかった。そこでの出会いが、自国の状況を知り言語化し、自分の意見を持つことへのきっかけとなった。

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

人と比べず、自分のペースで少しずつ力を伸ばすと計画を立てていた半面、やはり周囲の人と自分を比べ、力量の差に劣等感を感じるがあった。劣等感などのネガティブな感情を持ってしまうことは、学修を深めていく上でもマイナス要因になってしまうので、周囲と比べ自分を卑下する必要はないと感じた。

2.3. 留学生活で得られたもの

留学中は、いろいろな国の方と出会い関わることで、多様な文化や価値観に触れることができた。そ

うしていく中で、日本のニュース等で見聞きしていた事柄等もより身近に感じることで、他人事ではなくジブンゴトとして考えることができるようになった。ジブンゴトとして物事を感じ考えることが、今後も少なからず必要になると思う。

2.4. 留學生活での反省点ならびに留學志望者へ生活面のアドバイス

他の国の方とルームメイトになることは多々あると思うが、生活リズムをはじめ、食事洗濯お風呂等、様々なことでお互いの異なる考えや文化を感じる。相手を理解し異文化を受け入れる寛容性はもちろん必要であるが、相手にも自分の考えや文化を共有し、双方向に円滑なコミュニケーションをとることの重要性を強く感じた。我慢せずに伝えた方が自分にとっても相手にとってもプラスの結果につながることも多い。

派遣交換留学中の生活等に関する調査

国際センター

記入年月日：2020年2月14日

所 属	人間科学部 () 研究科	人間科学科・専攻	3 年次
派遣先大学	オストラヴァ大学		12 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	住居形態の詳細を教えてください。	(ルームメイト1人、トルコ人、1R)
3	入居時手続き	(海外送金にてデポジットを払い、学生寮の受付で鍵を受け取る)
4	費用 (月額)	3000 (CZK) (食費含まない/月)
5	支払方法	月ごとに現金またはクレジットカード
6	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 ()
7	住居選択方法	<input checked="" type="checkbox"/> 渡航前に申込 <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"/> その他 ()
8	周囲環境	(近くにはスーパーが1つあり、食材をそろえるには十分の大きさ バス停は寮の目の前にある)
9	アクセス	(大学の最寄りのバス停までバスで10分、そこから徒歩5-7分)
10	留学中の住居に関して アドバイス	(家賃は上がるが大学徒歩圏内にも寮があり、住環境もいい)
11	引越された方は引越 し先の住居形態を記入 ください。	<input type="checkbox"/> 学内寮 <input 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 ()
12	詳細を教えてください	()

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携帯ショップに行き 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)
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	宿舍費	3000 (CZK) /月
2	食費	4000 (CZK) /月
3	交通費	200 (CZK) /月
4	通信費	400 (CZK) /月
5	娯楽費	2500 (CZK) /月
6	図書費	700 (CZK) /合計
7	学用品 (教科書など)	1300 (CZK) /合計
8	被服費	3000 (CZK) /合計
9	医療費	200 (CZK) /合計
10	雑費・その他	3000 (CZK) /合計
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・宿舍デポジット	3000 (CZK) /合計
12	ビザ申請関連費	17,000 (円) /合計
13	航空券代 (休暇時旅行費用は除く)	219,500 (円) /往復
14	その他	140,010 (円) /合計
15	留学全日程に要した総額 (概算)	1,000,000 (円) /合計
お金の持って行き方		
16	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 (渡航時 : 70000 円) <input type="checkbox"/> 国際キャッシュカード (銀行名 :) <input type="checkbox"/> 海外送金 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (クレジットカード)	
17	現地で銀行口座開設	してない
18	お金に関するアドバイス	銀行口座を開設して、コンタクトレスのバンクカードを持っていると、コンタクトレスのみカード払いできる場所もあるので便利だと思う。

IV. 保険・医療について

1	海外旅行（留学）保険の種類	C18 (12か月分で129,160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なと思う薬などがありますか？理由はなんですか？	夏場はムヒがあればいいなと思った。虫に刺されることが多かったから。

V. 持ち物について

1	日本から持っていったもの
	ドライヤー、化粧品、薬、衣類、
2	現地で購入したもの
	洗剤、食器、調理道具、衣類、スリッパ
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ったもの
	調味料

VI. 留学先で困ったこと

夏場は30度を超えるにもかかわらず冷房がなかったのできつかった。

VII. その他、後続の学生へのアドバイス

初めての共同生活だと初めは苦労することも多く、不満を感じる点も出てくるが、割り切って生活することも大切だと思う。