

2022年度  
宇都宮大学交換留学派遣学生

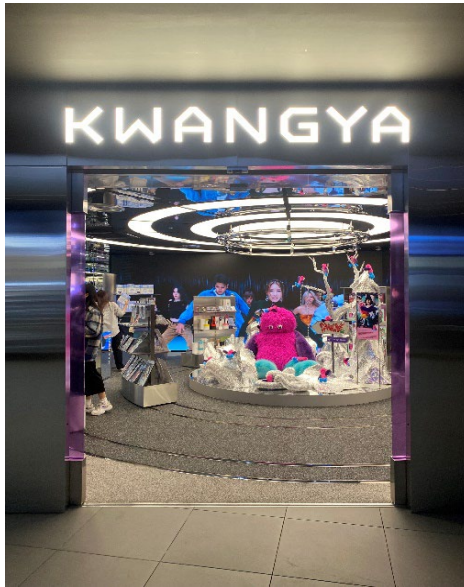
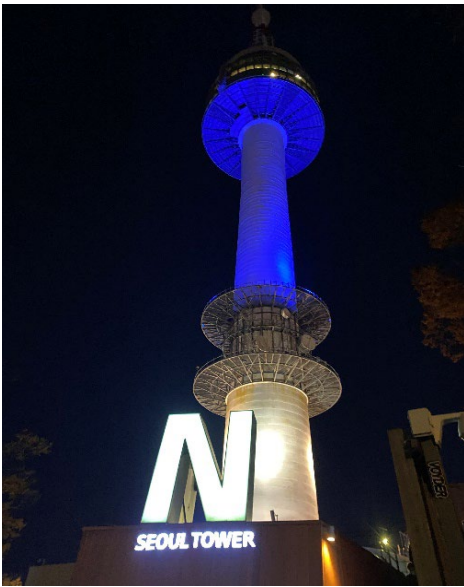
---

# 留学体験記

編：留学生・国際交流室

留学先大学名	祥明大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部 国際学科
留学先での所属学部・学科等	韓日文化コンテンツ
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	一年次から韓国語を履修していたことと、大学入学したときから留学は絶対にしたいという思いがあったため、韓国への留学を決めました。
留学生活全般	最初は慣れないこともたくさんあったし、カルチャーショックも感じたり、言語がうまく伝わらないもどかしさもありました。ですが、留学後半では生活にも慣れてきて心にも余裕ができました。
語学力の伸びについて	まだ帰国したあとの語学試験を受けていないため、具体的な数値として向上したかは分かりませんが、現地で実際に使われている表現など生きた韓国語を学べたことは大きかったです。特に日常生活で使う表現はかなり伸びたと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	隣の国でも文化や習慣は全然違うこと、物事に関する思考の仕方の傾向が異なるような気がしてとても面白かったです。留学をして語学力が伸びたことももちろんありますが、慣れない環境に身を置くということへの抵抗が少なくなったこと、いろいろな考え方に触れられたこと、留学先で仲良くなった友人などは留学をしたうえで得られた大きなものだと思います。
これから留学される方へのアドバイス	大学内での授業ももちろん大切ですが、ぜひ色々なところに出掛けてみてください！そこでしか得られない新たな発見もたくさんあります。たくさん出掛けて、たくさん人と話せば語学力も上がります。留学生活はすぐに終わってしまいます。ぜひ充実した留学生活を送ってください！

祥明大学校（韓国）



←左:Nソウルタワー  
右:SMエンターテイメント事務所

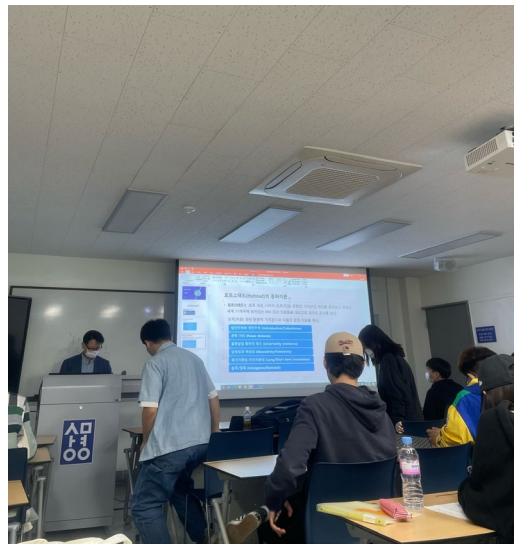
左:明洞で食べた →  
カルダクス  
右:韓国で食べたチキン



←左:江南で食べた  
キンパ  
右:韓国のコンビニで  
買ったもの

留学先大学名	祥明大学校
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	韓日文化コンテンツ
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	韓国の文化に元から興味があり、大学に入って韓国語を勉強し始め、現地で暮らしてもっと自分の語学力を向上させたいと思うようになったことがきっかけです。また、海外で生活してみたいという思いも昔から抱いていたので留学を決心しました。
留学生活全般	授業は週4回あり、全て韓国語で行われました。授業が終わった後は韓国人の学生たちと学校近くのご飯屋さんに行ったり、カフェで課題をしたりしました。休日には学校の友達と遊んだり、とにかく外に出て韓国語を使うようにしていました。
語学力の伸びについて	留学前にハン検3級を取得していました。しかし留学前は韓国語を話すという機会がなかったため、留学して話すという技能が特に上達したと感じました。留学したての頃は韓国語を話すことに対して自信のなさや実際に語学力が低かったことから恥ずかしさを感じていたのですが、授業のグループワークや現地の学生との関わりなどを通して聞き取り能力も話す能力も向上し、留学が終わる頃には韓国人の友達と2人で遊んでもなんら不自由なく会話ができるくらいまでに上達しました。時間に余裕ができればTOPIC、ハン検を受験予定です。
留学したことで学べたこと、得たもの	なんでも挑戦し、吸収しようとする精神が大切だなと感じました。思っていたよりも現地の学生と交流できる機会は少なかったため、私は授業を通して自分から友達を作ってその子たちとの会話を通してわからない単語などがあつたらメモしたりしていました。留学というものは自分次第で無意味にも有意義にもできると思いました。また、日本と文化の異なる国で実際に生活してみて最初は細かい文化の違いを理解できないことなどもありましたが、適応してからはむしろ異なる文化を好きになったし、その国の文化に適応することも大切なのだということも学ぶことができました。
これから留学される方へのアドバイス	留学を決意することはとても勇気のいることだと思うし、実際に私も行く直前は不安で行きたくありませんでした。実際に向こうの生活に慣れるまでは緊張し、うまくいかないことや語学力不足でもどかしいことなどもありましたが、慣れてからは刺激のある毎日で、日本に帰りたくないと思うほど時間が足りなくて本当に楽しかったです。もし行くかいかないかで迷っている方がいれば、絶対に行くことをお勧めします。留学という今しかできない貴重な経験をして様々なことを吸収してきてください。

# 祥明大学校（韓国）



←左:バディープログラム  
でハンガン  
右:授業風景

左:授業後に大学の  
友人と昼食  
右:寮で  
チキンパーティー



←左:制服を着て  
エバーランド  
右:学食

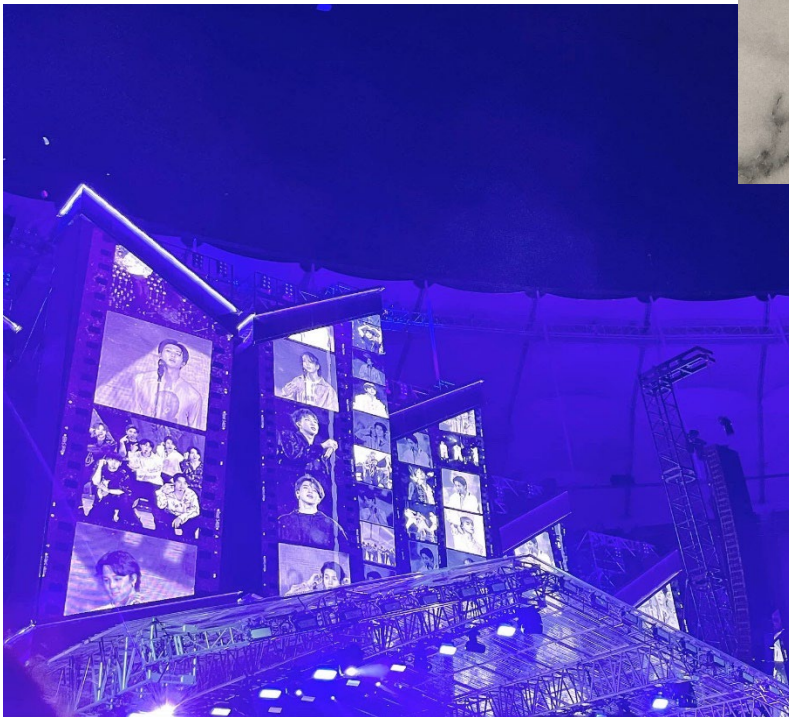
留学先大学名	祥明大学校
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	SW融合学科・日韓文化コンテンツ専攻
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	客室乗務員になるという夢のため英語に加えて、第二外国語を習得したいという目標がありました。自分の好きな韓国という国と日本の間にある政治的・歴史的問題について韓国の立場から学んでみたいという思いもあり、韓国への留学を決意しました。また、家計が裕福ではなかったため、比較的成本の安い韓国は挑戦しやすい国でもありました。
留学生活全般	平日の3時ごろまでは授業を受け、そのあとはラウンジで勉強をしたり、カフェに行ったりして過ごしていました。韓国はカフェ大国なので、カフェ巡りは趣味になりました。休日は好きなアーティストのコンサートを訪れたり、現地の通人とロッテワールドや景福宮を訪れたりしました。反日に触れる機会もありましたし、文化の違いもたくさん経験しましたが、それでも韓国という国が大好きです。
語学力の伸びについて	スピーキングはとても伸びたと感じます。現在もTOPIK最上級取得のため引き続き、勉強中です。
留学したことで学べたこと、得たもの	いい意味で「なんとかなる」精神が身についたと思います。留学前はとても心配症で、こうなったらこうしようという行動パターンが常に頭の中に3通り以上はあったと思います。それが思ったより、ストレスでした。しかし、留学中は思いもよらぬハプニングの連続で、事前に考えておいても役に立ちませんでした。ある程度準備はしつつ、何かあったら臨機応変に、また誰かに助けてと伝えてみるなど、気楽に生きるすべが身についたと思います。
これから留学される方へのアドバイス	留学のスタイルは人それぞれですが、自分の積極性に大きく左右されます。もちろん現地で日本人学生と関わることは大きな息抜きになりますが、せっきくの限られた留学生生活を存分に生かして、現地の学生や文化にたくさん関わってほしいです。私は、日本語の授業にティーチングアシスタントとして参加してみたり、全く日本語ができない韓国人に話しかけて友達になったり、ひとりで釜山までBTSのコンサートに行ってみたり、本当にたくさんのごことに挑戦しました。もとは、一人では何もできなかった私がいろんなことに挑戦できたので皆さんもできるはずですよ。自分らしい留学生活を楽しんでください！

## 祥明大学校（韓国）



← 景福宮を訪れ、  
韓服を着た時の写真

帰国前にお別れ会をした際の →  
ケーキの写真  
幼くて若くても私たちの夢は変わらないという意味



← BUSAN EXPO  
誘致コンサートを訪れた時の写真

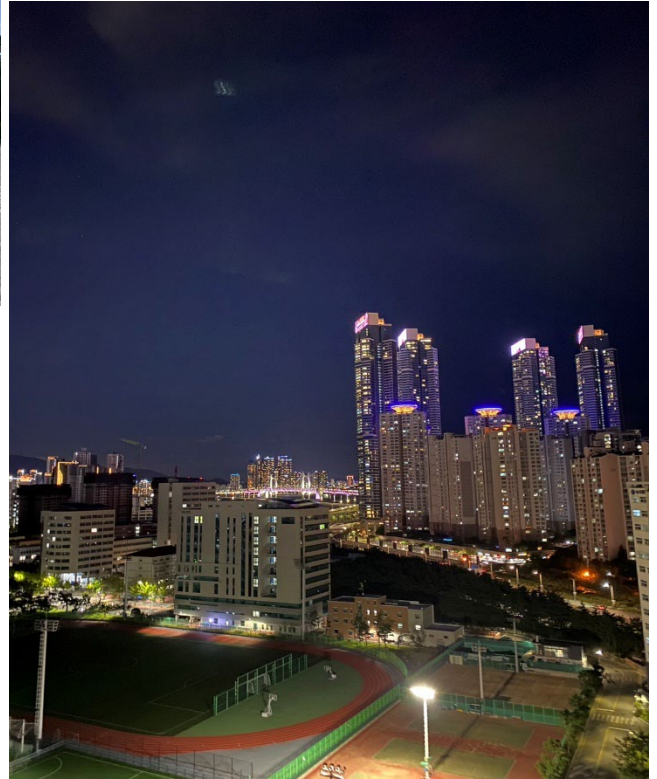
留学先大学名	釜慶大学校
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	日語日文学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	実際に生活しながら海外の文化を体験したいと思ったのが最初のきっかけであった。また、海外に出て様々な国籍やバックグラウンドを持つ人々と交流することで、日本にいただけでは学び得ないことや新しい価値観に触れられると思い、留学を決意した。
留学生活全般	最初の半年弱は大学の授業と平行しながら大学内にある語学学校にも通った。語学学校は平日の午前9時から午後1時までで、大学の授業は科目によって異なるが、基本週に2回、合計3時間分の講義をする科目が多く、日本とは異なる授業形態に驚いた。寮は日本人との2人部屋で食事もついており（回数選択可）、設備に関してもあまり不満はなかった。学校周辺は大学生街なので飲食店や娯楽施設が多く、都会なので交通もとても便利だった。
語学力の伸びについて	留学当初が基礎的な語学力しかなかったので、留学を終えた現在と比べると4技能全てにおいて大きな上達を感じる。語学学校に通ったことや現地の友達ができただけでなく、見るもの聞くもの全てが現地の言語なので、言語の上達において環境がもたらす効果の大きさを身をもって感じた。また、方言がきつい地域だったので、生活しながら方言も学ぶことができた。
留学したことで学べたこと、得たもの	今回の留学を通して得た多くの人との出会いが自分にとって大きな財産となったと感じる。日本の大学にいただけでは出会うことのなかった人々と交流することで新しい価値観や知識を得ることができ、多くの刺激を受けた。また、独自の教育システムを体験したり、日本とは異なる視点から学ぶことができたことも新鮮かつ貴重な経験となった。同時に、自分がいかに狭い世界で生きていたか、どれだけ無知であるかを自覚することができたことも大きな収穫となった。
これから留学される方へのアドバイス	海外での生活は想像以上に不安が大きいです、それでも生きていかなければならないのでなんとか耐えます。壁にぶち当たってこそより刺激的な留学生活になるし、強く生きる力が身につくと思います。また、拙い語学力であっても積極的にコミュニケーションをとろうとするなど、自分の行動力次第で留学生活が大きく左右します。勉強からはもちろんですが、それ以上に多くの人々と交流し、沢山遊び、コミュニケーションをとることで得られる、座学とは異なる学びが山ほどあるはず。限られた時間を最大限活用して実りの多い留学生活となることを願っています。

# 釜慶大学校（韓国）

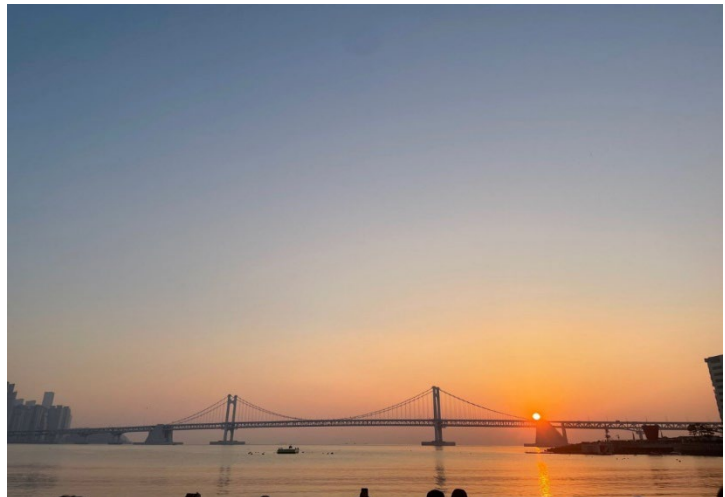
## 大学本部



## 寮からの景色



## 韓国で食べたごはん



## 観光名所の広安里(徒歩20分程)

留学先大学名	国立政治大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	中文系
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	海外生活経験への憧れと、自分の語学力を向上させたいというのがきっかけです。また、高校生の時に一度台湾を訪れたことがあり、日本統治時代という背景があるにもかかわらず、親日であることに衝撃を受けました。そこから台湾の文化や歴史に興味を持つようになり、台湾への留学を決めました。
留學生活全般	週4×3時間の華語クラスを受講した他、日本語で開講される授業を聴講することで、現地の日本語学習者と知り合い、言語交換を積極的に行いました。休日は、クラスメイトとお出かけするなどして過ごしました。また、春学期からはインターンシップに参加し、多くの方々に会うことができました。
語学力の伸びについて	留学当初は、英語を主に使用してコミュニケーションをとっていました。中国語はほぼ聞き取れず、初歩的な会話ができる程度でした。日本語を話せる現地の人と知り合い交流していく中で、徐々に語学力の伸びを実感しました。春学期には、華語クラスを受講するクラスメイトとも英語ではなく中国を共通言語として会話をできるようになりました。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学を通して、語学力向上の他、より楽観的な思考が身に付いたと思います。台湾での留學生活を通じて、多くの人と出会い、さまざまな価値観や状況に触れたことで、より柔軟かつ楽観的に行動、思考できるようになったと感じます。
これから留学される方へのアドバイス	もし、留学期間を半年か1年で悩んでいたら、1年の留学をお勧めします。また、留学前の語学学習について、スピーキングとリスニングに力を入れて勉強をするとより留學生活が充実したものになるのではないかと思います。



台湾かき氷 雪花氷

大学の図書館



留学先大学名	国立政治大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	中文系
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	女性の総統がいる台湾の政治に興味があったため。また英語で授業を受講しながら、第2外国語も習得したいと考えていたため。
留学生活全般	前期は、留学生や台湾人と交流しながらも、主に図書館で授業の復習と予習に時間を割いていた。その結果、中国語で会話ができるようになったため、後期は台湾人や留学生と旅行に行くようにしていた。
語学力の伸びについて	留学当初は謝辞と你好しか言えなかったが、帰国時には台湾人の友人と中国語だけで会話し、1泊2日の旅行に行けるレベルになっていた。英語も留学当初は、英会話で何を言っているかわからなかったとインドネシアの友人に言われるレベルであったが、帰国時には、英会話、そして授業中の専門的な議論にも積極的に参加できるレベルになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	語学習得にはとにかく話してみるということを学んだ。日本で英語を長い間学習してきたが、日常的に使うようになったこの1年で急成長した。
これから留学される方へのアドバイス	たくさん不安なことがあると思いますが、悩むことも成長のための過程だと思い頑張ってください。応援しています。

留学先大学名	国立台湾師範大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	東アジア学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	もともと留学したいという気持ちがあり、初修外国語で中国語を履修したため台湾への交換留学を決めた。
留学生活全般	平日は本科の授業と語学学校の授業を受け、そのほかの時間は自由時間で図書館で宿題をしたり友達と過ごしたりしていた。休日は旅行をしたり、寮で授業の復習をしたりして過ごした。授業以外は基本的に自由に過ごしていた。
語学力の伸びについて	秋学期は語学学校は週に2回、1回3時間の無料のコースを受けていた。そこまで中国語の伸びは感じなかったが、その後の長期休みから週に5回、1回2時間のコースを始めてからは中国語を話す時間が増えて中国語が伸びたと感じた。寮のルームメイトとは英語で話すことが多かったので英語の練習もできたが、英語の伸びは実感できなかった。
留学したことで学べたこと、得たもの	いろいろな国籍の人と話している中で、日本国外の政治に興味を持ち始めた。語学留学を目的にしていたが、台湾人の政治に対する考えも知ることができた。また、旅行先で歴史や文化も学べた。
これから留学される方へのアドバイス	留学前の準備を早めにしておくといいと思う。

# 国立台湾師範大学（台湾）

## 台湾の観光地に行った時の様子

きれいな景色がたくさんあります



留学先大学名	国立臺灣師範大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	東亜学部
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	<p>中学2年生の頃に初めて英語研修でバンクーバーに行ってから、海外でキャンパスライフを送るのが夢でした。それから交換留学に行く学生が多い宇都宮大学・国際学部を知り、入学しました。就職後のことを考えると中国語ができると強いかもしれない、と思い、第二外国語に中国語を選び、中国語圏・台湾への留学を決めました。</p>
留学生活全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寮にキッチンがあったものの、冷蔵庫がなかったので、毎食外食(基本的に夜市)をしていました。毎日出費があるので、節約している感覚がなく、留学2か月目からは1日300元生活をして過ごしていました。</li> <li>・新しくできた寮に住んでいました。一学期だけでも約9万円、冬休みも約7万円払わないと退寮しなければならず非常にお金がかかりました。でも中はきれいでした。</li> </ul>
語学力の伸びについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リスニング力はかなり伸びたと感じています。しかし、就活や、自分の体調不良・精神不調により、後期は台湾人や他の留学生と関わることを避けてしまっていたので、中国語力は落ちてしまったと感じています。</li> </ul>
留学したことで学べたこと、得たもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バックグラウンドを大切にする価値観(台湾人や華僑の留学生は自分のルーツを大切にしており、自分のバックグラウンドを知った上で、今の自分を理解してほしい、という方々が多い印象を受けました。)</li> <li>・なんとかなる精神(テストで良い点数が取れなかったとき、私の場合「しまった! どうしよう」と落ち込んでしまうのですが、台湾人は、「なんとかなる」楽観主義で、私を助けてくれる場面が多かったです。)</li> <li>・相手に合わせない、Going My Way(良い意味で、台湾人は歩くのがゆっくりで、服装や身なりを気にしない人が多いです。また、自分の主張をはっきり言うので、日本より生きやすいと感じました。相手に自分を合わせない、自分の好きなように生きる姿が私にとって良い影響を与えてくれました。)</li> </ul>
これから留学される方へのアドバイス	<p>私は留学中、金欠で旅行にいけず、満足に現地を楽しめなかったのが今でも心残りです。私の場合、渡航規制が緩和され、留学に行けるなんて思ってもいなかったので、「留学に行きたいけどお金がない」状態で渡航してしまったことにはすごく後悔しています。しかし、後悔しながら行った留学ではありますが、金銭面以外で後悔していることは何一つありません。例えば、語学力はもちろん、現地での様々な経験を経て、精神力は留学前より強くなり、さらに今まで以上に、どんな言語でも自己主張することに抵抗がなくなりました。留学は辛いことや大変なこともあります、その分得られることは倍です。この留学経験から、「やらずに後悔する」より「やって後悔する」方が良い!と改めて感じました。一歩踏み出すことは怖いことかもしれませんが、でもその先に必ず成長した自分と出会えると思うのなら、留学機会は逃すべきではないと思います。今しかできないことをやってみましょう。</p>



この写真は、2023年2月に行われた「台湾ランタンフェスティバル」期間中に、十分老街に行ったときの写真です。この場所は、線路の上でランタンが飛ばせるため、インスタ映えを狙った観光客で溢れています。ランタンは150元から購入できます。しかし、当時金欠だった私はランタンを買わず、他人がランタンを飛ばしている後ろで写真を撮ってもらいました。帰国してから、友達や両親から「たった150元(=675円)なんだから、飛ばせばよかったのに」と言われましたが、この写真から、当時の自分の様子、金欠でも楽しんでいる様子を思い出せるので、これはこれで良かったと思える思い出です。

私は留学中、楽しい記憶より辛かったり苦しかった記憶の方が多かったです。しかし、嫌な記憶が多かった留学でも、終わってしまえばすべて笑い話になり、楽しい思い出と留学先で身に付けた力だけが残りました。留学はお金もかかる想像以上にストレスを受けます。でも確実に、今までの自分より精神が強くなります。もし悩んでいるんだったら、私は行くべきだと思います。行かないで後悔するより、チャレンジして、後悔してみましょ。留学は途中で辞めることもできます。一歩踏み出しただけでも大きな挑戦です。頑張れ！

留学先大学名	国立台北大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	社会学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>高校3年生の時に上海へ10か月したが、「やり残した感」「ただ過ごしただけ」を抱えて帰国したため、大学でリベンジして「もっと実りある留学をしたい」という気持ちがあった。また、上海からの帰国後から中国語学習を辞めてしまい、上海で知り合った友達とコミュニケーションが取れなくなっている事を感じ、せっかく始めた中国語を疎かにするのはもったいないという思いから中国語圏への留学を決めた。</p>
留学生活全般	<p>台北大学は語学センターがなかったため、語学を中心的に学ぶ事はできなかったが、週に1回開かれる留学生用の中国語の授業と、文化の授業を取っていた。その他は、2つ〜3つほど台湾の学生と同じ授業を取り、空きコマは友達と出かけたり、図書館や自習室に行っていたりした。また、友達の所属しているサークルにお邪魔したり、台湾を旅したり、日本統治時代に育った台湾人の話を聞きに行ったり、インターンをしたりした。連休の時は友達と台湾内を旅行したりした。</p>
語学力の伸びについて	<p>生活をするうえでの日常会話はある程度できるようになった。ある程度学習してから渡航したため、自分では「伸びた!!」という実感はあまりないが、翻訳の授業など初めの時よりスムーズに書けるようになったし、友達に「来た時より上手になったね」と言われるようになった。帰国直前には、中国語検定2級を取得することができた。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>自分の思い込みで物事を決めつけず、価値観を押し付けないということである。特に台湾は、中国との関係もあり、歴史や政治も複雑なところがあるが、自分の価値観で決めつけるのではなく、自分から学ぶこと、行動して情報を得る事の大切さを学んだ。また、台湾の友達だけでなく、世界各国の友達もでき、新しい人間関係を得ることができた。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>留学先の言語を事前に学習しておくのはもちろん大切だが、渡航先の歴史や文化などを事前に知っておくことで、現地での生活をより有意義にすることができると思う。また、実際に留学をした先輩に、現地でどのような生活を送ったのかを聞いておくことで、自分の留学のイメージもつきやすくなると思う。</p>

台湾の新年（旧正月）の様子



よく食べていた  
台湾のローカルデザート  
豆花(トウファー)

学校の近くの老街

台湾原住民部落に  
お邪魔した時の写真



寮から見える風景

留学先大学名	カセサート大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	人文学部/外国人のためのコミュニケーションタイ語
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	国際学部に入った当初から漠然と留学したいと考えてはいました。タイの文化に興味があったため大学のタイ語の授業を受けたのですが、言語を学ぶ楽しさを感じ、タイに留学しようと決めました。また、コロナの影響もあり積極的に何かに挑戦することがなかったため、大学生でしかできないような経験を積みたいという気持ちもあり留学を決めました。
留学生活全般	留学生活は非常に楽しかったです。大学の授業は1コマ3時間と長いですが楽しい雰囲気です。タイ語を学んでいたため、学習した言葉を生活で使い習得していくという面白さもありました。休日にはクラスメイト等と一緒に出かけたり話したりしました。バンコクは都会で娯楽も豊富ですし、公園など自然豊かな場所もあるので非常に過ごしやすかったです。留学生活では、様々な人との交流や日本とは異なる文化の中での生活を通して多くの学びを得ました。貴重な経験ができたと考えています。
語学力の伸びについて	タイ語は留学前に比べてはるかに理解できるようになったと感じています。宇都宮大学でタイ語の授業を受けていたのですがあまり理解できておらず、留学直前は、英語で言えばアルファベットが何となく分かる程度だったと思います。タイ語は文字数（子音+母音）が多く、声調に関する規則があるため覚えるのは非常に苦労しました。しかし、留学先では授業だけでなく、生きていくうえでタイ語が必要だったため力を入れて学習しました。インプットだけでなくアウトプットする機会が必然的に訪れるため日本で学習していたころよりも身につけていることを実感できました。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学したことで新たな考えを得たと感じています。タイと日本では交通ルールや生活様式が違ったため最初は戸惑うこともありましたが、時間が過ぎるにつれて慣れていきました。自分の考えや自分が生まれ育ってきた環境が「普通」のことであり、1人1人が自分の中に「普通」として持っている事柄があり人の考えは多様なものだ学びました。
これから留学される方へのアドバイス	大学の授業はもちろん、「興味あるな」と思ったことには躊躇わずに行動してほしいと思います。留学の時間は限りがありますし、1つ1つが必ず意味を持つことになると思うからです。不安や心配に感じることもあるとは思いますが、ぜひ楽しんでほしいと思います！



← ワット・アルン

ソムタムの材料 →



← 屋台のご飯



留学先大学名	カセサート大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部 国際学科
留学先での所属学部・学科等	人文学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	元々留学することを目標に大学に進学したため、どこの国であっても必ず留学に行こうと決めていました。最終的にタイに行き先を決めたのは、私がタイ語の授業を受けていたことと日本語学科がある大学に行き授業見学をしたいと考えたからです。
留學生活全般	サークル活動等には参加せず、授業と日本語学科の授業見学中心の生活を送っていました。私自身はほとんどタイ語を話せないまま渡航しましたが、クラスメイトや日本語学科の友人たちに助けられながらなんとか授業をこなしていました。元々第二外国語として朝鮮語を勉強していたことも役に立ちました。食事面に関して辛いものが多かったものの、タイが日常的に米を食べる文化であること、ショッピングモール内に日系飲食店が多いことなどから苦しみはありませんでした。些細なカルチャーショックはありましたが、良くも悪くも快適な生活だったと思います。
語学力の伸びについて	私はタイ語に関する授業を受けていたので、タイ語が多少上達したと思いますが、そもそも基礎もままならない状態だったので、もっと基礎を固めてから渡航できていればよかったのと思います。授業ではタイ語と英語が使われ、他の留学生とは英語で話していましたが特に英語力の向上は感じませんでした。英語力を強化したいのであれば、英語が公用語の国に行くことをお勧めします。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学中何度も「私はこの国の人間ではないんだ、外国人なんだ」ということを実感しましたが、これが本当に貴重な経験だったと思います。日本にいたら絶対に感じられないことですし、外側の人間としてその国の文化にふれ、タイにやってきた外国人としてさまざまな視点から質問を受けることが自分を見つめ理解するきっかけになりました。また、「質問する力」が身についたと感じています。今まで質問することで人間関係に悪影響が出るのではないかと勝手に遠慮していたような質問を、素直に相手にぶつけることができるようになりました。
これから留学される方へのアドバイス	留学は、日常生活での動作ひとつひとつが発見や学びのチャンスで、自分が手を伸ばしさえすれば世界がどこまでもひらけていく貴重な機会だと思います。悩んだら挑戦してみてください！



屋台の夕飯

伝統手芸



フードコート  
パッタイ

留学先大学名	カセサート大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	経営学部マーケティング学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	学生時代に長期留学をしたいと考えていたため。
留學生活全般	大学では、様々な国からの学生と仲良くなることができました。学校とは別に現地の日系企業でインターンシップをすることもでき、長期滞在していなければできない経験であった。学内外問わず、いろいろな人と出会い、いろいろな場所に行き、濃い留学期間であった。
語学力の伸びについて	タイ語は0からのスタートだったため、少しは伸びたと思う。元々、英語に苦手意識はなかったが、授業や普段の生活で英語は使っていたので、英語力も伸びたと思う。
留学したことで学べたこと、得たもの	文化や価値観の違いを日常の中で多く感じた期間であったが、これを学びであったり、楽しむことができたから、良い留学と言えるのだと思う。また、タイで働く日本人とも多くコミュニケーションを取ることができたため、将来のキャリアをどうしたいか考えるよい機会になった。
これから留学される方へのアドバイス	やってみたいことは全部挑戦してください！一生モノのつながりができたり、逆に失敗しても一生会わない人たちの方が多いので、興味をもったことには行動してみてください！



願い事が叶うと言う  
ピンクのガネーシャ

### 三大寺院の内の一つの ワットアルン

近くには伝統衣装の貸し出しを行う  
お店もあり、記念撮影ができます！



### ガイトート

沢山ある学食のお店の中で毎日行列が  
できてるガイトート(フライドチキン)。  
ほんとに美味しいです！

留学先大学名	サラワク大学
宇大での所属学部・学科等	地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科
留学先での所属学部・学科等	Faculty of economics and bussiness
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	兄弟が留学していて、自分も希望していたから。
留学生活全般	寮の設備も食事そこまで困ることはない。ただ、寮はルームメイトとの相性により生活しやすさがかなり変わる。私の寮のエリアは最初数週間は私以外に誰もいなかったが、その後同じ国から集団で入寮してきた人たちがおり、週末などは彼らが他のエリアからも友達を呼んできて賭け事を始めるなどして少し怖かった。また、冷蔵庫やシャワー・トイレ・洗面所などは共用であるため、普段は何も気にならなくとも留学期間が長くなってくるとふとした瞬間にストレスに気づくようになってくる。食事は味が濃くしつこいものが多いため、体調を崩した時が辛い。
語学力の伸びについて	リスニング力は多少向上したと実感できる。しかし、半期程度の留学だと、スピーキングの上達はそこまでない。リーディングとライティングはとる授業による。私の場合は資料を読み込み、先生の説明を聞く形式のものが多かったため、リーディングは上達したが、ライティングはそこまでだった。向こうの大学もPCを使ってのレポート提出などが主流で、PCだとスペルミスの指摘や正しい文法への自動変換機能がついていることもあり、それに頼っていると期末の筆記試験でかなり苦労することになる。
留学したことで学べたこと、得たもの	経営学の初歩的な知識、片言でも積極的に話しかけ友達となる方法、英語のリスニング力
これから留学される方へのアドバイス	事前準備は可能な限りした方がよい。また日本のことと留学先国のことも調べておいた方がよい。出身地（都道府県）を聞かれることが多いので、東京あるいは京都から見て出身がどの位置にあるか、何が有名かぐらいは言えるようになっておくと会話が弾む。分からないこと、知らないことを含めて自分の存在と学習レベルを積極的にアピールしていくことが大切。良くも悪くも留学生ということは一切考慮されず、現地の学生に合わせてどんどん授業が進んでいくので自分で主張しないとあっという間に置いていかれることになる。

## 大学のメインの建物



## 議事堂と観光名所



授業で作って  
販売した  
Seaweedsnack  
(海苔を揚げたもの)



留学先大学名	サラワク大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	Faculty of language and communication
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	もともと英語圏に留学して英語の学習をしてみたかったが、英語が第一言語の国ではなかなかハードルが高いと感じたため、第二言語として英語が使われているマレーシアに魅力を感じたから。また、様々なルーツをもつ多民族国家であるため様々な国の文化を体験できると感じたから。
留學生活全般	生活様式やルールが日本とは異なるため、最初のうちは戸惑うことも多々あった。しかし、授業などを通して友人を作ることができたため何かあればサポートしてもらえた。また、マレーシアの文化だけではなくインドや中国などの文化を体験できてとても有意義だった。
語学力の伸びについて	初日に大学の職員さんと会話をしたときは、訛っているのもあってうまく聞き取れなかったが、時間が経つにつれてどんどん会話ができるようになっていった。カジュアルな表現なども学ぶことができた。
留学したことで学べたこと、得たもの	フォーマルな場所や目上の人と会話する際の英語の話し方と、友人と会話する際の話し方の違いなどを学べた。また、日本のよいところや改善すべきところなども比較することで理解することができた。
これから留学される方へのアドバイス	留学に行く前に現地のインフラの状況や、習慣などを調べていくとよいと思います。少しでもいいので日本からお土産を持っていくと喜んでもらえるとともに話のネタになり、円滑にコミュニケーションがとれるようになると思います。

## サラワク大学（マレーシア）



### UNIMASの校舎

日本人が設計したらしい。



日本ではあまりみないドリアン。

味は、、、。



中華街がたくさんあります。

クチンの観光地  
ウォーターフロント



留学先大学名	サラワク大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部 国際学科
留学先での所属学部・学科等	Faculty of language and communication, Global communication
留学時の学年	3-4年次
留学のきっかけ	大学入学前から海外へ留学したいと考えており、2022年にオンラインで行われたEdu tour2022への参加をきっかけにマレーシアの多文化社会国家に興味を持ち、留学を決めた。
留學生活全般	現地の学生や教授はとてもフレンドリーで優しく接してくれたので有意義な留學生活を過ごすことができました。またサラワク州は自然溢れる地域なのでハイキングなどを通して自然を感じたり、野生の動物たちと触れ合ったりすることもできました。
語学力の伸びについて	最初の1カ月は現地の人々が話している内容を聞き取るのが難しく感じていたが、少しずつ聞き取れるようになった。留學後半には聞き取りで特に困ることは少なくなり、現地の学生からも英語が上達したと良く言われるようになったので語学力は多少伸びたと感じている。
留學したことで学べたこと、得たもの	留學を通しての1番の学びは自分の中での考え方や価値観が広がったことだと思う。私が滞在していたマレーシアでは様々な文化や宗教を持った人々が共存しているため、民族や宗教ごとの価値観を得ることができた。
これから留學される方へのアドバイス	マーケットやローカルのレストランなどでは英語が通じにくい時もあるので、マレー語の数字や注文方法などは覚えた方が良いです。

## クラスの友人

授業終わりや週末にはクラスメイトとご飯を食べたり遊びに行ったりします



## Laksa Sarawak

私がマレーシアで食べたものの中で一番好きだったローカルフードです。週に一回は必ず食べていました。



## Borneo Museum

クチンにある有名な博物館です。近くにはウォーターフロントと呼ばれる最も栄えているエリアがあります。



留学先大学名	王立ブノンペン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	外国語学部英語学科 (IFL DOE)
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	大学の授業を通して途上国留学に興味をもち、途上国の現状や異文化を現地で学びたいと思ったことがきっかけ。TAやバイト先にいたカンボジア出身の方との関わりがあったため、カンボジアに興味をもち、留学先として選択した。
留学生活全般	留学での授業は朝7時半から11時までだったため、午後は自由な時間が多かった。町を歩いて生活の様子を調査することで卒業研究を進めると同時に、飲み会やスポーツ観戦を通して友人と多くの時間を過ごした。休日は友人の家にショートステイさせていただいたとき、農村の生活を自分の目で見て体験した。
語学力の伸びについて	日本人と関わる機会がほぼなく英語漬けの毎日だったため、英語を話すことに対して抱いていた恐怖心や苦手意識を克服することができた。加えてリスニングに関しては、友人との会話を通じて経験を積むことに意識した。その結果、留学当初は聞き取れなかった友人の英語にも対応できるようになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	英語を話すことに対する苦手意識を克服することができた。自信のなさから当初は消極的なコミュニケーションになってしまっていたが、現地生活を通して間違いに関わらず発言してみることに意識した。その結果、間違いや適切なフレーズを教えてもらうことができ、自信をもって英語を話せるようになった。
これから留学される方へのアドバイス	充実した留学生活の一方で、大変なことや悩むことはたくさんあります。だからこそ、自分からコミュニティを広めることで助けてくれる仲間に出会うことができます。ひとりでがんばろうとするのではなく、上手に周りの人の手を借りることも大切です。多くのことを学び、色々な人に出会う留学経験は人生にとって自分の強みにもなり、一生の思い出になると思います。皆さんが楽しく充実し、一回り成長して戻ってくることを期待しています！応援しています！



← シェムリアップにある  
世界遺産  
「アンコールワット」

Kampotでの食事 →



← 寺院近くにあるマーケット



留学先大学名	セントラル・ランカシャー大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	Study Overseas Programme
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	以前から留学に行きたいと考えており、自分が住んでいるところとは異なる文化圏で生活してみたかった。また自分の英語力を伸ばしたかった。コロナ禍で留学できるか先が不透明で留学をやめようと思ったが、大学を卒業した後に海外で勉強できるチャンスはなかなかないだろう、そして海外で様々な経験をしたいと思い、交換留学を志願した。
留学生活全般	自分が受講したコースには日本からの留学生が多かったため、不安が和らいだ。話したいことがうまく出てこなくなるなど、うまくいかない時もあったが、周りの友達のサポートもあって、日常生活は支障なく過ごすことができた。また、授業内でイギリスのイベントに触れたので、そのイベントの内容を理解して楽しむことができた。
語学力の伸びについて	読む・書く・聞くは英語への慣れで伸びたように感じた。話すことは自分から意識して伸ばす必要があるため、一番伸ばすことが難しく感じた。日常的によく使うフレーズを知ると、コミュニケーションがかなりスムーズになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	何事も積極的に取り組むことが大事だということ。留学前はやりたいことがあったとしても、後ろ向きに考えて結局自分にとって楽な選択肢を取っていたが、今回思い切って留学して異国の地で元いた家族や友達と離れて暮らしてみても臨機応変に対応する力や物怖じしない心が身についたように感じた。
これから留学される方へのアドバイス	海外で生活することは言語や文化の壁で難しいと思ってしまうがちですが、やってみれば思ったよりもできるので臆せず挑戦してください！また、より良い留学生活を送るために国籍関係なく友達を作ることは大事だと思います。日本人だったら、お互いに助け合えるし、他の国の方だったら、その国の文化や言語を学ぶことができるので、授業だけでなく、普段の生活から様々な学びを得ることができます。

## セントラル・ランカシャー大学（イギリス）

### ↓大学のStudent Center

留学して一番最初にここで学生証を発行してもらう。



### ↓キャンパス

大学には少しずつ離れて建物があり、曜日ごとにクラスが行われる建物が変わる。



### ↑寮の近くのパブ

イギリスといえばパブの文化が有名。

→プレストン駅の近くの老舗のfish&chipsのお店



留学先大学名	University of Central Lancashire
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	International Business Communication
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	日本でシンガポール国立大学のオンライン授業に参加した時、授業中に発言することやグループディスカッションに積極的に参加することができなかった。この経験を通して自分がいかに英語をしゃべれないかを痛感し、語学力を伸ばすため留学したいと思った。
留学生活全般	受講した3つの授業ではそれぞれ講義60分・ゼミ（グループ活動）120分という授業形態をとっていた。授業があるのは週に3日で、一日約3時間分の授業を受けていた。放課後は授業の復習・課題・予習をしていた。ゼミでは生徒が主体となって授業が行われるため、授業以外でも各自で学習しなければ授業についていけないというのが日本の大学にいた時とは大きく異なると感じた。また週に一回、ビリヤードクラブの活動に参加し、ビリヤード場や近所のパブでビリヤードをしていた。休日は友達とご飯を食べに行ったり、近くの公園でサッカーをしたり、映画を見に行ったり、カラオケに行ったりした。長期休暇中は、スコットランドやロンドンに観光に行きお気に入りの映画の聖地巡礼をした。留学生活全般を振り返ると、ビリヤード・読書・旅行など自分の趣味のレパートリーを増やせると、それだけ友達・英語を使う機会も増え一気に世界が広がっていくように思える。
語学力の伸びについて	英語は多少話せるようになったかもしれない。授業では最低一回以上、発言・質問することをマイルールにしていた。加えて、レポートやプレゼンテーションを通してその授業が扱う専門用語、いわゆる学術英語を多少なりとも身につけることができた。しかし、そのような学術英語と普通の英会話で使う英語表現は全くの別物であると気付いたのが、語学面で言えば今回一番の成果だろう。例えばコンビニ、レストランそれからパブの店員さんと話すときは、授業中に覚えた・使った単語が役に立つかわかれればそうでもないように思える。したがって、今まで私が学んできた英語はあくまで学術英語であって、普段使う英語表現に関しては全くの初心者であることに気づかされた。加えて、学術英語ばかりに触れていると難しい内容を難しい英語で話すことになってしまい、それでは普通の英会話が成立しない。逆の立場になれば分かりやすいだろう。もし語学試験や大学の授業だけを通して日本語を学んでいる外国人がいるとしたら、私たち日本人はストレスなくそのような人と日常的に会話できるだろうか。だからこそ英語を話せるようになるには、語学試験や大学の授業で使うための英語ではなく、むしろ現地の小学5年生でも分かるぐらい簡単かつ基本的な英語表現を学ぶ必要があるだろう。なぜなら今の私ではまだまだ小学生相手にコミュニケーションを取ることすらできないからだ。大学生をしているとついつい難しいこと（単語・表現）の方が優れているように錯覚しがちだが、簡単で基本なこと（単語・表現）の方が必要性はるかに高い。今までは意識したことすらなかったが、これからはKeep it simpleを忘れずに英語学習を続けたい。

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>語学力の向上だけが授業を通して得たものではない。例えば statement(descriptive)よりも justification(analytical)というレポートの書き方（単に事実を記述する・調べ学習だけで終わるのではなく、それらに分析・理由付けを加えること）、speechではなく presentationというプレゼンテーションに向けての準備の仕方（原稿を読むだけならそれはプレゼンテーションではなくスピーチになってしまうということ）を学んだ。加えて、異なる国籍の生徒とオンラインミーティングを何度も経験したことで協調性やリーダーシップ・フォロワーシップを身に付けることができた。また、より重要なことに人生というもっと大きな視点から大切なことを学んだ。例えば、言葉にするだけでなく行動に移すこと、人と会うことは同時に自分を知ること、これらは語学力の向上以上に価値のある学びである。留学に行きたい、英語を話せるようになりたいと口で言うのは簡単であり、誰にだってできるだろう。何事も自分で言ったことを行動で示せるかが肝心だと思う。また、留学中たくさんの人との出会いがあった。たくさんの人に会うなかで、自分の個性や得意なこと・苦手なことを考えさせられた。自分のことを深く知っていれば、自分の適性に合った生き方（勉強・仕事・人間関係など）ができ、何事にもどっしりと構えて取り組むことができるようになると思う。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>留学の準備は大変ですが、くじけそうな時ほど自分を信じてあげてください。また実用的なアドバイスとして、同じ寮に住む人やクラスメイトに積極的に話しかけること、それから料理を通して友達との仲を深めることをおすすめします。</p>

プレストンで  
1番好きな公園  
(Avenham Park)



初心者ながら →  
楽しかった  
ビリヤード

← 友達のバース  
デーパーティーで  
食べたパイ



← カタールワールドカップ  
の組み合わせ表  
(優勝はアルゼンチン)

留学先大学名	セントラル・ランカシャー大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	study overseas
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>一つ目の大きな目的として言語力を挙げるがあったため、英語圏のイギリスを選択した。また、イギリスは正統英語で有名な国であり、アメリカ英語とは違った形の英語に触れてみたいのがきっかけだった。また、授業でイギリス建築について学び、イギリス独特の素敵な建築や様式を実際に自分の目で見てみたいという強い思いが原動力となった。</p>
留学生活全般	<p>留学中の授業は、一日3時間が平日毎日あったが、授業時間は曜日によって異なり、学校のイベントなどによって変更になることも多々あった。しかし、一日3時間が固定だったため、それ以外の時間は友人と食事に行ったりみんなで集まって話をしたりすることが多かった。自由な時間が多くあったため、観光などにも十分に時間を利用することが出来た。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学力に関しては、リスニング能力がとくに伸びたと感じる。イギリスは地域によって発音方法が大きく異なるため苦労することも多かったが、イギリス特有の発音に慣れてからはスラングなどの日常英語も多く学ぶことが出来た。自身の発音に関しても、友人に指摘をもらったり授業内で先生の発音を聞くことによって改善されていったと思う。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>一番は、積極的に自分の意見を発言して、相手の文化を理解出来るようになったと思う。最初は自分の語学力の自信のなさから発言することを避けていたが、徐々に拙い英語ながらも自分の意見を発信するように努めることができたと思う。そうすることによってより現地の人と馴染むことが出来、さらに相手を理解することにも繋がった。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>留学期間は新たな体験や発見ばかりで戸惑うことも多いと思います。しかし、自分が思っている以上に留学は一瞬であり、1秒ずつが大切な時間です。積極的に多くの人と関わり、大切な出会いを見つけてきてください！</p>

↓ 伝統的なクリスマスディナー



年越しの際に  
年越し蕎麦を作って  
イギリス人に振舞った時 ↓



↓ 韓国人留学生とイギリス人学生との餃子パーティー

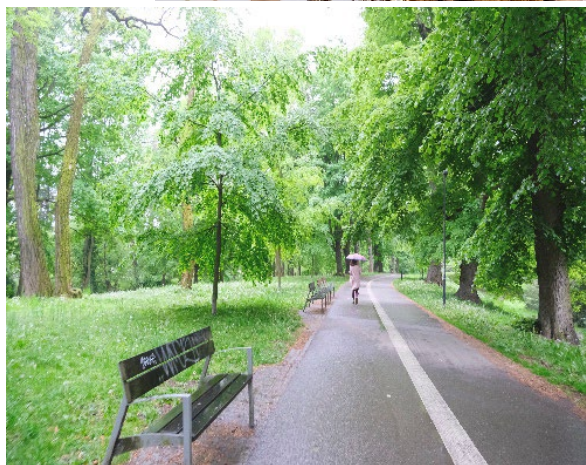
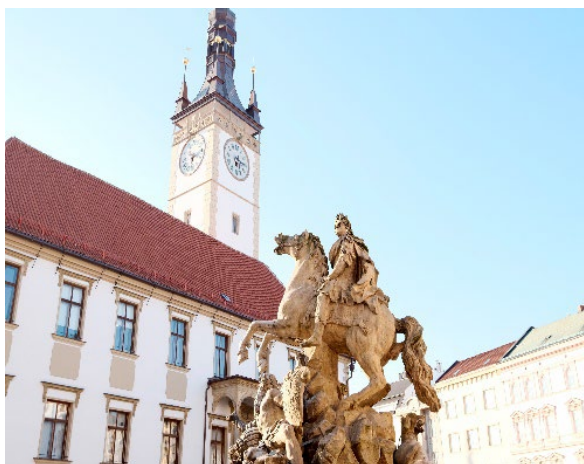
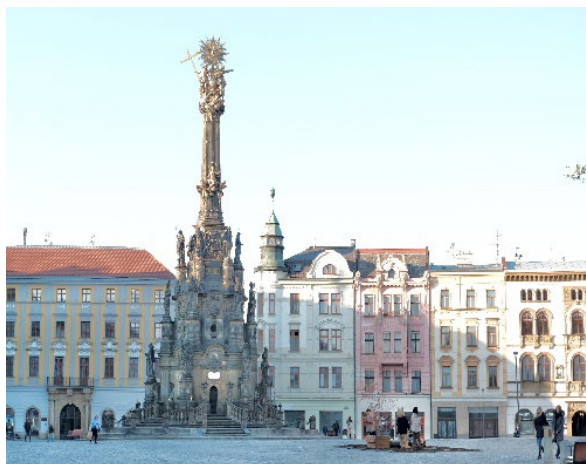


留学先大学名	パラツキー大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	Art学部Sociology学科
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	幼い頃から異文化や海外での生活に興味があり、以前にも渡航経験がありました。それらを経て、行ったことのない地域へ行くこと、さらに長い滞在、英語力の向上を望むようになり、留学を決めました。また、留学フェアという、留学にいった先輩たちの発表を見たこともきっかけの一つです。
留學生活全般	留学先のチェコは、ヨーロッパの中でも中欧と呼ばれる地域にあたります。そのため、食や言語、建物、国全体の雰囲気など、とてもユニークなものがあります。そのような環境で生活すること、さらには英語での授業や国際色豊かな学生たちとのコミュニケーションなどは私にとって新鮮で刺激的なものでした。自分がマイノリティになるということも今までにない貴重な経験で、学問や語学以外の学びも多かったです。
語学力の伸びについて	主にリスニング、スピーキング能力が向上したと思います。友人との会話、お店での注文など、生活するにおいて必要不可欠な能力なので、知らず知らずのうちに力が身に付き、同時に自信にもつながったと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	いろいろな国があって、その分異なる文化や考えがあるということ。自分が知ってる国、知らない国出身の様々な学生と出会ったり、ヨーロッパの各国について知ること、世界の広さを身をもって感じさせられました。さらに、世界について、自国について、自分自身について、良い所も悪い所も改めて見つめ直す機会にもなります。
これから留学される方へのアドバイス	留学中はいろんなことにチャレンジして、留学前にやりたいと思ったことをどんどん叶えてください！その分、理想と違うことにも、理想を超えることにも出会うと思います。それらがすべて、自分の留学後の財産になるので、ぜひ行動して広い世界を見てみてください。

## パラツキー大学（チェコ）

### オロモウツの中心部と 通学路の様子

どこも美しく散歩が楽しい！



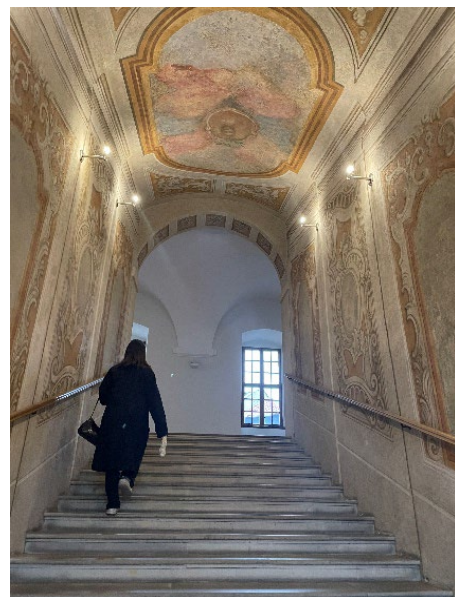
### チェコ料理のグヤーシュ

ほかにも美味しいチェコ料理が  
たくさんあります！



### 大学の外観と内観

チェコらしい建物と装飾でした。



留学先大学名	パラツキー大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	哲学部・社会学科
留学時の学年	3~4年次
留学のきっかけ	好きなアーティストが海外のグループだったことから、中学生の頃から外国に興味を持ち、留学に行くことを前提で宇都宮大学を選びました。コロナウイルス収束に伴い、交換留学が再開されたと聞いたので、5年卒業も視野に入れて留学を決めました。
留學生生活全般	3人1部屋の寮に暮らし、週4日授業を受けていました。寮は街の中央近くにあり、ショッピングやカフェを楽しめました。留学生同士でも寮の中で交流したり、イベントに参加して新たな友人に出会ったり、交友関係を広げるのには良い環境でした。
語学力の伸びについて	最初は英語が聞き取れずほとんど話せない状態でしたが、2ヶ月ほどすると英語がどんどん耳に入ってくるようになり、授業中に自分から発言することもできるようになりました。最初はきっかけでしたが、諦めずにYouTubeで英会話のチャンネルを見たり、英語に自分を慣らすことで語学力はのびたと感じています。
留学したことで学べたこと、得たもの	日本から外に出たことで、当たり前だと思っていたことがそうではないと気づき、価値観や考え方が変化したと思います。留学前に思っていたよりも文化の違いが様々なところに溢れていて、非常に興味深かったです。また、外国はものすごく遠いイメージを持っていましたが、自分が思っているよりも近く、他人事ではないと思いました。そして、言語についても、その国の言語を少しでも知っていると、人との距離が縮まりやすいことを非常に実感しました。
これから留学される方へのアドバイス	危険なこともある海外ですが、悔いが残らないように1日1日を大切に思う存分楽しんでください。英語力関係なく色んな人に話しかけることや積極的に行動するなど、是非自分の殻を破ってみてください！

パラツキー大学（チェコ）

センター街の広場の様子



チェコの代表的な料理「グラーシュ」



センター街の広場と旧市庁舎

留学先大学名	フリードリヒ・アレクサンダー大学エアランゲン=ニュルンベルク（エアランゲン大）
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	日本学科
留学時の学年	3年次後期～4年次前期
留学のきっかけ	きっかけは、大学の交換留学先にあったドイツが、環境先進国ということを知ったことです。日本の環境対策への不十分さを感じる中で、実際にドイツで生活し、どのように環境問題の解決に貢献できるのか学び得たいと思いました。また、過去に短期の海外体験をしたことによって、より長い一年という期間を日本以外の国で過ごすことに興味を持ったからです。将来自分が海外に関わりながら生きていくことができるのか、留学から少しでも知りたいと感じました。
留学生活全般	エアランゲン大学は留学生が多く、日本語学科の生徒と関わる機会も多く用意されているため、自分のペースでコミュニティーを広げることができました。比較的、街の中心部にある寮に住んでいたため、どこへいくにもアクセスがよく、治安もとても良かったです。お店は平日夜8時まで、日曜日は閉まっていることが多いですが、他の町に出かけて散歩をしたり、公園でのんびり過ごすなど、ドイツらしい生活を楽しむことができました。
語学力の伸びについて	留学当初、ドイツ語は初心者レベルで、3年前期に宇大の授業をとっていた程度でした。ほとんどドイツ語で進む授業の中、コミュニケーションもままならない状況でしたが、勉強の甲斐があっただけで、A2.1からB1.1のクラスまで進み、日常生活ができる程度まで伸びました。英語については、友人と話す際や英語で開講される授業において触れる機会があったため、英語での理解力やコミュニケーション力は向上したように思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	ドイツという新しい環境では、自分と向き合い、悩みながら新しい選択をする機会が増えました。その中で得意不得意、心の余裕、挑戦したいことなどのバランスを取る力を得た気がします。素敵な友人に出会い、宇大では勉強してこなかったビジネス関係の新しい学問分野を学ぶ一歩に繋がりました。また、ドイツには環境に優しい生活ができる選択肢が多くあります。環境社会学に関心があるため、卒論に向けた情報収集をしながら体験して学び、心地よく生活するヒントを得ました。
これから留学される方へのアドバイス	留学中、精神的に負担感や不安を感じる時があるかもしれませんが、しかし、ある時挑戦できなくても、余裕が出て新しい刺激が欲しくなってから挑戦すれば、それはとても楽しい充実した思い出になります。ドイツ文化に触れ、多くの人と出会い、ぜひ素敵な留学生活を送ってください。

## エアランゲン大学 (ドイツ)



### 街の様子

ドイツでは可愛らしい木組の家が残っており、とても素敵です

### ライフスタイル

#### 湖畔でのピクニック

暖かくなると公園や川沿い、湖畔などでピクニックを楽しむ人が増えます



### ドイツの食事

肉やじゃがいもを使った料理が多いです

写真はお肉屋さんで購入できる、ソーセージとレバーケーゼ



留学先大学名	エアランゲン大学（ドイツ・バイエルン州）
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	日本学部
留学時の学年	3年次（4年次）
留学のきっかけ	将来、英語教員になる上で海外での経験をつみたいと思ったのがきっかけです。入学前から留学への憧れもありました。当初は自分がどのような海外経験を必要としているのか明確な理由に迷っていました。最後までひとつに絞ることは難しかったです。最終的には、所属している環境政策のゼミの活動でヨーロッパの事例を多く扱っていたことも考慮し、欧州から留学先を選び、いわゆる英語圏と位置付けられるドイツを留学先にしました。
留学生活全般	協定校で取得した単位を宇都宮大学の単位として交換することを念頭に、勉学に励んでいました。宇都宮大学の授業に関連するものや、自分の専攻の授業に積極的に参加していきました。ドイツ語と英語の語学クラスにも勿論参加しました。空きや休日は、友人と遊んだり図書館で勉強したりして過ごしました。街のあらゆるところに校舎があるので、大学が管理する寮に住みながら授業に通っていました。
語学力の伸びについて	授業は英語で進められるので、英語で学問を学びながら英語そのものの力も伸ばすことができる環境でした。日常的に英語も使いつつ、授業では自分の学ぶ専門分野の単語にも多く触れました。また、後半の半年はドイツ語の学習に重きをおいて学習時間を大幅に増やしたため、日常会話をドイツでできるようになりました。
留学したことで学べたこと、得たもの	ドイツは移民の数も多く、世界中から人が集まり共生している国と言えるでしょう。多国籍・多言語の環境での生活を通して、世界を基準に自分の力を客観的にみることが増えました。学問に積極的に向き合うドイツの学生の姿勢を目の当たりにし、日本での学び方を見直すきっかけにもなりました。また、1年間住んだことでこの土地の人々の人生の過ごし方、価値観の優先順位などに気づき、今後の自分の人生の歩み方を考えることができました。
これから留学される方へのアドバイス	私にとって留学ははじめの一歩が大事でした。留学をするという決断はとても勇気のいることです。その決断をできた時点で十分素敵なことだと思います。思い描く留学生活と実際の生活には多少のギャップがあるかもしれませんが、それでも、留学生活は本人自身のものであり誰のものでもありません。他人の評価を気にするのではなく、自分が満足する道を選び、身につけたい力を習得するために様々な方法を試してみてください。留学生活を通してなりたい自分に慣れた時、きっと大きな達成感と幸せに満たされるはずです。

## エアランゲン大学 (ドイツ)



### 大学の図書館から見える街並み

ドイツらしい街並みが広がっている様子を見ることができます。

エアランゲンは「自転車の街」と呼ばれるほど自転車が普及しています。クリスマスマーケットで有名なニュルンベルクまでも電車ですぐに行ける場所に位置しています。

### 大学の食堂の一コマ

Mensaと呼ばれる食堂があります。

基本的にワンプレート料理で提供されるので、スープやサラダなどを自分で選んで追加して食べるが多かったです。

ベジタリアン料理も必ず用意されていて、様々なバックグラウンドをもった学生に配慮されています。



### サッカー大国ドイツ🏆

ドイツ人のサッカーに対する熱は周知の事実ですが、その通りの盛り上がりがありました。サッカーW杯の際は日本対ドイツの試合をドイツのテレビで観ました。

隣町のニュルンベルクFCはブンデスリーガの二部リーグに所属しています。週末には気軽に試合を観に行くこともできます。

留学先大学名	エアランゲン大学 (ドイツ)
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	日本学部
留学時の学年	3、4年次
留学のきっかけ	<p>外国に行ってみたいという中学校からの漠然とした夢がずっとあったことが留学へのきっかけでした。中学校の時に、学校のプログラムで1週間ほどオーストラリアに海外派遣として行くことができる機会がありましたが、面接の結果、私はその派遣生には選ばれませんでした。このオーストラリアに行けなかった出来事が、今回の留学が数少ないチャンスなのだと強く意識させたのかなと感じます。</p>
留學生活全般	<p>授業は1日に1、2つほどで、授業の後には課題をするために図書館や、カフェ、スーパーに行ったり、昼には友達と食堂へ行ってドイツ料理を味わっていました。オクトーバーフェス、クリスマスマーケットなどといった季節ごとの楽しいイベントも各地でひらかれているので一年中ドイツを感じられました。また、日本語を勉強している学生たちとの交流を通して深くドイツを知りました。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学の授業などにより、留学前よりは話すことができていると感じていましたが、普段はあまり語学力の伸びは感じませんでした。しかし留学中、あるピンチな出来事があった際、自分の思っていたよりも言葉が出て、落ち着いて自分の状況を説明することができたことに驚いたことがありました。知らないうちに少しは向上しているのかと感じました。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>留学から帰ってきて、違和感を持てるようになったと思います。一年間ドイツで生活していたことで、今までは日本を基準にして考えていたことを多様な見方から捉え、おかしいのではないかと疑問を抱くことができるようになったと感じています。また、大人になってくると忘れがちな目を合わせて挨拶をする、お礼を言う、困っている人には声を掛ける、などといった当たり前のことを笑顔でされると気持ちの良い日になるという感覚を改めて得ることができました。そして、他の人と違ってても気にしない、自分らしさ、自分のスタイルを大切にしたいと思っています。そんな私を大切だと思ってくれる大切な仲間をこの留学中にたくさん見つけることができました。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>私は、留学は大学入学前からの夢でしたが、コロナで1、2年生の時に行く機会を失いました。少しでも気になるのであれば、そのチャンスがあるならば、思い切って飛び込んでみるのも良いのではないかと思います。3年生になり、私は一次募集では留学派遣生として選ばれませんでした。 「まだチャンスがあるなら、」 と思い、当時私にとって全くの未知であったドイツに二次募集で思い切って挑戦してみました。大変で苦しかったこともたくさんありましたが、たくさん大切な仲間とも出会って今では一年間の留學生活がとても愛おしく楽しかったなと思えます。</p>

## FAU(大学) & Schlossgarten

大学の裏にあるシュロスガーデンはとても広く、たくさんの人が草の上に座ってピクニックや読書、お昼寝など、ゆったりと時間を過ごしています。

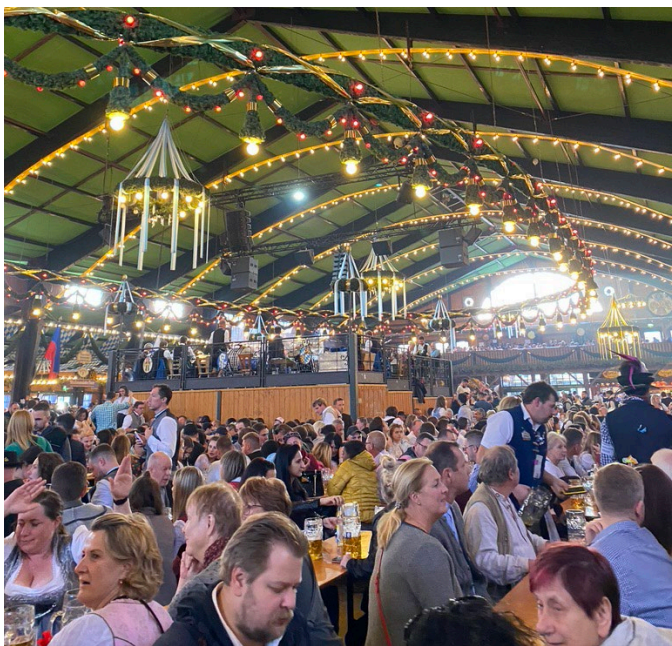


## エアランゲン大学 (ドイツ)



### ドイツの伝統料理

シュニッツェル、ソーセージ、シヨイフェレ、ラドラーなど。



### クリスマスマーケット

冬にドイツ各地で行われます。街によってマグカップのデザインが違うからついつい集めたくくなります。外は寒いのでみんな、Glühweinであたたまります。

## ↑ オクトーバーフェスト

9~10月に開催され、ビールやドイツ料理、音楽を楽しみます。イスの上に乗ってみんなで盛り上がります。たくさんのドイツ人が伝統的な衣装を着てかわいいです。



留学先大学名	エアランゲン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学科
留学先での所属学部・学科等	日本学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	小さい頃から英語で外国人と話せるようになることが夢で、大学では英語を使って交換留学をしたいと考えていました。交換留学では英語で学部の勉強をできること、私費留学よりも比較的学費が安いことがポイントでした。
留學生活全般	大学は交換留学生もたくさんいますが、特に大学院にいる正規留学生の数が多く、国際色豊かな印象でした。留学生のための観光ツアーや飲み会など充実したイベントがあり、新しい人と出会う機会が多かったことに満足しています。日本学の生徒との繋がりも深く、交流できるイベントも定期的にあります。また、エアランゲン周辺にはガイドブックにも載るような綺麗な街がたくさんあり、週末は気軽に散歩に行き気分転換できます。
語学力の伸びについて	ドイツ語はほとんど知らない状態で行きましたが、語学コースで勉強するうちに簡単な会話や駅での放送、看板などがわかるようになり、生活での不便はかなり減りました。英語については、リスニング能力の向上を実感しています。また、会話で使うフレーズや日常生活での英語の使い方にも慣れました。
留学したことで学べたこと、得たもの	エアランゲン大学では、他学部の授業や宇大では開講されていない授業を受けることができました。自分の学んだことを違った分野の視点から捉え、考える良い機会になりました。また、外国人として暮らす中でドイツ人の暮らし方や仕事ぶり、娯楽を知り、より大きな視点から日本を見れるようになりました。自分の将来や社会での生き方について、より多くの選択肢を得たと思います。
これから留学される方へのアドバイス	本人が留学の何に価値を置くのかによりすべきことは変わりますが、私の場合はたくさんの人と出会い仲を深めることでした。将来に何をしたいのか、今何に興味があるのか、政治経済、テクノロジー、教育、言語、母国について、自分の過去についてなど、日本では友人との間で話題にならないようなトピックかもしれませんが、私は個々人の興味関心や努力、失敗の話を聞きたくさんの刺激を受けました。自分一人ですることばかりするのではなく、自分の中にはなかった色々なものに出会い、頭に吸収して、大きくなって帰国することをお勧めします。



## 学食のテラス席にて

ドイツ料理シュョイフェレをリーズナブルに食べる。

## ビアーフェスにて 移動遊園地の様子。



## ピザパーティー

大学近くの大きな公園で友人と夕食。  
ドイツのビアーククテル「Radler」を片手に。

留学先大学名	オルレアン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	IDF(Institute de Francais)
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>コロナが収まってきて、留学が現実的に可能になったので応募を探した。私は第二外国語をフランス語にしていたので、フランス語を更に勉強したいと思い、フランスに留学を希望した。</p>
留学生活全般	<p>月曜日から金曜日まで授業があった。授業後に友人と話したり、休日は遊びに出かけたりした。バカンス期間には旅行して、有名な観光地などを訪れた。基本的に外食よりも自炊だった。遊ぶときや旅行中だけレストランなどに行った。オルレアンでは大丈夫だったが、パリに行くとスリの危険は非常に高い。友人はスマホを盗まれていたし、私も財布を盗られそうになったことがある。防犯意識が高まった。</p>
語学力の伸びについて	<p>最初は簡単な単語も出てこず話せなかったが、基本的な日常会話程度は可能になった。難しい部分は多々あるものの、自分の言いたいことはある程度伝えられるようになった。文章能力も細かなミスはあるが、日記などで自分の感じたことを文章にすることができるようになった。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>積極性を持つことが重要であるということ。自分の言葉で意見を伝えようとする意志が必要。単なる語学力よりも行動する力のほうが大切。日本の特徴。日本とフランスを比較することでいい所などが見えてきた。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>自分のフランス語力に自信がないこともあると思います。言語なので伝わればいいので、文法は間違っても問題はないです。周りも結構間違っています。大事なのは発言しようとする意思があるか、ということだと思います。日本とのギャップもあり、苦勞も多いと思いますが、日本にいては絶対に経験できないことができる貴重な機会だということを心に留めておくと、いい時間が過ごせると思います。</p>

## オルレアン大学（フランス）

### マルセイユの景色

フランス国内でも少し違った雰囲気を感じました。海の街です。

### フランスのレストランにて

私は牛肉の煮込みと、ポテトです。奥に移っている友人はラザニアを頼んでいたと記憶しています。フランスでレストランに行くときは旅行の時くらいしかなかったので、毎回とても楽しみでした。



### モンサンミッシェル

天気が良く観光客でいっぱいでした。フランスに行ったら是非一度は行きたい場所ですが、時間に余裕がないと大変なので、計画は慎重に。



留学先大学名	Vincennes大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	Graphic Design
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>留学に行きたいと思うようになったきっかけは小学生の頃家族で海外旅行に行った際に現地の人と話したことがとても楽しく、もっと英語が話せるようになりたいと感じたことです。そこから漠然と留学したいという思いがあり、協定校を調べていたところ興味のあったデザインが学べる大学があったため留学を決めました。</p>
留學生活全般	<p>留學生活はとても充実したもので行ってよかったと感じています。授業はとても実践的なもので授業時間が長く、課題が多いため苦労することもありましたが有意義な学びでした。寮生活はいつでも友達と会える、ご飯を一緒に食べる、課題を一緒に行うなど、人との繋がりを強く感じながらの生活で独りではないと言う心強さがありました。放課後や休みの日には学校でイベントがあったりと日本の大学では体験できないようなことを楽しむことができました。</p>
語学力の伸びについて	<p>4技能の中で特に伸びたと感じているのがリスニングです。初めはネイティブの英語が早くて聞き取れないことが多くありましたが、段々と耳が慣れ聞き取ることができるようになりました。また、自分に話しかけられているという心構えがない状態で話しかけられてもレスポンスができるようになったりと耳が英語をすんなりと受け入れるようになったと思います。ライティング、リーディングについても圧倒的に触れる機会が多くなるので以前よりも構えることなく楽にできるようになったと感じています。スピーキングについてはずっと苦戦していましたが、一度友達に英語が変なときがあるけど教えてくれたりすると嬉しいと伝えたとこ早く受け入れてくれてミスを怖がらずに話すことができるようになりました。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>授業のタスクの他にも手続きなどが渡米後もありました。それをこなすうちに対応力がついたと感じています。やることを整理し、優先順位をつけ、それぞれのタスクを効率的に消化していくという流れを冷静にかつクオリティを保持しながら行うことができるようになりました。またこの作業を英語で行うことができたという経験が自信にも繋がっていると思います。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>不安もあると思いますが、留学に行くという大きな決断をしたのだから悔いの残らぬように全力で楽しんでください。大学での勉強ももちろんですが、そこでしかできない経験がたくさんあると思います。経験を通して新しい感情を体感してみてください。大変になったときは人を頼ってください。新しい環境で頑張る自分に優しく、新しい体験を楽しんでください。</p>

# ヴインセンス大学 (アメリカ)

## キャンパス

空は広くて気持ちいい！



## 食堂とごはん

バイキング形式でお腹いっぱい

## 寮の部屋

Vigo Hallという寮の部屋です。机、ダンス、ベットがあります！トイレ、シャワーは共同です。



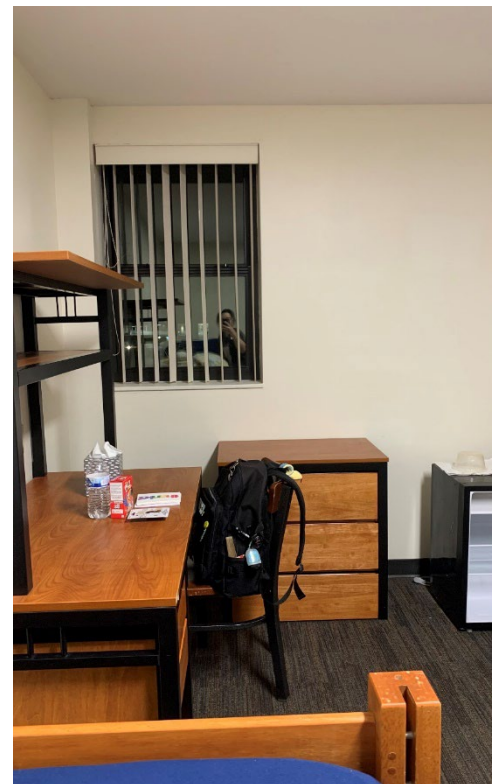
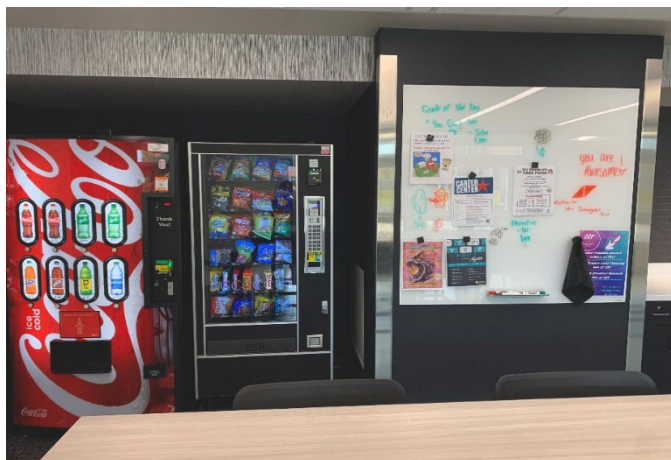
## EALの教室

好きな席を選んで座ります。

## 自販機コーナー

お菓子の自販機もあります！！

掲示板にはイラストを書いてもよし！



留学先大学名	Vincennes大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	ビジネス学部
留学時の学年	3年次（4年次休学）
留学のきっかけ	母から背中を押されたことが、留学のきっかけです。私は大学入学時から留学に行きたいと思っていましたが、コロナで一度諦めました。しかし、就活をする中で留学への思いが膨らみ、母や友人へ相談すると「行ってみたら」と応援してくれました。その後、2ヶ月間、集中してIELTSの勉強をし、留学を果たすことができました。
留学生活全般	地方の大学でしたが、周辺にカフェやレストランは一通り揃っていたため、快適に過ごすことができました。大学内で楽しめるアクティビティが数多くあり、ボーリングやビリヤードができ、お金をかけずに楽しむことができました。友人もたくさんでき、学食で一緒にご飯を食べる中で、会話力を磨きました。また、日本語の授業で、日本語を学ぶ学生に対して日本語を教える機会も多々ありました。一方で、正規の授業と、インターンのリモートワーク、就活を両立して行っていたため、非常に忙しかったです。しっかり先を見通したスケジュールリングが必要で、他の学生との交流が少なくなってしまう時期があったことが心残りです。
語学力の伸びについて	留学当初は、正規の授業で先生の話すスピードが早すぎて、3割ほどしか理解することができませんでした。しかし、現地の学生と話したり、授業内で集中して先生の話の聞いたりする中で、Listening力が向上し、最終的には先生の話していることの大半を理解できるようになりました。また、先生や友人に自分の意見を伝えることもでき、語学力の伸びを感じました。
留学したことで学べたこと、得たもの	私たちの当たり前は、世界の当たり前ではないという学びを得ることができ、違いを受け入れ、楽しむことの大切さに気づきました。留学先ではアメリカの学生のみならず、インドや韓国、台湾、中国、トルコなど多くの学生と交流でき、他の国の学生の価値観や生活文化について理解を深めることができました。お互いの違いが面白く、視野が広がりました。
これから留学される方へのアドバイス	留学は時間もお金もかかり、一大決心だと思います。私も就活から留学に切り替える時は、大変勇気が入りました。しかし、留学をすることで必ず視野は広がり、新たな価値観も得られます。何より留学はワクワクして楽しいものです。留学をするか迷っている方は、まずは情報を集めてみたり、周りの人に相談したりしてみてください！

ヴァンセンス大学（アメリカ）

インディアナ兵士水兵記念塔  
→

↓ 気球パレード



留学先大学名	Vincennse大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	社会学部
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	2年生の時、新型コロナウイルス感染症が蔓延し留学できないと思っていたが、3年後期になり海外渡航が少し再開されたため。日本以外で暮らし、そこで暮らす人々の価値観や文化を体験したかったため。後悔しなくなかったため。
留学生活全般	就職活動との両立は大変な時も多かったが、良い友人、先生に恵まれ充実した生活を送ることができた。
語学力の伸びについて	具体的に点数がどれくらい伸びたかはまだ分からないが、英語に対する抵抗がなくなった。リスニング、スピーキングは以前に比べて伸びたと感じる。また、その語彙の持つニュアンスを以前より理解できるようになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	新たな価値観と視点。以前に比べ、自分がどういう人であるかを考えるようになった。何事もやってみないと分からないということ。
これから留学される方へのアドバイス	失敗から学ぶことはたくさんあります！沢山挑戦して日本に帰ってきたときによかったなと思えるような充実した留学生活になることを祈っています。

# ヴァンセンズ大学（アメリカ）



ボストンキャリアフォーラム  
11/4-11/6



大学にサンタさんが現れた！  
キャンディーケーン貰った  
(クリスマス)



ルームメイトのニナ



ホストファミリーの皆さん



英語のクラス

留学先大学名	トライン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部
留学先での所属学部・学科等	Arts & Sciences
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	中学生の頃からアメリカに留学してみたいと考えていました。宇都宮大学ではアメリカのトライン大学と協定を結んでおり、交換留学としてアメリカに留学できると知り、留学することを決めました。また英語力を向上させたかったこと、アメリカは人種も文化も多様であること、自分自身をさらに成長させたいという気持ちなどが留学を決める後押しとなりました。
留學生活全般	月曜日から金曜日まで、大学の授業を受けていました。交換留学生ということや所属していた学部の関係上、科目は自由にとることができた印象です。平日の午後や休日は、キャンパス内でスポーツイベントが開催されていたのでよく友達と観に行っていました。またホストファミリー制度があり、月に1~2回週末に会い、交流しました。たくさんの方々に助けられた留學生活でした。
語学力の伸びについて	日常的に英語を使っていたので、自分の考えを伝える力は向上したと思います。また授業の中でのプレゼンテーションやロールプレイの課題を通して、人前で英語で発表する力もついたと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	語学力は以前よりも伸びたと感じています。またコミュニケーション力や「とりあえずやってみる」といった行動力が以前よりも高まりました。また留学中に履修した授業を通してアメリカが銃社会であることを痛感し、それまでの良い面だけをみることの危険性を学び、良い意味で視野が広がったと思います。
これから留学される方へのアドバイス	留学をしてみたいと少しでも考えているのであれば、まずは行動に移してみる大切だと思います。



ホストマザーとつくった  
アップルパイ

大学の友人の家で過ごした  
クリスマス



留学先大学名	トライン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	人文及び理学部
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	高校の時から留学したいと考えていたので、入学当初受けた説明会の中で交換留学の制度を知った時に応募しようと決めた。
留学生活全般	大学では、アメリカ史や芸術学、音楽史や健康科学など多岐の分野の授業を受けることができた。どの授業の課題も難しいと感じることが時々あるが友達に聞いてみたり、ライティングセンターなどのサポートシステムに頼ったりした。授業以外でもとにかく楽しかったという印象が大きい。入学当初からたくさんの人と交流する機会が多く、いろいろなサークルや学生団体と関わることができた。様々な文化的背景を持つ学生たちと仲良くなると、いろいろな生き方があると身に沁みて感じられる。積極的にいろいろな場所に身を投じることで、想定外の人たちと想定外の経験を得られた。
語学力の伸びについて	留学を通して、生でネイティブの英語を聞いたり、話したりすることがとにかく増えたので、実践的な英語を学べた。授業で出されるエッセイなどの課題を通してライティング力も鍛えられた。
留学したことで学べたこと、得たもの	多民族社会で生活する中で、多様な意見に対して柔軟に考える力、そして新しいことに挑戦し自己成長する行動力を得られたと思う。多様な文化と人々が共存する環境で生活することで新しい生き方を経験できた。留学を通し、海外で就職し、生活するという将来像を新しく構築できたと思う。
これから留学される方へのアドバイス	怖いこと、心配なことが多いと思います。大学のホームページや留学体験記で得られる情報も限られているので、その大学にいった先輩方に連絡して話を聞くのもありかと思います。トライン大学に留学予定の方は留国センターを通して連絡ください！

# トライン大学 (アメリカ)

## ビンゴナイト



学校から車で10分ほどにある  
スーパー(Walmart)



University Center  
(食堂や図書館があるビル)





デトロイト遠征

毎年開催される  
ホームカミング時の  
フットーボール場



留学先大学名	ノーザン・ブリティッシュ・コロンビア大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部 国際学科
留学先での所属学部・学科等	英語学と女性学の共同専攻 (English/ Women's Studies)
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	大学入学までに、旅行以外で海外に行く機会をつくれなかったことを後悔しており、大学に入ったら留学をしたいとずっと思っていたからです。費用の面も考えて、留学するなら協定校への交換留学だと考えており、両親も応援してくれていたため、挑戦しました。
留学生活全般	大変なこともたくさんありましたが、留学をしなければ気が付けなかったたくさんすることに気が付くきっかけになりました。日常の中に、自分の視点を転換させてくれる要素が転がっており、それに自分自身がどのように気が付き、どのように対応するのか客観視できた点が良かったと感じています。非常に満足度の高い留学生活を送ることができました。
語学力の伸びについて	読む力、書く力は、授業を通して伸ばすことができたと感じています。1年生向けの授業でも、8-10ページほどの最終レポートが要求されることも多かったです。聞く力、話す力は、授業でも伸ばす機会がありましたが、同じ大学に通う学生との交流で成長を感じることも多かったです。特に、英語で話しかけられること、話しかけることに抵抗感がなくなったという点が、自分にとっては大きな成長だと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学以前はあまりに狭い範囲をものすごく大きな世界だと感じていたのだということへの気づきです。よく聞くことかもしれませんが、私自身も本当に「普通」や「～しなければいけない」という基準のようなものについて考えるようになりました。留学に行く前よりは確実に広がった視野と、違いに対する寛容さを身につけられたと思います。
これから留学される方へのアドバイス	様々な理由があって留学について考えていると思いますが、行きたいと思った時に行ってみるのが一番良いと思います。私自身、楽しいことよりも大変なことが記憶に残っている留学生活ですが、出発後も帰国後も、一度も「行かなければよかった」とは思わなかったからです。特に英語力・行動力に自信がなくて留学をする勇気がなかなか出ない、以前の私のような方、無責任な言い方になってしまいますが意外とどうにかなりますし、自信も知らない間についてきます。挑戦できるときに挑戦することをお勧めします。



← UNBCの看板です。

11月上旬には既に  
このくらい雪が  
積もっていました。 ↓



← 食事のイメージです。



留学先大学名	ノーザン・ブリティッシュ・コロンビア大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部 国際学科
留学先での所属学部・学科等	女性学・英語学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	私は高校生まで、英語を学び世界という舞台への憧れがあった一方で、今回の留学まで海外経験が一切ありませんでした。そのため、大学受験期から「海外留学」という目標を大きく掲げていました。また、大学生という時間にゆとりのある時期に、大学で学んだ語学スキルをはじめとした知識の実践をしたり、異文化との交流を通して自身の価値観を変えたりする経験がしたかったためです。
留學生活全般	留学の目標としていた「異文化の実践的な経験」という目標を、留学を通じて達成することができました。大学の施設内には全てのジェンダーの生徒を受け入れる「プライド・センター」や、女子生徒が何か問題を抱えたときに助けを求められることができる教室が用意されていることを知ったりするなど、文化をはじめとした多様性に富んだ環境を身をもって経験することができました。また、ルームメイトや「日本語クラス」で知り合った現地での大切な友人もでき、今でも連絡を取り合っています。忙しい中にも、課題や授業の大変さを共有しながら支え合える友達のいる、充実した生活を送ることができました。
語学力の伸びについて	語学力の伸びについて、以前よりも文法や発音の間違いを気にせず、自分の知っている語彙で意思表示をできるようになりました。また映画やニュースのような英語音声をしている際に、以前より英語の音が拾いやすくなったと感じます。現在は就活で多忙なためTOEICのような資格受験はまだできていませんが、留学後も引き続き言語学習を継続していきたいと考えています。
留学したことで学べたこと、得たもの	私は留学をしたことで、「英語」というスキルがどれほど自分の世界を広げてくれるのかということを知りました。共通のアニメの話題について何時間も話合ったり、自分が大学で研究したいテーマはどのようなものなのかを説明したり、「英語」というツールはバックグラウンドを問わない非常に多くの人との関わり方のチャンスに繋がります。今回の留学を通じて、「留学後」をどう活かすかという考え方や、モチベーションも得ることができました。「卒業論文の制作」という、大学での学びの集大成に繋がる大学3年生という時期に留学することができ、本当に良かったと感じております。
これから留学される方へのアドバイス	留学は「日本を飛び出して、知らない場所へ、自分の力で行ってみる。」それだけでも大きな学びを得られると思います。もし事前に「こういったことを経験したい」「このようなことを学びたい」「自身のこういったスキルを向上させたい」というような目的意識があれば、その経験はより、人生において大切に輝くものになると思います。私を含め、私の友人でも何名か留学を経験された方がいますが、大変だったと言う人は多くても、行ったことを後悔している人は誰もいません。私を含め、一人もいません。必ず、一生涯の経験になると思います。「まずは、一歩踏み出してみる。」その一歩がどれほど大きなものであるかは、留学を終えてからひしひしと体感できると思います。国境を越える、輝く夢を持つみなさんを応援しています！



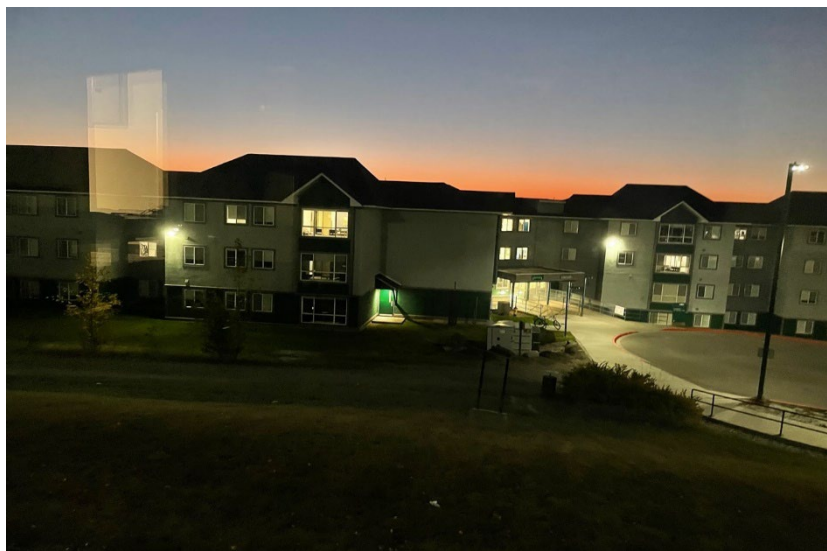
## ← 大学敷地内にある ボタニカルガーデンの入口

標高の高い位置に学校があるので、  
晴れの日には空が最高に綺麗で爽快です！

## 学生寮の外観 →

カナダは天気の良い日が多いので、  
とても綺麗な夕日を日課で見っていました。

癒されます！



## ← カナダは雪の たくさん降る国です！

赤いポストと白い雪のコントラストがカナダらしく  
可愛い、お気に入りの一枚。  
防寒着や防寒アイテム(ホッカイロやインナー)は、  
ぜひぜひ日本から持って行ってください！  
たとえ出発時期が夏だとしても.....





## ← ルームメイトおすすめの レストランでディナー！

付け合わせのトマトソースが良く合いました◎  
基本的にカナダのレストランは量が多めですが、  
お店によってはお腹いっぱいの際は  
お持ち帰りもできます！

## ハロウインの時の学食 ↓

マフィンやアップルパイといった菓子パン類自体は毎日出されるのですが、  
ハロウイン特別仕様のマシュマロやキャンディのデコレーションが可愛いです◎



留学先大学名	ポンティフィシアカトリック大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	無し（留学生枠）
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	私がペルーへの留学を決意したきっかけは、第2外国語としてスペイン語を選択したことでした。将来国際協力関係の仕事に携わり、グローバル人材として活躍したいと考えていたため、英語の次に世界の話者人口の多いスペイン語を選択しました。在学中に一度は留学をしようと考えており、当初は英語圏かスペイン語圏で迷っていましたが、しかしスペイン語はなかなか簡単には身に付かないと感じ、やはり現地で生活することが一番の近道であると考え、ペルーへの留学を決意しました。
留学生活全般	最初の半年間は他の留学生10人とのシェアハウスで生活、その後は友人の家族宅にホームステイしていたため、彼らとの共同生活でカルチャーショックなども感じつつ、世界には様々な価値観、生活の仕方、バックグラウンドを持つ人がいるのだということを理論ではなく身をもって感じました。今までにないタイプの人や文化との出会いを通して、「こんな時自分はこう感じるんだな」「この判断はあまりよくなかったから次はこうしてみよう」といった、自分がどういう人間であるのかを認識するようになったため、海外生活を通して得たものはかなり大きいと感じています。
語学力の伸びについて	到着後、ある程度学んできたはずのスペイン語がほとんど理解できない、話せない、ということに衝撃を受けました。しかし絶望していても仕方がないので、その葛藤を原動力に毎日必死でインプットとアウトプットを繰り返しました。具体的な方法の一つとして効果的だったと思うのは、ポケットサイズのメモ用紙を常に持ち歩いて（スマートフォンにメモしてもいいのですが、あまり治安が良くないので頻繁には出さないほうが賢明）、日常生活における他愛もない会話さえもわからない単語やよく使われるフレーズ、自分が言いたくても言えなかった表現などをその都度メモし、1日の終わりに自分で例文をつくって復習、翌日以降積極的に使う、という方法でした。こうしてコツコツと続けるうちに、3カ月も経つ頃には周りから驚かれるほどスムーズに日常会話ができるようになりました。
留学したことで学べたこと、得たもの	カルチャーショックを通して得られた自己認知能力、治安の悪い地域での生活や旅行を通して得た危機管理能力、そして語学力はもちろんのこと、大学で学んだペルーの地政学や歴史、政治などの学問的知識が、私が留学の中で得た最大の収穫です。
これから留学される方へのアドバイス	不安もあるかとは思いますが、大学の留学ですので困ったときには必ず助けてくれる人もいますし保険もあることを忘れないでください。困ったら焦らず行動し、人にも頼ること。そして、留学は、良くも悪くも自分次第です。どれだけ楽しんで、どれだけ学べるかは自分の行動・選択・判断に委ねられています。留学は自分の力を試す最大のチャンスだと思って、沢山のことを吸収してきたいと思っています。

ポンティフィシア・カトリック大学（ペルー）



留学先大学名	ガーナ大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	College of Humanities
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	留学のきっかけは、自らのアフリカに対する好奇心でした。日本にいと、遠いアフリカの生の情報や実際を知りたいと思っても中々難しいですが、実際に留学を通してアフリカに生活することで、それらが見えてくると思って留学しました。また、自身の英語力を向上させる目的もありました。
留学生活全般	生まれてからずっと先進国で育ってきたため、留学生活序盤は生活が自身にとってつらいことがありました。食の観点で言うと、辛い物や脂っぽいものが多く、口に合わずガーナ料理をあまり食べられませんでした。また、衛生面も日本と比較するとお世辞でも良い状態とは言えないため、最初はきつかったです。大学がある首都にいるときは、英語が話せれば不自由はないです。日本と比べたら生活環境はかなり違いますが、留学生活を通して様々な面でタフになれます。
語学力の伸びについて	初めて英語圏で長期間生活したため、日常生活での英語は問題なく応答できるレベルにはなったかと思います。しかし、大学の専門的な授業は単語が分からないと内容自体が分からなかったため、アカデミックな面で英語力が伸びたかどうかは分かりません。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学を通して、毎日途上国の現実を見ていたため、先進国が途上国とどのように関わればいいのかについて考えることが多々ありました。また、私はガーナ滞在中に卒業論文の調査を行ったため、大学の学び以外でも得るものがありました。
これから留学される方へのアドバイス	留学先としてガーナを選ぶ人は中々いないとは思いますが、中々いない分貴重な経験をすることができます。また、自身は自らの将来のキャリアを真剣に考えるととても良いきっかけになりました。マイナーな選択肢ではありますが、現地での日本人との交流、ガーナ人から得られるものはたくさんあります。ぜひ、ガーナ留学を考えてみてください！

## ガーナ大学（ガーナ）



### フフ

ガーナ料理の1つ

ヤム芋やキャッサバを餅のようにしたものです。

### 教会で友人と

ガーナはキリスト教信者が多く、毎週日曜日には多くの人々が正装で教会に行きます。

写真は教会で友人と撮ったものです。

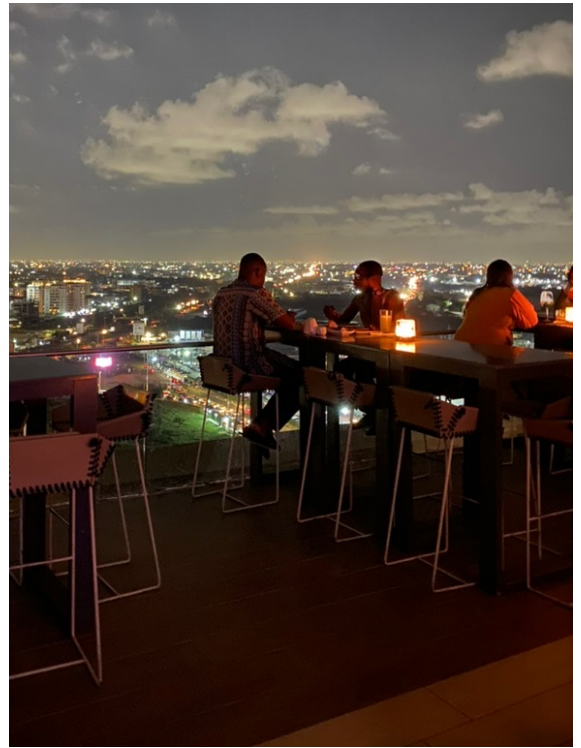
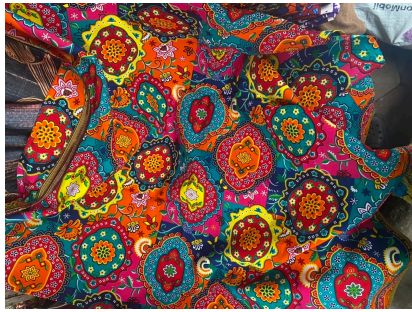


### 世界最大の電子ゴミの墓場

世界最大の電子ゴミの墓場と言われているアグボグブロシーに行ったときの写真です。とても匂いがきつかったです。

留学先大学名	ガーナ大学（ガーナ）
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	College of Humanities
留学時の学年	2、3年次
留学のきっかけ	幼い時にドキュメンタリー番組で、私と同じくらいの年齢の子供たちがガーナのカカオ農園で必死に働いている様子を見たことがきっかけであり、大学でも国際協力をメインに授業を受けていた。今まで私が学んできた途上国のイメージと現実とのギャップを埋めるためにも、実際に自分の目で現地の様子を見てみたいと思い、留学を決めた。
留学生活全般	留学生活は主に、キャンパス近くにある留学生用の寮で過ごした。アジア系の方は少なく、ヨーロッパ地域やアフリカ地域からの留学生が多かった。大学では、留学先にしかない授業や現地語の授業に挑戦した。授業がない日は、部活動でバスケの練習をしたり、友達とマーケットでお買い物したり、海外協力隊員の方々の任地やガーナにある日本企業の現場にお邪魔したりした。
語学力の伸びについて	スピーキングは留学前と比べてかなり向上したと思う。留学当初は、言いたいことが言えないもどかしさを日常的に感じるが多かったが、そのたびに、調べて覚えて使ってみるという実践的な学習を繰り返すことで少しずつ英語における語彙力というものが身についたと感じる。
留学したことで学べたこと、得たもの	断水。ガス欠。3G。厳しい環境、不便な日常であるからこそ、今まで気づかなかった些細な喜びをたくさん実感し、人々との関わりをより大切にするのができたのかもしれない。現地の大学生とはお互いの文化を教え合うことで仲良くなれた。言語が通じないマダムとは料理を通じて友達になれた。はずがしがり屋の子供たちとは彼らと全力で遊ぶ中で少しずつ打ち解け合うことができた。貧しさの基準が分からなくなったことが留学に行き得られた一番の利益なのかもしれない。
これから留学される方へのアドバイス	ガーナでの生活は正直大変だと思います。日本では予期せぬハプニングが日々起こります。でも、ガーナの人びとはお節介なほどに優しくて素敵な人が多いです。なので、一人であまり抱え込みすぎず、困った時にはどんどん周りの友達を頼っていいと思います。相談に乗ってもらってもよし、本音でぶつかり合うもよし、一緒にパーティーで騒ぐもよし。人との関わりを自ら閉ざしてしまうことだけはしないでほしいです。せっかくの留学の機会、腹括ったもんがちだと思うので毎日全力で楽しんでください。

# ガーナ大学(ガーナ)



留学先大学名	ガーナ大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部・国際学科
留学先での所属学部・学科等	College of Humanities, Political Science
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>留学の動機は2つある。1つ目はガーナのカカオ農家へのフィールド調査をするためである。なぜならフィールド調査を行うことによって、自分の研究を深めたかったからである。私は宇都宮大学で国際協力の勉強をしており、カカオ農家への国際支援の勉強をしていた。そこでフィールド調査を行うことによって、現地の人々の視点から求められる支援を考える必要があった。2つ目は英語のスピーキングを伸ばしたかったからである。なぜなら将来のキャリアに英語のスピーキングが必要であったためである。将来のキャリアは商社に入り、海外と日本のトレーディング事業に関わることである。トレーディングの商談を海外の人を相手に行いたいため、英語を話せるようになりたいと思った。</p>
留學生活全般	<p>留學生活は授業とカカオ農家のフィールド調査、企業訪問など忙しい毎日であった。ただ、授業を受けるのではなく、ガーナに住む日本人ともたくさんの交流を持つことができた。また健康面についても、心配していたが、特に大きな病気にかからずに帰国することができた。感染の病気が怖かったので、切り傷などをつくらないようにしたことが、病気予防の1つとなった。あっという間の7か月間であったが、授業と研究2つを十分に行うことができてたくさんの経験を得ることができた留学だった。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学力はガーナ留学を通じて向上した。なぜなら私は現地でガーナ人の友達を作り、毎日ガーナ人と英語で会話していたからである。ガーナの言語は英語が基本であるため、友達との会話は全て英語であった。最初はうまく話せなかったが、4か月を経過したあたりから、日常会話は英語で問題なくできるようになった。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>留学で学べたことはガーナのカカオ農家の人々の問題である。なぜならわたしはカカオ農家へ3回訪問し、フィールド調査を行ったからである。留学前の問題はガーナのカカオ農家の目線から問題、ニーズを考えることができないことであった。私は3回のカカオ農家へのフィールド調査を通じて、現地の人々に何が問題であるかを聞き取り調査とアンケート調査を行い明らかにした。その結果、カカオ農家の問題は低賃金と働くうえで、トラクターなどの物資が不足していることであった。これらは留学で実際に現地の人々に聞かなければわからないことであった。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>ただ留学するのではなく、目的をもって過ごした方が良いと思います。なぜなら就活の上で留学の経験を生かすことができるからです。ただ留学に行ったからと言って、就活が有利になるとは限りません。留学経験している人たちは、就活生の中にたくさんいます。留学でどんな目的をもって、どのようなアクションを行い、何を得たかを人事の方は見ていると私は思います。目的をもって、様々なことにチャレンジしてください。</p>