

2023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	国際学科
留学時の学年	3 年次
留学のきっかけ	2年前期に突如韓国語へのモチベーションが上がり、また、韓国に対する興味関心が強くなりました。そして、ちょうどその時期に仲の良い友人達が留学をすると決めていて、その話を聞くうちに、自分も挑戦したいと思ったことがきっかけです。やらないと後悔すると思って留学に踏み切りました。
留学生活全般	平日は週 4 で授業を受けていました。3 単位制で週に 3 限授業があるため、進度は少し速かった印象です。授業を 4 つ取りました。その内の 3 つは留学生向けで韓国語での授業でした。放課後は学内カフェで勉強したり、寮に戻って休んだりすることが多かったです。その代わり、休日はなるべく外に出るようにしていました。ソウルは遊びに出かけられる場所が多く、カフェ巡りが楽しかったです。また、国際系サークルに参加してそこで出会った友達と遊ぶこともありました。
語学力の伸びについて	最初は自分の出来なさに落ち込む日々でしたが、帰る頃には自分で実感できるほどに語学力が伸びました。授業にきちんと取り組んだことと何もしなくても韓国語に触れることができる環境でなるべく自分から触れるものを増やそうとしたことが良い結果に繋がったのではないかと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	自分のマインドや物事に対する考え方などがアップデートされたように思います。日本にいては経験できないことや現地の韓国人や外国人留学生との交流から得られた知識もたくさんありました。そういったことから、あらためて自分を見つめ直すことに繋がったと思います。
これから留学される方へのアドバイス	留学中やりたいと思ったことにはどんな小さなことでも良いので積極的に取り組むことをオススメします。時間が限られているため、やりたかったけど出来なかったで終わってしまうことはもったいないです。自分からどんどん動いて、様々な経験をしにってください。また、身体は勿論のこと心の健康も大切です。あまり気を張り詰めずに、時にはリラックスして負担に思うことは手放しても大丈夫です！やるべきことはやりつつ、やりたいこともやって、楽しみながら充実した留学生活を送ってください！

祥明大学校（韓国）

祥明大学校

大学の建物一部とから見た景色。
大学内とその付近は坂と山です！

サッカー観戦

大学のプログラムで参加
試合も応援も大白熱

クリスマス

12月になると街やお店が綺麗に装飾され、
一気にクリスマスモードに！

写真は新世界百貨店のプロジェクションマッピング



食べたもの

左から、漢江花火大会のときに外で食べたラーメンと学校近くにあるプデチゲ屋さんのプデチゲ、3回行ったプレッツェル屋さん。その他にも、美味しかったものはまだまだあります！



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	韓日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	韓国に関心を持ったのは小学生の頃です。高校生で韓国での異文化交流事業研修に参加し、日韓関係に興味を持つようになりました。この時に韓国に留学し、韓国側の立場で勉強したいと思うようになりました。
留学生活全般	日々、自分自身の成長を感じながら、友達と一緒に勉強できる楽しさが大きかったです。勉強熱心な韓国人学生の中で一生懸命に勉強することの楽しさも改めて知ることができました。思いっきり勉強し、思いっきり遊んだ充実した1年間だった。人生で一番楽しくて濃い1年間でした。多くの出会いと学び、気づきがあった留学生活でした。
語学力の伸びについて	留学当初は、韓国語を最初から学ぶ基礎の授業を履修していました。買い物もバスも、身の回りすべてのハングルが勉強で新鮮でした。そこから予習復習を重ね、先生方に伸びたと褒めていただけるようになりました。2学期目には、韓国語で日韓比較の論文が書けるまでに成長しました。
留学したことで学べたこと、得たもの	日本という国に関する意見を聞いたり、外国で生活したりして、改めて日本の良さに気づき、再発見できました。同時に自国に関しての知識不足を感じたため、もっと勉強したいと思うようになりました。また、偏見や固定概念にとらわれない広く多様な視野を身につけることができました。さらに、積極性や自信が生まれ、人として強くなれたと思います。
これから留学される方へのアドバイス	大学生という若くて自由な時期に留学することをお勧めします。私自身、学業面だけでなく、人としての成長をとて実感しました。これから社会に出るうえで、この経験が強みになると思います。あとは、とにかく最高に楽しいです！交換留学は制度がしっかりとしていて、奨学金の支援も十分にあります。この機会を大いに活用して、楽しい留学生活を送ってください。

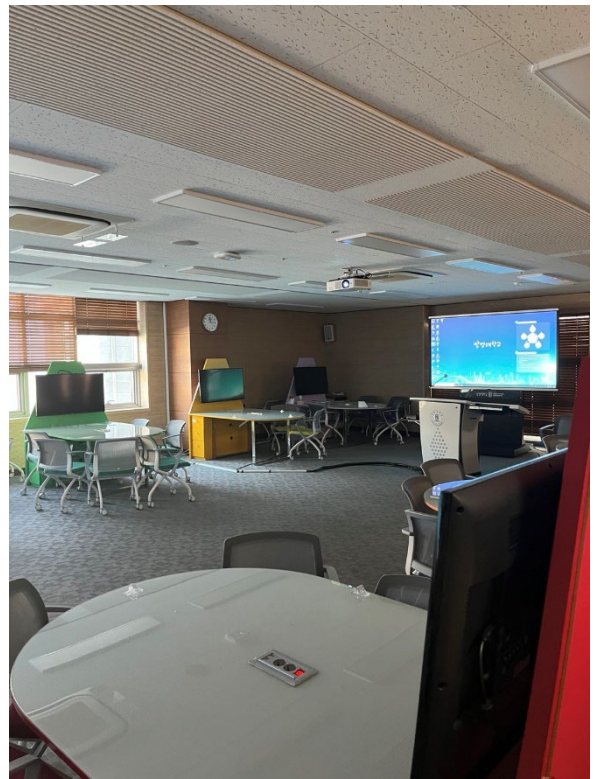


バディプログラムでのサッカー観戦

大きな大会をチキンを食べながら観戦！
Treasureのステージも見れました

専攻授業の教室

グループワーク中心の授業が多いです



一番好きな麻辣湯

韓国人が大好きな麻辣湯にハマって
通いました

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	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	社会科学部東アジア学科
留学時の学年	3 年次
留学のきっかけ	一番のきっかけは新しい世界に飛び込んでみたいというものでした。大学2年次という早さで留学に行った同級生の友達から情報共有をしてもらううちに、自分も留学に行つて体の芯から違う社会を感じてみたいと思うようになりました。第二言語で中国語を選択していたこともあり、中国語圏である台湾への留学を決めました。
留学生活全般	私は学生寮に入らず一人暮らしをしていました。慣れない環境から、4か月という短い期間にも関わらず引っ越しをしました。他の留学生と比べて、留学生同士の交流の機会が少なく、友達作りにとっても苦労しました。しかし、自分から積極的に外出し、交流の機会を増やしました。すると、台湾の方はとても温厚で気さくな人柄で、同じ日本人留学生たちは優しく相談に乗ってくれ、人の温かさを知ることができました。
語学力の伸びについて	本学以外に語学学校の授業にも参加していたことで、4か月の間でとても上達したと実感しています。語学学校で学んだ文法や言い回しを日常生活の会話で使ってみることで、インプットとアウトプットを効率よくできました。また、中国語を話すことが当たり前の環境で「話さなきゃ」という意識が芽生えるので、日本で勉強していた時よりもスピーキング力の伸びが圧倒的に早かったと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	自分のできないところを認めることが大事だということです。負けず嫌いな私は、他の日本人留学生は理解しているが自分はわかっていないときに劣等感を感じていました。その劣等感から、能力の低い自分に対して気持ちが沈んでいました。しかし、出来ていない自分を認めてあげることで、理解している学生に質問したり、出来ることを増やしたいとより努力したりするようになりました。成長するためには、まず自分の現時点の能力を認めることが重要だと学びました。
これから留学される方へのアドバイス	私は海外へ留学に行くのが初めてでした。しかし、宇都宮大学の留学プログラムや環境はとても充実しています。説明会から書類手続きのサポート、担当教授からの細かい情報支援、これらは初めて海外留学に挑戦する人にとっても良い環境だと思います。私は4か月の間でも、新しい多くの失敗・挑戦を経験しましたが、本当に行つてよかったです。大学生活で何か成長したい、その経験をしたいという学生の子、まだ遅くありません。行ってみなければわかりません。迷っている方がいたら、ぜひ行って欲しいなと思います。



➤台湾料理

台湾はとにかく食べ物がおいしいです。これは有名な点心料理店「鼎泰豊(ディンタイフォン)」で、定番の小籠包はとても美味しかったです。海外に行く時は食事が合うか合わないかが不安な点ですが、台湾の食べ物は日本人が食べやすい味付けなのでおすすめです。

➤九份

「千と千尋の神隠し」の世界観のモデルとなった場所です。海外の方にとっても人気の場所で、語学学校の先生から、台湾に行ったらまず行くべき場所だと言われました。私は帰国前にやっと行くことができ、とても綺麗な景色を楽しめてよかったです。



➤バディ

留学期間中、生活全般お世話になった私のバディです。大学が行っているバディ制度に申し込んだことがきっかけで出会いました。趣味が同じことからすぐに意気投合し、生活のわからないことや中国語のわからない単語をたくさん教えてくれました。今度は彼女が今年の春から日本に留学をしに来るので、また会えるのが楽しみです、その時は私がサポートしたいなと思っています。



留学先大学名	国立中興大学
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	管理学部行销系
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	自分から挑戦してキャリアを形成していく経験がまだ少ないと感じていた。このままでは社会に出るために十分なグローバル人材にはなれない。この交換留学という制度を活用してグローバルな視野で物事を見つめる力と、経験したこと多くを自分のキャリアとして吸収し、社会で自信のある人材になりたい！と考え、交換留学を希望した。また自身の語学力は非常に乏しく自信もなかったため交換留学で多くの人とコミュニケーションを図ることで、英語だけでなく私が学習している第二言語である中国語の語学力も向上させたいと考えていた。
留学生活全般	毎日1つ以上は必ず学ぶことのできる日々であったと考えている。学習面では中国語の授業を4つとマーケティング学部の企業概念という授業を受講した。それぞれ3時間で朝9時から始まるものが多かった。中国語の授業はわからないことがあれば先生方が丁寧に教えてくれたし、授業の後、質問に行くことも多くあった。さらに語学センターの方から、言語に自信がない学生のためにマンツーマンで相談ができるプログラムの提供もあり、特に困ったことはなかった。生活面では不便に感じるものが多かった。1つ目は寮生活である。部屋は4人部屋で少し狭く、水回りも快適とは言えず、個人的に掃除をするしかなかった。しかし寮には24時間利用できる自習スペースがあったり、Wifiの提供もあったりしたため、その点は良かった。2つ目は現金主義である。台湾ではカードが使える場所が少なく、現金を多く持ってくれば良かったと後悔した。キャッシングもうまく使えなかったため、現金を50万円(1セメスター)くらい持っていくことをお勧めする。友人関係については大学側から提供された短期旅行プログラムや交換留學生のためのサークルが開催してくれるパーティーなど交友関係を築くことのできるチャンスが多いため、心配はなかった。
語学力の伸びについて	日常会話ができるようになった。少しの議論であればできるようになった(日本と台湾の歴史について)。しかしながら経済専門用語は全く覚えられなかったし経済に関する議論に関しては全く理解に及ばなかった。英語も上達し、以前は話す勇気が出なかったが今ではすぐに英語が出てくるようになった。討論できる。
留学したことで学べたこと、得たもの	学べたことは、自信の人生に語学力は必須であるということ。得たものは学業の愉しさ、観察力である。
これから留学される方へのアドバイス	チャンスは一度しかないですが、すぐそこに落ちていることが多いので、挑戦する気持ちを強く持ったり、勇気を持って一度でいいから飛び込んでみたりすると良いかもしれません。怖いことも多いですがみんな同じ気持ちです。挑戦したらもっと充実した留学生活になると確信しています。

IPC主催のウェルカムパーティー

交換生、留学生、本科生など大学に所属するすべての学生が参加対象のパーティー。無料でピザなどの軽食を食べながらゲームやおしゃべりで仲良くなるチャンス！！



中国語の授業

このレベルはみんなでグループワークをしながらお互いに教え合うことで中国語を学ぶというスタイルの授業でした。わからないところを共有し合って質問しあったり先生にどうしたら伝わるのか考えるのが楽しかった！先生が授業の最後にチーズケーキを焼いてくれた！



日常生活

大学内はアヒルやダチョウがいたり自然豊かで晴れている日が多かったので毎日楽しく学校に通うことができた。図書館も快適に使うことができ、勉強が捗るいい空間。中国人の友達と夜市に行ったりご飯を食べにいくことが多く、日常生活を通して中国語や英語の勉強だけでなく、国際を越えた価値観を共有していた。

留学先大学名	浙江大学
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	語学コース
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	第二外国語で中国語を選択したことと、先輩や先生から中国での体験を聞いていたことによって、自分も実際に変化の激しい中国社会に飛び込んでみたいと感じたことがきっかけです。中国留学に興味をもってからは、月刊雑誌「人民中国」を講読したりYouTubeで動画を見たりして、日頃から中国留学に対する意識を高めていきました。
留学生生活全般	とにかくたくさんの方々に助けてもらった留学でした。留学に行くための奨学金をくださった栃木県の方々から、留学生活中に支えてくださった中国現地の方々、留学後も仲良くしてくれている世界中の友達、一生感謝しても到底感謝しきることのできない恩を強く感じています。コロナを経験し入国や現地の生活が他国に比べて厳しめな中国でしたが、いろいろなつながりや厚意のもとに実現できた留学でした。
語学力の伸びについて	具体的にCFERを用いて説明すると、留学前の時点ではHSK4級とHSKK中級を有していたためB2程度でしたが、留学中にHSK5級とHSKK高級に合格できたため現在ではC1～C2レベルに到達したと言えます。現時点での私の中国語力は、通訳やチューター活動を難なく行えるレベルです。
留学したことで学べたこと、得たもの	得たものは語学力、世界中の友達、故郷の魅力の再確認の三つです。語学力に関しては言わずもがなですが、想像していたよりもたくさん友達ができたこと、故郷栃木県のすばらしさを中国との比較から知ることができたことは大きな収穫であり、それらは今回の留学がなかったらと思うと心底ぞっとするくらい、今後の私の人生に大きく影響するものだと思います。
これから留学される方へのアドバイス	留学先の人々の暮らしについて事前にある程度勉強してから留学することをお勧めします。特に私の留学先である中国の場合は、生活の面で日本と違う点がかなり多かったように思います。例えば、現金をほぼ使わずアプリを使って支払いをすること、都市部での主な移動手段は地下鉄とタクシーで費用がかなり安いこと、水道水が硬水であるため飲み水は買いに行く必要があること、などです。私は留学前に運よくこれらのことを先輩や先生から聞いていたため事前に準備をすることができましたが、知らずに中国に行っていたらかなり困っていたと思います。



ハロウィンパーティ

留学生グループのみんなでそれぞれ仮装して、杭州市内のバーで行われたハロウィンパーティに参加しました。私はピーチ姫になりました。

蘇州で漢服体験

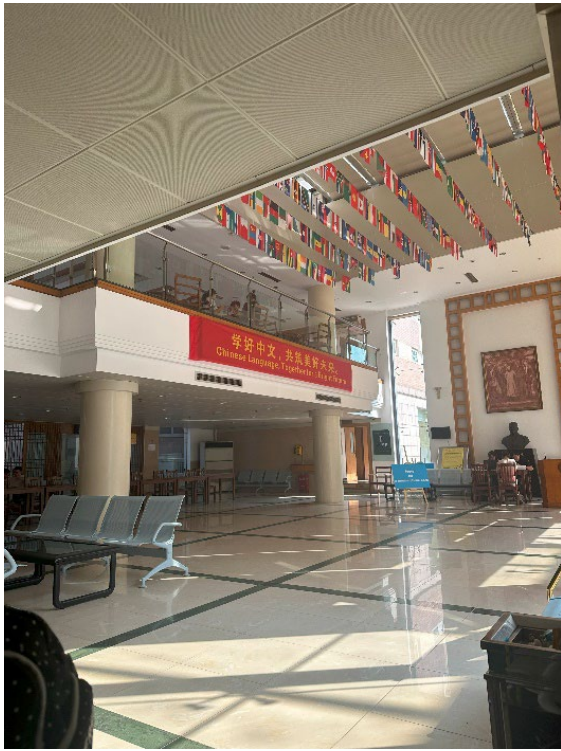
蘇州に旅行した際に漢服を着て街中を歩き回りました。漢服が女性用のものしかなかったため、諦めて中国の伝統的な女性になりきりました。評判は良かったです。



みんなで山登り

期末テストが終わり帰国の日が近づく中、留学生クラスみんなで最後の思い出作りとして山登りへ。この日は一月と思えないほどに暖かく、空も雲一つないきれいな青色で気持ちよかったです。

留学先大学名	浙江大学
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	国際教育学院
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	第二外国語として中国語を勉強しており、リアルなコミュニケーションを学びたかったから。また、中国国内における日本語教育の実態について知りたかったから。
留学生活全般	様々なバックグラウンドを持つクラスメイトと中国語を使いながらコミュニケーションを取れたことはとても良い経験になった。留学生活後半には日本語教師として日本語を教える経験もすることができ、目標を達成することができた。
語学力の伸びについて	留学当初の中国語レベルはほぼゼロ（リスニングとスピーキングは全くできない）だったが、留学終盤ではタクシー運転手と電話でやりとりをしたり、電話会社で契約の確認が取れたりするまでになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	世界各国に素敵な友達ができた。拙い言語でも自分自身の言葉で感情を伝えることで友達の輪が広がっていくように感じた。日本ではないからこそ自分を客観視し、出来ることを続けていくことで成長が感じられた。
これから留学される方へのアドバイス	体調管理に気をつけて、多くの人との交流を楽しんでください。クラスメイトはもちろん、学校外での活動にも積極的に参加することで、留学生活がより濃いものになると思います。意外と人間は適応出来るものなので、興味があるものには敏感に、俊敏に行動することが吉です！



宿舎ロビー

約10か月お世話になった玉泉キャンパスの竺可桢国际教育大楼です。

1階にフロントや談話スペースがあり、ここで友達とよく話していました。

上海・北外滩

杭州から上海までは高铁で約1時間。
上海で有名な外滩は人がとても多い
ですが、北外滩は人が少なめで夜景
がとても綺麗でした。



万里の長城(八达岭长城)

中国と言えば！な万里の長城。

杭州から北京までは飛行機で約2時間。
傾斜が急で登山レベルの過酷さでしたが、
壮大な自然の美しさを見ることができまし
た。

留学先大学名	齊齊哈爾大學
宇大での所属学部・学科等	國際学部・國際学科
留学先での所属学部・学科等	國際教育学部
留学時の学年	3
留学のきっかけ	もともと中国語の勉強のために中国への留学を考えており、協定校の中で自分に合う大学を探していたところ、中国語の授業の中で教授が紹介していたチチハル大学に興味を持った。チチハル大学は日本人学生がほとんどおらず、中国語の勉強に集中するのには非常に良い環境なのではないかと考え、チチハル大学への留学を決心した。
留學生活全般	留學生活は日本の生活とは違うところばかりで、最初は戸惑ったが1か月ほどで慣れることができた。現地では日本語学科の学生さんが携帯の契約や銀行口座の開設など生活面でのサポートをしてくださり、スムーズに生活を始めることが出来た。中国人の学生さんは現地のご飯屋さんやショッピングモールなどに連れて行ってくれたため、様々な体験を通して、中国語のレベルも向上することが出来たと感じる。さらに、留学生を中心とした活動が頻繁に行われ、中秋節のパーティーでは日本語の曲を留学生や先生方の前で歌う機会をいただいたり、餃子を作るイベントやアイスホッケーの試合を見に行くイベントに参加したりすることが出来た。
語学力の伸びについて	日本で勉強している時に比べて、ハードな授業内容ではあったが、中国語で行われるため、リスニング力やスピーキング力の向上につながったと感じる。さらに、他の留学生や中国人学生との交流を通して、以前に比べて中国語へ慣れることが出来たと思う。
留学したことで学べたこと、得たもの	学んだこととして一番に挙げられるのは、忍耐強く取り組むことだ。最初の一か月間はほとんど授業内容を聞き取ることが出来ず、本当に心が折れそうだったが、それを乗り越えると授業がどんどん楽しくなる上、他の留学生や中国人学生との交流も増え、自身の能力の向上にも繋がったと思う。また、その中でコミュニケーション能力や様々な視点を得ることが出来たと感じる。
これから留学される方へのアドバイス	留学を楽しくするためには、事前の準備と忍耐強さが不可欠だと思うので、細かい確認や提出物を忘れないようにして、現地では諦めずに勉強に取り組むことが大切です。困ったことがあるときは、ためらわずに現地の先生や宇都宮大学の先生を頼ることも大事です。



食堂

チチハル大学にはいくつかの食堂があり、これは私が毎日お世話になった東区の食堂です。写真に写っているのは自分で選ぶタイプのお店ですが、他にも餃子やハンバーガーのお店もあります。

アイスホッケー見学

北京チーム対哈爾濱チームの女子アイスホッケーの試合を見学させていただきました。白熱した試合を間近で見れる貴重な機会になったと思います。



劳动湖(冬)

大学の目の前にある大きな湖です。冬になると湖面が凍り、上に雪が積もることによって不思議な見た目に変化します。(私は怖くてできませんでしたが、上を歩いている人もいました。)





劳动湖(秋)

秋は劳动湖の周りを散歩しました。早朝から散歩している方がたくさんいらっしゃって、風景もよく、散歩にはとてもちょうどいいです。

夜景

寮から見たチチハルの夜景です。留学生の寮は27階まであり、私は18階に泊まっていたので、湖と綺麗なイルミネーションを毎日見ることが出来ました。



万达广场

学校の近くにあるショッピングモールです。生活用品や衣服などはだいたいそろえることができます。

ハルビン旅行

10月の連休でハルビンへ旅行に行きました。ハルビンはチチハルから新幹線で一時間半ほどで行ける上に、おいしいものや遊ぶところもたくさんあるので、チチハルからのちょっとした旅行にお勧めです。



朝市

大学の近くではよく朝市が行われています。野菜や果物、肉や魚などから、朝ごはんとして軽く食べられるものも売っているので朝活として楽しめます。



寮(德润大厦)

主に留学生が生活する寮です。下の方の階は教室になっていて、留学生はそこで授業を受けるため、移動が少なくとても便利です。洗濯機や食堂などもついていますし、常に管理人の方がいらっしゃるので、困ったことがあったら相談することもできます。

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
留学時の学年	2 年次
留学のきっかけ	1 年次の授業で、カンボジア人の院生からカンボジアについての話を聞く機会があり、それが留学のきっかけになりました。留学というと、現地の言葉を学びに行くというイメージが強かったのですが、発展途上で英語を学ぶという事にとっても興味を持ちました。元々は留学自体全くする予定がなかったのですが、金銭面、卒業までのプランを見通してみても、「留学できそう！」と思い、思い切って留学を決意しました。
留學生活全般	とにかく楽しかったです。大学のクラスメイトとは、学校内、学校外での時間を通して交流を深めることができました。授業は朝の 7 時から昼の 12 時までだったので、午後は友達と出かけたり、宇都宮大学の授業をオンラインで受講したりしていました。休みの日には観光地にも行ったりと、有意義に時間を使うことができたと思います。
語学力の伸びについて	クラスメイトや友人との交流を通して、日常会話は英語で問題なくできるようになったと思います。また留学先大学の先生がとても気にかけてくださり、授業中に発言する機会を多く設けてくださいました。英語力そのものの向上もそうですが、「英語を話す」という事に対してのハードルが下がったと感じています。ただ、現地の人々のアクセントがかなり強いので、初めは聞き取るのにとても苦労しました。
留学したことで学べたこと、得たもの	現地の人々と信頼関係を築くことができたことが、一番の収穫だと感じています。日本とは違う感覚でのコミュニケーションや習慣に、初めは戸惑うこともありましたが、しかしそういったスタンダードを徐々に理解して、相手を信頼することの大切さを学びました。これは、ある程度の期間、現地にいないと身につけることができなかったマインドだと思います。またそういった経験から、計画的に、また臨機応変に行動する事の重要性を学ぶ事が出来ました。
これから留学される方へのアドバイス	不安になりすぎないように気を付けてほしいです。色々心配事はあるかと思いますが、するべき準備をしっかりとすれば、楽しい留學生活が待っています。心身ともに健康には気を付けてください。特に長期留学ではホームシックを経験する人も少なくないと思います。家族や友達等、頼れる人にはしっかりと頼って、無理しすぎない程度に頑張ってください！

学食

私が一番好きな学食メニューです。スープをご飯にかけて食べるのが定番だとクラスメイトに教わり、私もはまりました。



夕日

カンボジアで見る日の出と日の入りは最高です。太陽がとても大きく見えます。



アンコールワット

念願のアンコールワットに行きました。40度超えでとても暑かったですが、圧巻の景色でした。



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
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	途上国の教育状況に興味があった。教育制度だけではなく、途上国での教員の育成方法と先進国との違いを知りたいと思ったことがきっかけ。また、英語を母語としない英語話者の勉強方法や同じ英語を母語としない英語話者として、どのような違いがあるのか興味があった。また、異文化を現地で体験したいと考えていた。
留学生生活全般	留学生が少ないので、毎日カンボジア人と交流していた。多くの友達は平日フルタイムで働いているか、ダブルスクールをしているため休日に出かけることが多かった。平日は予習、復習と課題で終わってしまうことが多かったが、予定が合えば、友人との交流を楽しんだ。
語学力の伸びについて	留学前は英語を話すこと、聞くことに苦手意識があり、留学後もしばらくは自分と相手の訛りになれず、自信が持てずにいたが、最後は慣れていき、積極的に発現できるようになった。また、訛りのある発音も聞き取れるようになった。
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しての苦手意識がなくなった。英語を外国語として話す人たちと話したことにより、間違えても大丈夫なのだと思うようになった。また、異文化に対しての知識が深まった。マナーや衛生など国が違うことでこんなにも変わるのだと、驚きと学びの毎日であった。
これから留学される方へのアドバイス	留学は視野や将来の選択肢を広めることのできる貴重な経験です。カンボジアは人口が少ないため、人との繋がりができやすい環境であり、いろんな立場の人と話すチャンスが多いです。ぜひいろんなことに挑戦して様々な経験を積んでください。また、日本人が少ないため、語学が伸びやすい環境でもあります。多くの人と関わり、素敵な留学にしてみてください。応援しています。

← 交通について

写真ではわかりにくいかもしれないが、交通渋滞が頻繁に発生する。特に朝と夕方にかかるので、外に出るときは気を付ける。

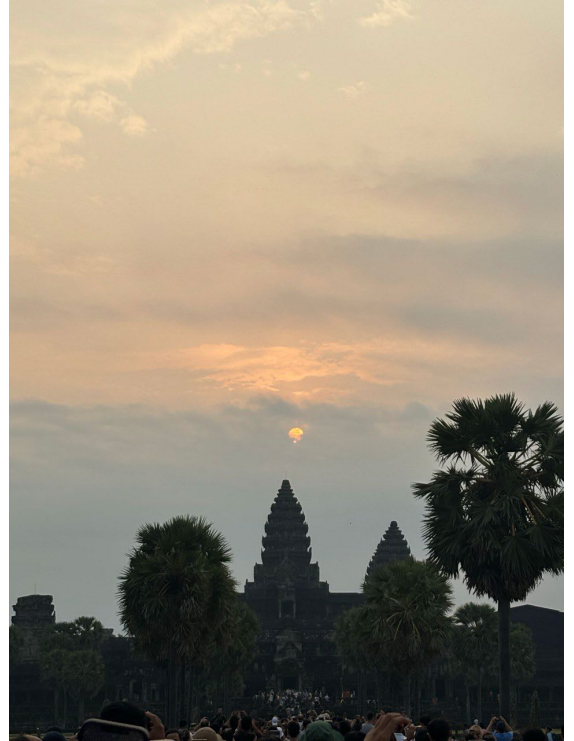
また、バイクの数が多く、すり抜けが多いので、車などから降りる際は必ず確認してから降りると安全。



アンコールワット→

シェムリアップにある世界遺産

この日は年に数回しかない朝日がアンコールワットの真上に来る日だった。



← 食事の様子

旅行中や家に招かれた際は、大皿をみんなで分けて食べることが多い。

写真は屋台で食べたときの写真。カンボジアには日本ではあまり食べる機会のないフルーツが多く、どれも安いのでぜひ試して欲しい。



留学先大学名	ペラデニヤ大学（University of Peradeniya）
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	農学部・農業普及学科（Department of Agricultural Extension, Faculty of Agriculture）
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	私がスリランカに留学したきっかけは、同国の紅茶農園ボランティア地域に住む若者たちの将来に対する意識を調査するためでした。もともと社会から取り残されているコミュニティの発展について関心があり、担当教員が同地域での活動経験があるとのことで、具体的なアドバイスを受けながら調査ができると考え、渡航を決意するに至りました。実際に、担当教員の知人を通じて調査における通訳やアテンドなどのサポートしていただきました。
留學生生活全般	規則正しい生活習慣を心がけていれば、特に問題ありません。基本的に物価が安いので、衣服を新調するにもハードルは高くありません。食事はスパイスの効いたものが中心なので、胃腸が弱い人は気を付けてください。キャンパス内にある男子寮で生活しており、若干衛生の観点から不安がありましたが、水道の水は飲まないなど最低限気を付けていれば大丈夫でした。
語学力の伸びについて	現地では基本的に英語でコミュニケーションを取るため、スピーキングとリスニングがある程度伸びたと思います。後でIELTSを改めて受けて、確認したいと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	適応力、調査の成果、コミュニケーションの3点です。 生活の中で自然などどうにもならないことに左右されることが多く当初は困惑しましたが、周りの人がどのように対応しているかを見聞きし取り入れることで適応しました。これを通じて、様々な環境下でも情報を集めて選択肢を増やし、周りを観察して最適な選択をする能力が身に着いたと思います。 「留学のきっかけ」で述べた通り、担当教員や教員の知人を通じて対象となる人々にインタビューなどの調査を行うことができました。大学内で仲良くなった友人に調査のお手伝いをしてもらったこともありました。 コミュニケーション能力は、留学を通じて最も鍛えられたポイントだと思います。人々の間で暗黙に了解されている社会的規範などは尋ねない限り絶対に分かりませんし、逆にこちらが日本で前提としていたマナーなどが異なり通用しないこともありました。こちらが対応するケースも多いですが、時には相手に動いてもらわないといけないこともあり、そうした場合に自分の意図をはっきり伝える話し方を意識しました。例を挙げればきりがありませんが、バックグラウンドが異なる人に対してどう振る舞うかについて学ぶ経験を何度もできたと思います。
これから留学される方へのアドバイス	あくまで自然体でいることが大事だと思います。急いで普段の態度や振舞いを変えようとしてもストレスになるだけなので、何か自分の規範に合わないことがあれば、普段からそれはあまり好きではないと発信する。また、何で自分の規範に合わないのかを言語化する。そうした自分自身や周りとの折衝を通じて、最適な生活を少しずつつくり上げていくことが異文化の中で生活するコツなのではないかと思います。



学科のフィールドワークにて

学科で行われたフィールドワークに同行させていただきました。一通り活動が終わった後、現地の子どもたちと交流をしている様子です。

帰国直前

帰国する前に、所属していた学科の同級生たちに送別会をしてもらいました。



フィールド調査

卒業研究のための調査を行いました。写真は通訳を介してインタビューを行っているところです。

留学先大学名	サラワク大学
宇大での所属学部・学科等	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
留学時の学年	4 年次
留学のきっかけ	高校の頃から一年の留学へ行きたいと思っていたため、宇都宮大学へも留学するつもりで入学した。留学したいと思ったのは英語を上達させたいのと海外で暮らすことに憧れていたため。
留学生活全般	マレーシアは人々も優しく物価も安く第一言語が英語ではないためかえって英語を積極的に使いやすく（みんながプロフェッショナルではないため臆せずに練習ができる）初めての留学にはいい場所だったと思う。ただ様々な面で日本と異なることが多く慣れるまで大変だった部分もあった。
語学力の伸びについて	話すこと、聞くことについては伸びたと自身でも実感している。読むことや文法などは練習していたが毎日ではないため上記と比較すると大きくは伸びていないと思うのでこれからまた練習して資格をとりたい。
留学したことで学べたこと、得たもの	海外でやっていけるような自信、英語力、英語コミュニケーション、異文化適応力や現地適応力などを得たと思う。また異なる環境での栄養供給や体調管理などの自己管理の大切さを学んだ。
これから留学される方へのアドバイス	ある程度英語力や現地の言葉を身につけてから行くと成長が感じられやすいと思う。ただなんとなく留学へ行くのではなくある程度目的意識を維持しながら滞在すべきである。しかし無理をしないように自己管理を徹底しながら。なぜなら海外で体調を崩すととても大変だから。まず現地で心身健康に過ごすことが第一のゴールでもあると思う。

現地の友人たちと外出

サラワク州にはFaily Caveという有名な洞窟があり、友人たちが連れて行ってくれました。これはその帰りに展望台で撮ったものです。



様々な地域からの留学生

UNIMASIには私達以外にも様々な国や地域からの留学生がいます。定期的にグローバスオフィスがイベントを主催してくださり友人を作ることができました。



ローカルな料理

インドネシアからの留学生たちが部屋へ招待してくれインドネシア料理を振る舞ってくださいました。

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
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	知っている先輩がサラワク大学へ留学をしており、留学に関する体験談を聞いたこと。また、就活において役立てることができる強みを見つけないと思ったこと。
留學生活全般	学習面では、授業へも問題なく参加できていたし、わからない点は友人の助けを借りてこなしていくことができた。生活面では文化や風習の違いから現地に適応したり生活様式を受け入れたりするのに苦労したが、友人との交流や買い物、必要手続きなどもしっかり行うことができた。雨と湿気の多い常夏の気候はすこし大変だった。
語学力の伸びについて	語彙や文法などの知識量が増えたことはもちろん、それ以上に英語を実際に使う能力が大いに伸びたと感じる。ビジネスや試験対策むけの語学力というよりは、日常生活で用いる身近な語学力が身についた。
留学したことで学べたこと、得たもの	これまで気が付きもしなかった日本の魅力や自分自身の持つ愛国心への気づきを得た。また、多様な文化とそれをかたちづくった歴史と背景について学べた。加えて、新たな環境で生き抜いた、たくさんの経験と知識を得たことへの自信を得ることができた。
これから留学される方へのアドバイス	文化や言葉の壁、生活様式の違いなどから感じるカルチャーショックや困難さえも楽しむことが大切だと思う。また、留学先地域の伝統的、歴史的イベントは特に進んで参加するべきだと思う。様々な困難に直面して落ち込んでしまうこともありうると思うが、言語や文化が異なる異国の地で生き抜いているというだけで十分に素晴らしく、立派なことなので、考え込みすぎず、留学に来たことに自信をもって留学生活を送るべきだと思う。

サラワク大学（マレーシア）



◀ヒンドゥ教のお正月 （ディパーバリ）

インド系の伝統衣装を着て、ヒンドゥ教徒のお寺でお正月をお祝いした。

（1番左）

クラブ活動（バレーボール）▶

バレーボールチームに所属し、日々の活動や大会に選手として出場した。

（前列左から2番目）



◀先住民族の収穫祭（ガワイ）

イバン族というサラワク州の先住民族が収穫の感謝と豊作の祈願を行う祭典であるガワイに参加した。伝統的な家屋様式である、クラスメイトのロングハウスに招待してもらって伝統料理やダンスを体験した。

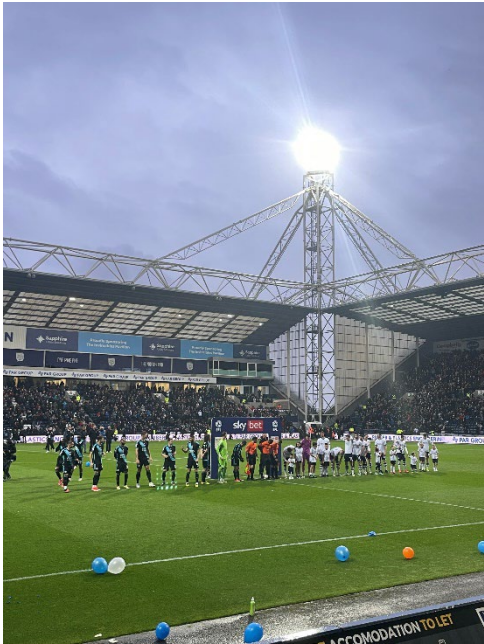
（後列右から4番目）



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 program
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	一つ目は英語能力の向上である。本場であるイギリスで英語を学びたいという意欲があった。二つ目は日本を離れ多くの文化が混在している土地で多文化を体験してみたかったことである。以上二つが大きな理由である。
留学生活全般	参加したコースの特徴としては日本人が半分を占めていたこと、毎日二時間弱授業があることである。毎日授業があるのでクラスの雰囲気はよく、皆積極的に参加していた。授業内容は学問的なものと文化を学ぶものが交互であった。異なる文化的背景を持つ人とのディスカッションの時間は学びが多かった。放課後は時間があるためサークルに参加したり、飲みに行ったりし、休日はイギリスの様々な地方に出かけたり、行事に参加したりして過ごしていた。
語学力の伸びについて	イギリス英語に馴染むのに時間はかかったが、能力の伸びは感じている。友人との会話の中でもエピソードトークなどで笑う箇所がわかるようになったことが嬉しいことであり、向上させていきたい。
留学したことで学べたこと、得たもの	目的の中で挙げていた多文化を感じたことが大きな学びであると思う。大学には様々な文化背景を持つ人がおり、お互いがうまくバランスをとりながら生活していた。当初はタブーをすることを恐れていたが、友人と文化について話すことで理解を深め様々な文化を体験することができた。特に友人が招待してくれた食事会は刺激的だった。
これから留学される方へのアドバイス	留学前は準備等で忙しく、渡航してから生活に慣れるのが大変だと思います。留学生活はあっという間に終わってしまいますので、楽しむことを忘れずに頑張ってください。

セントラル・ランカシャー大学（イギリス）

地域のチームのサッカー観戦



近くに皆でサイクリング



お世話になったスーパー



フィッシュ&チップス



クリスマスパーティ



留学先大学名	パラツキー大学
宇大での所属学部・学科等	農学部農業経済学科
留学先での所属学部・学科等	Faculty of Arts, sociology department
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	英語力の向上。及び海外の友達を作りたかった。また海外で暮らしてみたかったから。東南アジア、アメリカに行ったことがあったが、ヨーロッパに行ったことがこれまでなかった。及び当時有機農業に興味を持っていたため、それについてもより深い理解を深めたかったから。
留学生活全般	苦しく、でも圧倒的に楽しく、いろんなことを考え、自分をもっと知れた。新しい環境で、新しいことに色々挑戦した私だからこそたくさん悩むこともあった。しかしそれを英語で友人に相談できるくらい英語が上達した自分も垣間見えたり、自身で主催したイベントも成功したりなど挑戦したからこそ得たものはめちゃくちゃありました。
語学力の伸びについて	留学直後のTOEIC740点、Netflixで英語で見れる
留学したことで学べたこと、得たもの	英語力、国際学部ではなかったこともあり、英語を話せなくはないがやはり自信がなかったため留学を通じて話す時間が圧倒的に増え、ボキャブラリー向上にも繋がった。しかし、それと同時に楽しみながらも自身でボキャブラリーなどインプットする時間は最低限必要だとも感じた。
これから留学される方へのアドバイス	留学するなら1年間をやはりお勧めしたいです！ですが、だからこそどの大学に行くのか、なぜ行くのか(半年であっても)しっかり決めて、目標も決めて、毎回その自分に近づけているか確認すると、苦しい時もあるけど達成した時の達成感や留学での素敵な経験がより構築できると思います！また留学をするのであれば、常に明るい人・ポジティブな人が友人づくりにおいては、海外のエネルギッシュな文化にもついていけるとと思います。ただついていけなくてもそれ以外にコミュニティはあるので無理はしなくて良いです！私はちなみに友人づくりのために割と明るさもありますがある程度の戦略も兼ね備えていました笑。とにかく自分の今持っているものを最大限に活かしつつ、いろんな経験を通じて自分の苦手も、好き！も知れて自己解像度がぐんと上がると思います！ぜひ自分について知りたいなという人ももっといろんな人が気軽に留学してくれたら嬉しいです！またそのためにはもちろん金銭面的な不安もあると思いますが、奨学金もしっかり探せばあるので、より多くの方が留学をしてくれたら嬉しいです！

パラツキー大学（チェコ）



学校の屋上から見える寮

大学のキャンパスは街の至る所に点在していますが、その一つのキャンパスから見える景色です！

ちなみに私が住んだ寮の隣にはバレーボールコートや卓球台があり、そこで友人と遊んだりもしていました

チェコのクリスマス

チェコのクリスマスマーケットは豪華！ホットワインやチュロスなどいろんな屋台フードが楽しめます！

ちなみにチェコにはサンタがいないと言われています！それはなぜか、

気になった方はぜひ調べてみてください！



アイスホッケー鑑賞

チェコはアイスホッケーが日本の野球みたいなナショナルスポーツ！2024年のワールドカップではチェコが優勝しました！留学した際にはぜひ鑑賞してみてください！

大迫力です！

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	Faculty of Arts, Department of Sociology
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	中学生の頃から英語が好きになり、海外で学んでみたいと思っていました。両親の反対やコロナ禍など様々なことでずっと実現できていませんでしたが、ある程度自由が利く大学生になったら絶対に留学に行こうと考えていました。英語教育と各国の異なる種類の英語やアクセントに興味があったので、アメリカやイギリスではなく、あえて留学生の数が多いチェコのパラツキー大学を選びました。
留学生活全般	多くの留学生が暮らす寮で共同生活を送りました。他国の生活習慣、特にキッチンが共有だったことで、実際に食文化について触れることが多くありました。知り合った人が実際に味見させてくれたり、自国の料理を作って持ち合っパーティーをしたりすることもありました。各国の英語の特徴によって聞き取るのが難しいことや伝わらないこともありましたが、他の人が易しい英語に訳してくれるなど、先生も学生も皆勇気を出して話せば親切な人たちでした。ほぼ毎週学生団体や大学や街でイベントが開催されているので、友人作りには苦労しませんでした。特に日本について紹介し、日本食を試食してもらったナショナルプレゼンテーションや、地元の小中学校訪問は思い出に残っています。またクリスマス休暇を利用してルームメイトと旅行に行ったり、年越しパーティに参加したりしました。留学先ではイギリス英語を学びましたが、クリスマス旅行で実際にイギリスを訪れた際、学んだ単語がそのまま街で使われているのを目にして感動しました。留学生活を通じて各国の英語や母語に触れたり、文化を知ったりと
語学力の伸びについて	英語を話す事への抵抗感が減り、自信をもって話せるようになりました。日本にいた頃はあまり日常的に話さなかったし、間違っていたらどうしようという羞恥心がありました。パラツキー大学で多くの留学生と暮らすことによって間違えることを恐れるより、伝えようとする熱意が大切だと実感させられました。
留学したことで学べたこと、得たもの	多様な英語、言語、食生活、文化、自信を持つことを学びました。日本にいた頃は当たり前のようにアメリカ英語を学び、アメリカ文化＝世界の文化であると無意識に錯覚していたところも若干ありました。ヨーロッパではイギリス英語の方が主流で、アメリカや日本でメジャーな文化（野球など）があまり人気ではないこともあり、非常に驚きました。英語が話せるだけでこんなにも多国籍の人たちとつながりを持ち、自分の世界が広がるとは思いもしませんでした。
これから留学される方へのアドバイス	友人ができるか、授業についていけるかなど不安があると思いますが、思い切って一歩踏み出してみてください。分からなかったらそのままにせず、その場で質問した方が良いです。自分なんてうまく話せないし…と謙遜しすぎないでください。もし失敗しても帰国する頃には皆忘れてます。海外生活は心身ともに体調を崩しやすいです。睡眠と食事を大切に。常備薬は思ってるより多めに持って行った方が良いです。



プラハ城展望台から見た首都プラハの街並み

中ほどに流れる川はモルダウ川。チェコの作曲家スメタナがこの川を題材に作曲したことで有名。カレル橋はヨーロッパ最古の橋。プラハは全市が世界遺産に登録されている。

寮でのパーティー

パラツキー大学は留学生の数が多く、寮ではよく自国の料理を持ち合ってパーティーをした。韓国・中国・フランス・ドイツ・メキシコ・ウクライナ・スペインなど多国の料理を試すことができる。先生や友人に教えてもらい、チェコとメキシコの料理を作ったのは良い思い出。



オロモウツ市のクリスマスマーケット

ヨーロッパでは11月末からクリスマスマーケットが開催され、夜には多くの人々が訪れる。写真右は市庁舎で戦後復元された天文時計が有名。冬はアイススケートやホッケーが人気。

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
留学のきっかけ	大学へ入学する前から、留学したいと思っていたので留学を決めました。また、ドイツを選んだ理由としては、英語が流暢な国というのは前から知っており、英語に加えドイツ語も勉強できると考えたからです。
留学生活全般	エアランゲンでは、数多くの留学生がいて、さまざまな国籍・性格の人々に関わる事ができました。大学も留学生向けのパーティーや小旅行、クリスマスやハロウィンなど様々なイベントを用意してくれるので一年を通して、楽しむ事ができました。エアランゲンの街はコンパクトですが、必要なものは全て揃っており、便利でかなり治安が良く快適な留学生活を送る事ができました。
語学力の伸びについて	ドイツ語に関しては、夏季の語学コースのコース振り分けのテストで、自分のレベルのかなり上の授業を受けることになり、当初は授業がほとんど理解できないような状況でしたが、追いつこうと自分でもかなり勉強をした結果、今後のドイツ語の授業のレベルも順調に理解ができ、結果としては良かったと考えています。英語に関しては各国の留学生との会話を通して上達できたと考えています。
留学したことで学べたこと、得たもの	一つは語学の成長です。ドイツ語も英語も留学前と比べ格段に成長する事ができ、これは実際に言語をすぐ練習できる海外留学だからこそできたものだと思います。また、数多くの友人を作る事ができたことも良かったと思います。ドイツ人だけではなく、アジアの人だけではなく、ヨーロッパやアメリカなど数々の国籍の学生と知り合えたことも留学して得た良い経験だと考えます。
これから留学される方へのアドバイス	私が留学に行って良かったかと聞かれたら、間違いなく良かったと答えると思います。留学が良い経験になるかならないかは、留学先での自分の行動次第だと思います。せっかく時間とお金を使って留学に行っているのなら、自分から積極的に言語を使い、いろんな人と会い、留学じゃないと経験ができないことを体験することをお勧めします。頑張ってください！

エアランゲン大学(ドイツ)

エアランゲンの街

治安も良く、コンパクトで住みやすいです！



ドイツといえば、やっぱりビール！

各街それぞれ、違う品種・味のビールが楽しめます！昼からテラスで飲んでいる人も多いです！



これもドイツといえば、サッカーです！

これはドイツ2部のチームですが、発煙筒などのこの熱狂ぶり、、

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
留学のきっかけ	ドイツ留学に行く半年前にスペインに短期留学していたということもあり、海外に行くことへのためらいはほとんど無かったです。卒業論文の研究をするために留学をしました。
留學生活全般	平日は勉学に専念し、休日はドイツ国内やEU圏内の国への旅行に時間を使いました。外食は高いので、ほとんど自炊をしていましたが、ドイツは主食がお米ではないため、慣れるまで苦勞をしました。ドイツ鉄道は頻繁にストライキを行なうため、旅行を計画していた日の電車が突然キャンセルされ、小さい空港で28時間待機という人生で最も辛い経験もしました。
語学力の伸びについて	英語は主にスピーキングとリスニングが上達したと実感しています。韓国人の友達とコミュニケーションを取るために授業は勿論ですが、家庭学習にも多くの時間を割いていました。ドイツ語に関しては、レストランで注文するくらいのことは出来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	他人に対する思いやりとは何なのかをドイツで学びました。日本だとお給料が発生するお仕事としてのホスピタリティに於いては世界でもトップであると考えています。しかしその仕事という枠の外ではあまりにも他人に興味が無い人が多い様に思います。しかし、ドイツでは国民性としてボランティア精神がある人が多い様に感じました。困っている人を見たら助ける、という意識が根強くあるんだと思います。そのため、私もそれを見習い利他的な人になろうと心がけています。
これから留学される方へのアドバイス	留学中に不便だな、不快だなと感じる場面はとても多いと思います。日本ではマジョリティに属していても、留学先ではマイノリティになります。そうすると、今まで見えていなかった物が見えるようになり、他人にもっと優しくしようという思いも形成されやすくなると思います。全ての事が唯一無二で貴重な経験になると思うので、楽しんでください。

エアランゲン大学(ドイツ)

入学式

入学式ではフリードリンク券や大学のオフィシャルグッズをいただきました。



ホットチョコレート

ドイツ各地で開催されているクリスマスマーケットで販売されているビールやワインやホットチョコレートのカップは返すことも貰うことも出来ます。



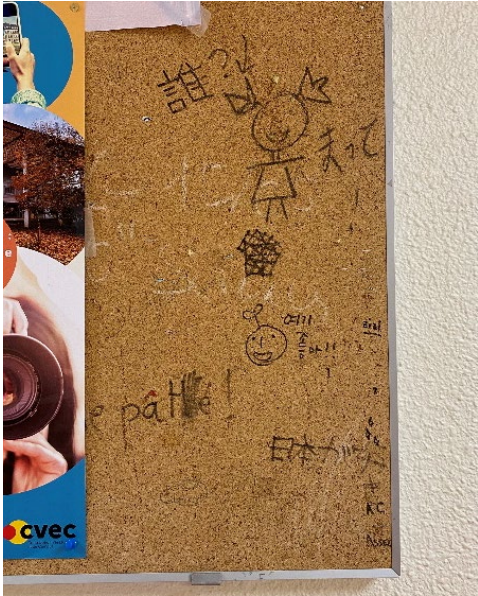
バンベルクオーケストラ

韓国人の友人とオーケストラを観にいきました。

留学先大学名	オルレアン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	Institut de Français
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	かねてより留学に行ってみたいという気持ちがあったのと、第二外国語でフランス語を勉強していくうちに、フランス語、フランスの文化や慣習に興味を持ち、実際にフランスへ行って自分自身でその文化の違い等を体験したいと思ったから。
留学生活全般	授業は月曜から金曜まで1日90分×3コマで、すべてフランス語で行われた。授業後や休日は主に友人と出かけたり、授業の復習をしたりして過ごした。フランス人の友達と日本人の友達でお互いの国の家庭料理をふるまったり、ホームステイの友達の家にお邪魔してフランス人のホストマザーの手料理を食べたりと現地で暮らしているときならではの経験も出来た。学生証があると入館料が無料になる美術館が多く、たくさんの有名作品を鑑賞した。
語学力の伸びについて	リスニング能力が最も向上したと感じる。日常的な会話程度であれば、文法的には正確ではないかもしれないが、意思疎通も図れるようになった。また、IDFでは様々な国から来た人々が学んでいるため、英語で話す機会も多く、フランス語だけでなく、英語力も向上したと感じた。
留学したことで学べたこと、得たもの	語学力やフランスの文化はもちろん、行動力や対応力が成長したと思う。自分から行動していかないとせっかく留学しても学びや得られるものの大きさが異なってくるとフランスで生活、勉強する中で強く感じたし、慣れない生活にはイレギュラーな問題が起きたり、文化的背景が異なる人とのコミュニケーションは円滑にいかないこともまあり、そういった場面で臨機応変に対応していく力が身についた。日本についての理解も深まった。
これから留学される方へのアドバイス	慣れない環境で暮らし、勉強していくことに不安を感じることもあるかと思います。まじめに勉強して、現地で生活していれば、語学力はだんだんついてくると思います。意外と何とかなるし、フランス人には親切な人が多かったので、困っていたら助けてくれます。せっかく留学しようと大きな決断をされて、そのチャンスをつかめたので、そこまで心配せず、いろんなことを自分なりにたくさん吸収して、目一杯楽しんでください！

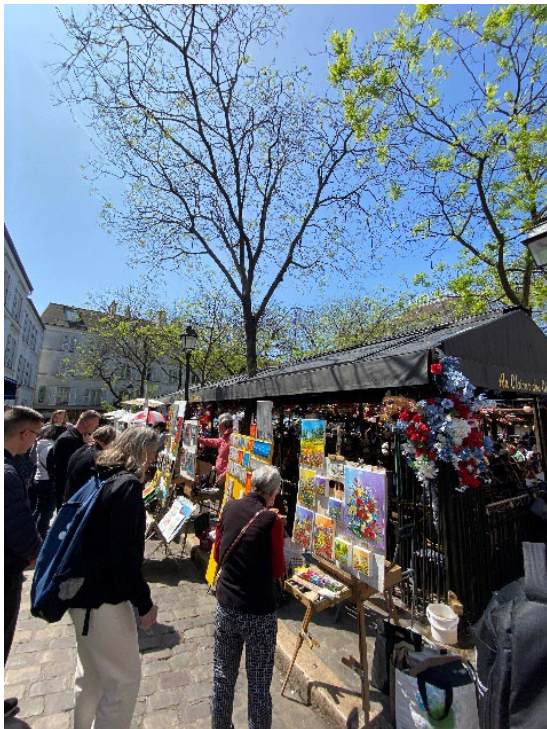
←学校の掲示板的らくがき

オルレアン大学には日本語学科があるため、日本語を話せる学生や日本に興味のある学生が多くいた。



コルマール→

パリやオルレアンとはまた違った街並みで、とてもかわいい色合いの建物が多かった。アルザス地方の郷土料理のシュクルートもとても美味しかった。



←モンマルトルの市場

たくさんの画家が自分の書いた作品を売っていた。写真以外にも、その場で自画像を描いてくれたり、路上ライブをしている人がいたり様々な芸術に触れられる素敵な街だった。

留学先大学名	Vincennes University
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	Business Administration and Management
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	幼い頃から多言語やさまざまな文化に触れる機会が多く、特に英語や英語圏の文化に強い興味関心を抱いていたためぜひ交換留学制度を活用し多くの学びと成長を得たいと考えた。また、宇都宮大学で学生生活を送る中で多くの外国人と接し自分の中の固定された価値観や考え方を一度外の世界から見直してみたいと考えるようになった。将来は海外で働いて自分の力を試してみたいと考えていたため実際に現地で生活を送りそのために必要な生きた英語を身につける絶好の機会だと思い留学を希望した。
留學生活全般	留学していた10ヶ月を振り返ると人生で一番充実した10ヶ月だったと自信をもって言えると思う。長年の夢をかなえ、現地の学生と同じように教室で学び寮生活をする中で文化の違いに戸惑うこともあったができる限り柔軟に物事を受け止めることでその違いすらも新鮮でとても面白く感じた。変化に対応することに一番苦戦したのは食事面で日本食がとても恋しくなった。それ以外は全てが新鮮で何をするにも楽しく、刺激的であった。留学中は積極的にイベントやパーティーに参加したため友人作りに苦戦することは特になくアメリカ人も留学生も関係なく仲良く過ごすことができた。帰国して数ヶ月経つが、留学先でお世話になった教授や友人とはいまだに連絡をとっており、私の日本での生活や彼らの仕事、生活についてよく話している。帰国後も変わらず友情が続いていることを非常に嬉しく思う。
語学力の伸びについて	現地でコミュニケーションについて苦戦することはあまりなかったように思うが、留学当初はネイティブと話す時の細かなニュアンスを正確に捉えることが難しかった。その後はリスニングにも慣れ比較的スムーズに会話をすることができた。しかしやはりネイティブ同士の会話はスピードが早くなかなか聞き取れないこともあった。その時は聞き取れなかったことともう一度言ってほしいことを素直に伝えるように意識した。私は友人にとっても恵まれていたためみんな快く説明してくれたり、私が彼らの会話に置いて行かれないように、理解しているかを確認しながらコミュニケーションを取ってくれた。一番伸びたと感じたのはビジネスやマーケティングの授業で使う専門用語の幅と、スピーキング力だった。学部の授業では専門分野のわからない単語とたくさん出会い、全てを理解し自分のものにするのにはかなり苦戦した。大まかな授業内容を理解できなかったと感じた日は授業が終わった際に、内容をあまり理解できなかったためもう一度説明をしてほしいと教授に直接教わりに行くなどして置いて行かれないように心がけた。

留学したことで学べたこと、得たもの	今回の留学を通しこれまでに知ることのないアメリカの一面を学ぶことができた。非常に衝撃を受けたのは、国内での貧富の差が想像以上に激しかったこと、そしてその大きな差を多くのアメリカ人の学生が認識していなかったこと。二つ目は人口の多くが信仰しているキリスト教がアメリカ人の意思決定や女性の権利、生きることへの価値観に大きく関係していること。宗教観と人権、福祉、教育、労働などの多くの問題が複雑に絡み合っていることから生まれる新たな課題点はどのアプローチを取ることがベターで我々がどこまで権利を主張できるのか。世界トップクラスの技術と経済力を持つアメリカに対してこれまで抱いていたイメージとは180度異なる現実を授業と普段の生活の両方から痛感することとなった。
これから留学される方へのアドバイス	留学しようか迷っているのなら、挑戦することを強くおすすめします。10ヶ月というとても短い期間でしたが最高に刺激的で内容の濃い時間はなかったように思うからです。帰国してから数ヶ月経ちましたがいまだに毎日留学中のことを思い出します。また、語学面だけでなくこれまでにあまり目を向けていなかった物事について考えるようになりたり世界で今起こっている出来事について自分の意見を持つようになりました。これまでに育ってきた国を離れ新しい環境に飛び込むことは勇気のいることですがそれ以上に学びの多い非常に貴重な経験ができると思います。現地で語学面であまり苦戦することのないように出発前にできる限り語学を磨いて実りの多い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）

Vincennes University

キャンパスは宇大よりも広く、最初
は教室にたどり着くまで迷子になり
ました。綺麗に整備がされていて
キャンパスも立派でした。高い建物
でも三階ほどで敷地がとても広いと
いう印象でした。



Host sister in Michigan

10年ほど前に日本で一度会ったファミ
リがミシガンにいて留学中であること
を知り連絡をくれました！ミシガンから6
時間かけてお迎えに来てくれWinter
breakの1ヶ月お世話になりました。10年
前は英語を話すことができなかったため
今回再会できたのは感慨深かったで
す！



Latina Festival

留学開始から1ヶ月後くらいにLatina
Festivalに行きました。キャンパスか
ら徒歩20分くらいの場所にあり友達
と食事を楽しんだりいろいろな出し
物を見て回りました。このイベントで
友人とさらに仲を深められたように
感じます。

留学先大学名	Vincennes University
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	EAL
留学時の学年	4 年次
留学のきっかけ	ずっと留学したいと思っていたがコロナ禍と家庭の環境により大学3年次での留学が叶わず就活していた時に自分のやりたいことをやってから就活したいと思ったことがきっかけ
留學生活全般	すごく充実した留學生活だった。生活環境が言語だけでなく寮生活になるなど全てにおいて180度異なる生活だったが、毎日が刺激的で勉強にも集中できる理想的な環境だった。
語学力の伸びについて	まず、絶対に語学力は伸びたと思う。語学力と言っても、コミュニケーション力なのか単語力なのか聞き取る力なのか等、たくさん細かく分類できると思うのだが、私は留学を通して「英語を”使う”力」が伸びたと思う。単語がわからない時に自分なりに説明する（表現する）力が伸びた。
留学したことで学べたこと、得たもの	語学スキル、信頼関係の構築の仕方についてはコミュニケーション力、表現力、相手を慮る力
これから留学される方へのアドバイス	最初は生活に慣れることに必死かとおもいますが、徐々に余裕ができてすごく楽しいと感ずるようになります。積極的に動いて、限りのある留學生活を充実させてください！



たくさんのイベント！

Movie Night

ここは大学の中にある広い講堂のようなところです。ここでたくさんのイベントが開かれますが、そのうちの一つにMovie Nightという映画を見るものがあります。英語で話題の映画を見れる最高のチャンスです！

←これは3月に見たウォーリー！

ヴィンセンス出身の大統領の家

大学のすぐ近くにヴィンセンス出身の大統領の家があります。歴史のあるおうちなので博物館みたいな感じです。入場料を払って中を見物できます！



キャンパス内の四季

Vincennesの四季は通常通りですが、夏はしっかり暑く、冬は寒いです。

秋には日本より2倍くらい大きい紅葉も見つけられます！



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	教育学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	宇都宮大学を志望した当初から、交換留学の制度を使って留学したいと思っていたため、留学を希望しました。また、国際学部で教職課程を取っていく中で、海外の教育について興味を持ったので、英語圏で教育について学ぶことができるトライン大学を希望しました。
留学生活全般	トライン大学は、校舎から寮までとても綺麗で設備も整っているのが、かなり快適に生活できました。しかし、徒歩圏内にスーパーマーケット等がなく、車がないととても不便なため、友人に連れて行ってもらっていました。授業は各学期週2～3回の授業を4つずつ合計8つ受講しました。どの授業の教授もクラスメイトも、とても親身になって下さり、疑問に思ったことは積極的に質問して助けを借りながらこなすことができました。授業以外の生活では、様々なイベントなどに友人と共に参加し、アメリカの大学ならではの学生生活を送ることができました。
語学力の伸びについて	普段の生活の中でも、学校生活の中でも、常に英語の能力を伸ばすことができる環境にすることができました。友人との何気ない会話の中でも、日々英語の語彙が増えて表現できることが増えていっているのを感じることができました。また、授業内でのディスカッションやプレゼンテーションなど、様々な活動を現地の学生と英語で行ったことで、日本では得ないような気づきや力を得ることができました。
留学したことで学べたこと、得たもの	私は、留学したことで、言語学習においてその言語が使用されている環境に身を置くことの重要性を学びました。日本にいてもどうしても日本語に触れることの方が多いですが、生活の第一言語が英語である環境に身を置くことで、一日一日徐々に英語能力を向上させることができました。また、この留学で、友人や経験という何事にも代え難い大切なものを得ることができました。この約1年という長くも短い期間での濃い思い出を忘れずに、今後も大切にしていきたいと思っています。
これから留学される方へのアドバイス	自分だけですべてを解決するのではなく、困ったときは迷わず人を頼る、ということを忘れずに留学に臨んでほしいと思います。留学中、体調を崩したり、元気をなくしたりしたとき、傍にいた友人や先生が何度も励まし支えてくれました。そして、元気に充実した留学生活を送ることができました。様々な人の助けを借りながら、楽しく生活してほしいと思います。また、留学生活は思ったより早く終わってしまうので、興味のあることや楽しそうなことなどに、迷わず挑戦してほしいです。



クリスマス

クリスマスブレイクにオハイオ州の家族にお世話になり、現地のクリスマスを経験させていただきました。プレゼント交換をしたり動物園で行われるクリスマスライトアップに行ったりして、とても楽しく温かい時間を過ごすことができました。また一緒にクリスマスをお過ごししたいと思います。

学内イベント

大学内で毎週のように様々なイベントが行われます。これはその中のダンスパーティーの時の写真です。日本の大学では滅多に行われないようなTHEアメリカというイベントにたくさん参加することができて、とても貴重で楽しい思い出になりました。



International Night

春学期に、留学生が各国の文化について多くの人に紹介するイベントが行われました。一般公開されたイベントだったので、普段話す機会のない地域の人をはじめとした訪れた様々な人々とコミュニケーションを取ることができました。自国の文化を紹介することの難しさと楽しさを改めて知ることができました。

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	General Studies Arts & Sciences
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	大学入学前から日本ではなく外国で留学をしたかったです。より多様な経験と文化を直接体験してみたかったし、その国の言語を習得したかったです。海外在住経験がすでにあっただので、より多様な友達と話を交わしたかったので交換留学を志望することになりました。
留學生活全般	大変なことはほとんどなく、留學生活は思ったよりも楽しかったです。アメリカに留学したので、多様な国籍の友達と話をする機会が多かったです。留學生活を送る内に、ますます適応が簡単になっていき、アメリカの文化についても知ることになるきっかけとなりました。
語学力の伸びについて	大学内の授業は全部英語で進行されるため、英語の実力が向上するしかない環境でした。ルームメイトもアメリカ人の友達だったので、英語でのみ会話をしていく環境です。すべて英語で話すしかない環境でもあり、授業の課題をする時も英語で発表準備やレポートをしなければなりません。そのため、自然に語学力を向上させることができました。しかし、英語についての基本的な知識がなければ、留學生活はちょっと大変だと思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	より自由な環境の中で、自信ができました。英語に対するスピーキングのスキルも向上することができました。何より、留学をしてからより広い視点で世界を眺め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	留学を恐れずに、自信を持って留学の準備をじっくり行ってください。留学に行く前、現地で適応できるかどうか悩むこともあると思います。でも、あまり心配する必要はありません。適応できるようになります。応援しています。

←友達との写真

友達と雪が降る日に雪だるまを作る前に撮った写真です。



バスケットボールの試合観戦↓

大学内でバスケットボールの試合が頻繁に開かれ、よく見に行きました。



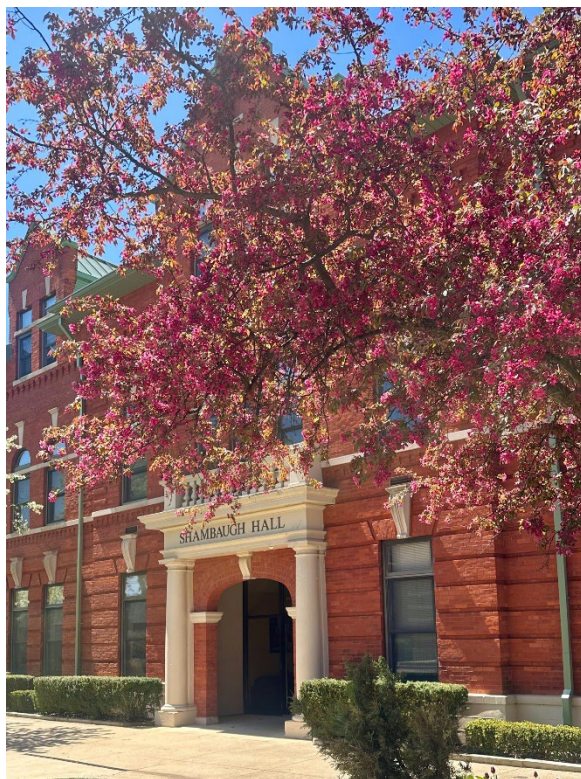
キャンパス→

春に撮った大学のキャンパスです。



↑ オープンスケート教室

日曜日に無料で大学内にあるスケート場を利用でき、友達と一緒にスケートに行きました。



留学先大学名	University of Northern British Columbia
宇大での所属学部・学科等	地域創生科学研究科・社会デザイン科学専攻・博士前期課程
留学先での所属学部・学科等	Women's Studies/English
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	語学力の向上や自身の研究知識を深めたいという理由はもちろんですが、日本を出て海外で生活したいという思いが幼い頃から強かったことが一番のきっかけだと思います。
留学生活全般	最後までホームシックを感じることなく、友人たちと共に受けた講義や図書館での勉強、寮でのルームシェア生活やジムでの運動、週末のショッピングやパーティーなど、一日一日が非常に充実していました。8カ月もあっという間に過ぎてしまった感覚です。
語学力の伸びについて	現地では文法や単語などの「英語」の勉強をするということはありませんでしたが、日々の講義や大量の課題に鍛えられたと同時に、現地の友人たちと毎日過ごしたことで、語学力はいつの間にか伸びていたように思います。
留学したことで学べたこと、得たもの	私が得た一番大切なものは友人たちです。留学先で出会った友人たちのおかげで、自分が本当にしたいことは何か、どこでどのような人生を送りたいのか、自分がどういう人間なのかを知ることができたのは非常に大きな学びです。
これから留学される方へのアドバイス	初めてのことでばかりで期待だけでなく不安もあると思いますが、人との出会いを大切にしていれば、どんな時も必ず助けてくれる人たちが周りにいました。積極的に人脈を広げて、様々な挑戦をしてみてください！

UNBC（カナダ）

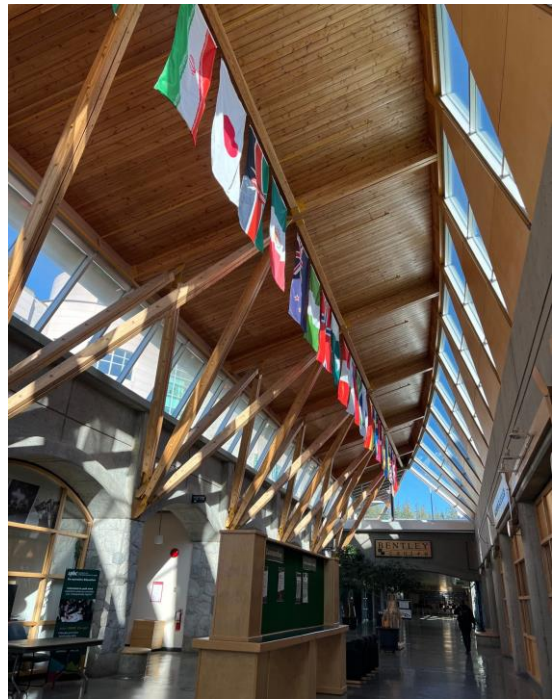
大学からでも見えるオーロラ

朝2時まで起きていた友人が撮ってくれた写真です。真冬の深夜、運が良ければ大学からでもオーロラが見ることができます。



International Office前の廊下

大学のInternational Office前の廊下には、UNBCに在学する学生の国旗が飾られています。もちろん日本の国旗もありました。



カフェテリアで注文できるファストフード

大学のカフェテリアでは、好きなだけファストフードを注文することができます。自分の好きなようにカスタマイズして注文し、その場で作ってくれます。



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	Faculty of Indigenous Studies, Social Sciences and Humanities
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	常に英語を使わなければいけない環境に身を置くことで自分のスピーキング力を向上させることと、異なるバックグラウンドを持つ人々との交流を通して自分の視野を広げたいと思ったからです。
留学生活全般	授業は全て英語で行われ、慣れるまではかなり苦労しました。徐々に友人もでき、楽しく留学生活を送ることができました。寮や図書館、カフェテリアなど学習環境や生活していく上で必要なものは揃っていました。
語学力の伸びについて	スピーキングとリスニングはかなり伸びたと思います。英語で話すことが怖くなりました。リーディングとライティングに関しては、文法や単語などがまだ不十分だと感じることがあります。
留学したことで学べたこと、得たもの	異なる文化、言語、人種、セクシュアリティを持つ様々な人との関わりを通して、新たな考えや価値観を持つことができました。また、多くの困難に直面し、失敗から学ぶことも多々ありました。人として成長した実感があります。
これから留学される方へのアドバイス	留学生生活を充実させられるかどうかは自分の行動にかかっています。失敗を恐れず何事にも挑戦してみると良いと思います。最初は怖いと思いますが、勇気を持って話しかけてみてください。チャンスを逃さず友達を作ってください。そして、後悔することの無いよう思いっきり楽しんでください。



大学内で友人と記念撮影

オリエンテーションや同じ授業を履修していて仲良くなった友人と集まって、大学内で記念撮影を撮りました。たくさんの友人を作ることができました。

友人との写真

授業や日々の課題に追われる中で助け合い、励まし合った友人たちです。彼女たちのおかげで留学生活を乗り越えることができました。



図書館の1階で勉強

24時間利用可能な図書館の1階でグループスタディをしている様子です。図書館ですが、1階では話しながら勉強をすることができるので、よく利用していました。

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	特定の学部への所属なし
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	留学は考えていなかったが、3年次に外国語臨地演習でスペインへ行き、外国の文化や異なる言語を話す人とのコミュニケーションに興味を持ったためです。
留学生活全般	リマでは留学生向けシェアハウスに住んでいました。スペイン、メキシコ、チリ、エジプト、チェコ、フランス、イタリア、デンマークなどさまざまな国から来た留学生と住んでおり、文化の違いを感じる日々でした。ペルーに来てすぐのころ、同居している友人たちはみんな私よりもスペイン語が上手く、自分のスペイン語が通じず、聞き取ることも難しかったので、苦しい時期がありました。自分から話しかけても、拙いスペイン語では迷惑なんじゃないか、と考えてしまい、部屋から出るのが億劫に感じたこともありました。しかし、友人たちに積極的に話しかけてもらい、自分も徐々に話しやすくなって行きました。ポンティフィシアカトリック大学（以下PUCP）は、一つの大きなキャンパスに文系・理系のあらゆる学部学科があるため、一般教養科目では幅広い分野を学ぶことができ、学生の多様性も高いと感じました。留学生も多いため留学生同士の横のつながりも強く、パーティーなどでさまざまな国の友人を作れます。
語学力の伸びについて	留学前は、スペイン語での簡単な日常会話ができるレベルでした。会話の文法は間違いだらけで話すスピードも遅く、途切れ途切れでした。留学を通して、日常生活に加えて、スペイン語でのグループワークやディスカッション、プレゼンテーションや資料作成などを行い、語学力はかなり向上したと思います。特にリスニングは、シェアハウスで友人と会話していたこともあり、かなり向上しました。留学の終盤の12月ごろには、タクシーの運転手と楽しく会話できるくらいスペイン語が上達し、現地の人に「スペイン語うまいね」と褒められることも増えました。
留学したことで学べたこと、得たもの	スペイン語に加えて、積極性やコミュニケーション能力が向上しました。ペルーに来たばかりの頃、スペイン語が理解できなかったため自分から話すのが少し怖く感じたことがありました。しかし、「話しかけられたら理解できないけど、自分から話しかければ返事がある程度推測できるんじゃないか」と考えるようになり、それからは積極的に話題をふり、会話の展開を考えながら話すことを意識しました。また、カレーや肉じゃがなどの日本食を振る舞ったり、一緒に餃子を作るなど、進んでコミュニケーションの機会を作りました。
これから留学される方へのアドバイス	社会人になってからでも外国へ旅行することはできますが、外国に「住む」という経験は、留学の大きな学びの一つであり、学生のうちにしかできないと思います。留学は、現地で生活してみないとわからない文化や価値観の違いを知り、日本という国や自分自身を俯瞰して見ることができる良い機会だと思います。私自身、4年生で留学へ行くことを直前まで迷いました。経済面や将来のこと、そして日本の反対側へ行くことに対する不安もありました。しかし、現在は留学をして本当に良かったと思います。一生の友達も作ることができ、自分の人生にとってかけがえのない貴重な経験になりました。



アンティオキアの遺跡

ペルー内陸部のアンティオキアという標高の高い地域にある、歴史ある古代遺跡です。

留学生の友人たちの餃子作り

具材は全て現地調達です。



リマの歴史地区

セントロ・デ・リマという、歴史的な建築様式が残った区域です。



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	人文学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	アフリカが大好きであったということが第一の理由です。また、大学生のうちから世界を相手に、日本から離れた地で何かできることをやりたいと考えており、今回の交換留学ではガーナ留学に参加しました。
留学生活全般	授業に関しては、難しいものもありましたが、「アフリカ」人としての視点を非常に大切にしながら、先生方も授業を行っていたと思います。内容・形態ともに、とても興味深かったです。 生活面に関しては、水や電気は頻繁に止まりますが、それを覚悟の上で生活していたため、支障を来すことはありませんでした。ただ、蚊の対策には細心の注意を払わなければならず、マラリアにならないように生活をしていました。 食べ物に関しては、非常に辛かったため、私の口には合いませんでしたが、辛いのが好きな方にはぴったりであると思います。 ガーナ人はみんな親切でフレンドリーであるため、とても楽しく生活できました。
語学力の伸びについて	スピーキングを始めとする、「実用的な」英語能力は非常に伸びたと思います。英語を話すことに抵抗はなくなり、アクセントなどにも注意を払いながら話すことが出来るようになりました。しかし、ライティングやリーディングについては、学術的な分野のマテリアルを読む機会があまりなかったため、伸び悩みました。
留学したことで学べたこと、得たもの	現地にたくさんの友達を作れたこと、世界中の学生と触れ合う中で学ぶことが出来た経験や、文化の違いや価値観の違いを共有できたこと、など現地で得られたことや学べたことは語り尽くせません。ただ、私が今振り返って最も大きかったと感じる点は、自分の可能性を身をもって感じる事ができたことです。留学中は楽しいことばかりではなく、困難に直面することが多々ありました。ただ、それを乗り越える度に、「自分にはこんなこともできたのか」などという、これまでの自分が知らなかった「自分」と出会うことが出来ました。これは特に日本に帰国した今、これからの将来を考える上でも非常に役立つと感じ、留学して得られることが出来た教訓であると思います。
これから留学される方へのアドバイス	まずは、何よりも「楽しむ」ということを意識して生活すると良いと思います。留学先で得られるどんな経験も絶対に自分のためになるため、自分が留学に対して満足できているか、さらにどのようなことができるかなどを「楽しみながら」追求して行ければ、前を向いて日々生活できると思います。また、健康であることが一番であるため、食生活や睡眠などの基礎はしっかりとすると良いと思います。



「アフリカに生まれたからアフリカ人
なのではなく、アフリカが私の中に
生まれた」

エンクルマ記念公園にて、彼の有名な言葉
とともに記念撮影

「調査地にて」

休み期間中にフィールド調査に訪れた村を
出る最終日に村の子ども達と撮影した写真。



「Sweetest Heart」

現地で出来たベストフレンドとの写真。図
書館の前のベストスポットでの一枚。



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	人文科学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	アフリカについて学んでいくうちに、実際にアフリカを訪れ、肌で文化を感じたいと考えるようになった。また、アフリカと合わせてよく議論される「貧困」について、貧困とは本質的にどのような状態を指す言葉なのか、貧困と言われる場所に実際に行き、自分なりに定義したいと考えた。さらに、アフリカを題材に人類学の分野で卒業論文を執筆するにあたって、現地調査は必須だと考えた。
留学生活全般	ガーナという、日本での生活と比べると安全とはいえず生活インフラや娯楽に制限がある環境の中で、友人たちと日々楽しみを見出しながら生活できたことは貴重な経験であった。ガーナ大学に通う学生や留学してくる学生は優秀な人が多く、良い刺激を受ける日々だった。
語学力の伸びについて	留学前の1番の課題であったスピーキング力が格段に向上したと感じている。相手もネイティブではないという環境の中で、相手が何を言っているのかわからない、自分の英語が通じないことが多々ある中で、恥を捨ててなんとか伝えようと日々話し続けたことが功を奏した。
留学したことで学べたこと、得たもの	研究と留学の両立に挫けそうになったこともあったが、多くの人に支えられ、助けてもらいながらなんとか走り切ることができた。改めて、人との出会いがあってこそ人生が豊かになるのだと感じた。また、調査期間中に比較的田舎の市にホームステイし生活を共にしたことで、彼らの目線を意識しながら調査することができた。これは今後大学院で研究するにあたって重要な能力だと考える。
これから留学される方へのアドバイス	長期留学において大切なのは、ただの語学留学にならないよう自分なりに差別化を図ることだと私は考えています。私の場合は現地調査を実施することが自分なりの差別化でしたが、例えばインターンやサークルに所属したり、現地でボランティアをしたり、寮を抜け出して様々な家庭にお世話になったり、方法はたくさんあると思います。留学はどれだけ準備をできるかで充実度が大きく変わると今回留学してみて強く実感しました。準備を始めるのに早すぎることはないので、留学の真の目的をじっくり考えてほしいと思います。

ゴベ

私の一番お気に入りのガーナ料理です。豆とパーム油に揚げたプランテン（調理用バナナ）を添えて食べます。



住民にインタビュー

調査地でインタビューをしている様子です。インタビュー協力者に絵を描いてもらい、通訳を介しながらインタビューを実施しました。



ホームステイ先で料理

休暇期間中に数週間滞在した友人宅で料理をしている様子です。ローカルフードの調理を手伝った貴重な経験です。