

2024年度
宇都宮大学交換留学派遣学生

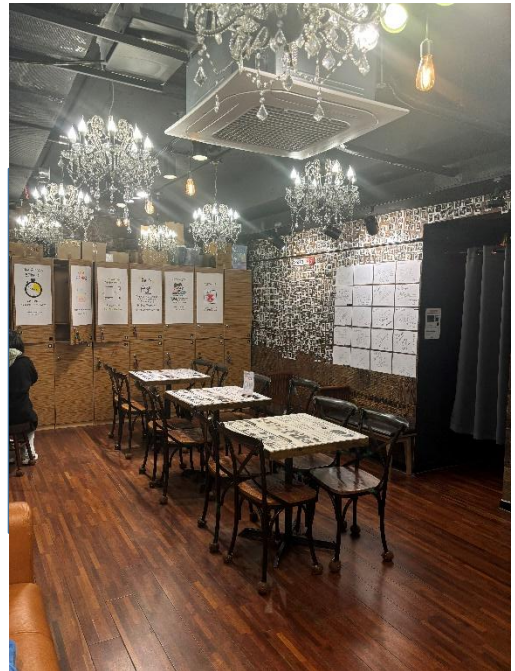
留学体験記

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専攻
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>世界で最も好きな国が日本であったため、海外に関心があり海外を知りたくて決断したというよりかは、留学を通して外から日本を見つめてみたいと思い決断した。主観としてでしか見たことのなかった日本を客観的に見つめなおすことで日本に対する理解を深めたかった。韓国を選んだ理由は、日本に文化的に似ている点が多く、比較することでより細かな特異性が浮き彫りになると思ったからだ。</p>
留學生活全般	<p>日本に対して関心のある生徒が多かったためあちらから声をかけてくれることが多かった。学校全体が留学生に対して友好的で寛容な雰囲気が強いため、それに身を任せてフレンドリーにふるまっていることで多くに友人を作ることができた。授業終わりや週末はソウル市内を中心に多くの場所を観光案内してくれた。4か月という短い間でも気の許せる大切な友達にも出会えたし、絆も芽生えたと思っている。楽しい印象の多い留學生活だった。</p>
語学力の伸びについて	<p>渡航当初自分の韓国語能力に自信がなかったのは当然としても、生活していく中で成長できたと思ってもすぐまた新しい壁にあたり自分の言語能力不足を実感させられ続ける日々だった。ただ、壁に直面するたびその分着実に成長できていると信じて腐らずやり続けてきたことで、留学を終えた今となってはやっぱりその苦悩や努力は無駄ではなかったんだと感ずることができた。</p>
留學したことで学べたこと、得たもの	<p>日本を出なかつたら絶対に会うこともなかつた多くの人々と交流したり、知ることのなかつた世界や考えに触れられたりできたのはよかつた。また、海外の良さを理解できるということのほかには当たり前と思つていた日本の文化に特異性を見いだせたり、改めて魅力を感じたりできた。また、個人的な人としての成長でいうと、消極的で弱気な性格を少しは変えられたと思う。興味があつてやつてみたい触れてみたいと思つたことでも一歩踏み出せずただ見ているだけだつた自分が、一人異文化に飛び込んで最後までやり切つたという経験は自分にとって大きな自信となつた。</p>
これから留學される方へのアドバイス	<p>人生の中で何か月も海外で生活できることなんてこの機会を逃すとなくなかないと思つています。つらい経験も含めて今しか感じられない一生の思い出になると思つてなんでも楽しんでしまえばいいんじゃないかと思つています。成長とか能力向上とか一度何も気にせず楽しんでいれば結果は勝手についてきます。忘れたころにあとから実感できると思つています。あとは何事も安全第一で健康第一です。無理のない範囲で楽しんで来てください。</p>

ロッテワールド

バディプログラムのグループでソウルにあるロッテワールドという遊園地に遊びに行ったときに撮った写真。日曜日ということもあり待ち時間が長かったがその中でたくさん韓国語で話して成長できた。



謎解き脱出ゲーム

韓国人3人と日本人二人のグループで脱出ゲームに挑戦したが、問題が難しくて日本人の私たちはあまり貢献できなかった。しかし、貴重な経験ができてすごく印象深い。



クリスマスパーティー

帰国直前ということもあってお別れ会を兼ねたクリスマスホームパーティーをした。同じ学科だった日本人3人と韓国人2人で料理を作ったり宅配したりしておいしいものを食べ収めした。みんなでテレビゲームをしたのも楽しかった。

留学先大学名	釜慶大学
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	日語日文学部
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	これまで海外体験をしたことがなく、漠然とだが在学中に留学をしたいと考えていた。第二外国語で韓国語を選択していたこともあり、講義で韓国語や韓国文化について学んでいくうちに関心が高まり、実際に現地へ行って様々な体験をしたいと強く思い韓国への留学を決めた。
留學生活全般	平日は語学堂の授業を受けた後、大学の講義を受けたり復習や課題をしたりして過ごしていた。語学堂が終わった後は自由時間も増え、釜山の観光地を巡ったり友達と会ったりしていた。休日は寮や図書館で勉強をすることや地下鉄に乗って遠出をすることが多かった。留學中、現地でできた友達とソウルに旅行に行ったが、講義で学んだ歴史的な場所や方言、食べ物など様々なものを目にすることができ面白かった。
語学力の伸びについて	留學前は簡単な会話表現しか知らなかったが、現地での学習や多くの人との交流を通じて、特にリスニング能力が向上した。韓国語で会話をするにはまだ苦手だが日常会話程度であれば、文法的に正確な表現ではないかも知れないが意思疎通がとれるようになった。学期末には、プレゼンテーションやスピーチをしたり作文で自分の考えを表現したりできる程度まで語学力が向上した。
留學したことで学べたこと、得たもの	行動力と自信が身についたと感じる。留學中は限られた時間の中でいかに充実した生活を送れるかを意識しながら、やりたかったことに挑戦してきた。難しい時も一人で悩むのではなく周囲に助言を求めたり行動に移したりすることで乗り越えられたと感じている。また、行動することによって得た小さな成功体験の積み重ねが自分の自信に繋がった。
これから留學される方へのアドバイス	私自身、留學前は多くの手続きに追われてモチベーションを維持することが難しかったし、自分の生活が全くイメージできず不安なことばかりでした。しかし、実際に外国へ行き生活してみたら色々な物が新鮮に感じられ、新たな出会いもあり刺激的で非日常的な時間を過ごすことができました。これから留學をされるということであれば、様々な不安を感じられているかもしれませんが、意外とどうにでもなります！必要なときには周囲の人を頼りながら充実した留學生活を送れることを願います。



花火大会

11月には海で花火大会が行われました。とても美しく感動しました！

釜慶大学

キャンパスは広く、立地が良かったです。寮からは海が見えます。

イエローキャンパスという学校行事では学生による出店やステージを楽しむことができます！



韓国料理

大学周辺にはおいしいお店やカフェがたくさんありました。授業の前にカフェに寄りコーヒーを買う学生が多いです。

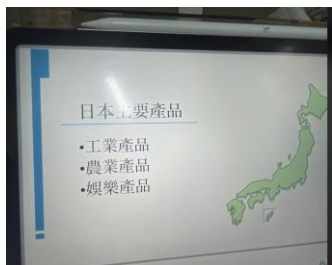
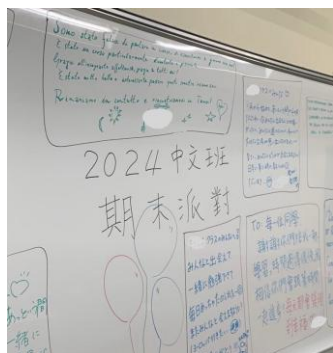
留学先大学名	国立政治大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	文學院中國文學系
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>大学在学中に海外で現地の文化や雰囲気を感じる体験をしたいと考えていたから。大学で第三言語を学習したことでネイティブスピーカーとの交流を通して語学力の向上を目指したいと考えたから。</p>
留學生活全般	<p>週4回中国語の授業を受講して、加えて日本語で開講されている台湾政治史についての授業を受講した。他には英語で開講されている授業の聴講も行った。短い期間であったため、できるだけ多くの人とコミュニケーションをとることを意識して生活した。寮の人やその友達と交流を持ち、週末には長期滞在だからこそ赴くことができるような歴史的建造物を見に行く等、積極的に活動した。毎日新鮮なことばかりでとても刺激のある生活だった。学習についても、現地の学生や他の留学生がとても学習熱心だったことで学習意欲の向上にもつながった。</p>
語学力の伸びについて	<p>週4回の中国語の授業と町中で中国語を聞くことによって、リスニング能力と単語力の向上が顕著に見られた。3か月程度経過したころに授業での先生の発言が聞き取れるようになったり、お店での受け答えができるようになったりするという変化が見られた。また、台湾で日本語を学習したい学生と交流をし、個人的に出かけたり教え合ったりすることで以前よりも話すことへの抵抗を減らすことができたと思う。留学中は中国語の学習を重視していたが、英語についても寮での友人やクラスメイトとの会話でリスニング能力が向上したように感じる。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>留学したことで語学力の向上と、自分で課題を解決する能力が身に着いたと感じる。先述の通り、言語については普段の生活や授業を通して学ぶことが多かった。自分で課題を解決する能力については異国の地で多くの初めての経験を積むことで、自分でどうにかするしかない、行動してみなければ何も始まらないと考えられるようになった。留学を通して一歩目を踏み出す勇気を得ることができたと思う。また、たくさんの文化に触れ合うことで自分の視野も広がり、実際に自分で見てみたい、話を聞いてみたいという気持ちがわいて今後の語学学習に対するモチベーションも向上したように感じる。</p>

これから留学される方へのアドバイス

既に留学を予定されている方は、その期間を無駄にしないようにその土地の言語力向上に励むと良いと思います。留学中には語学力を高める機会がたくさんあると思いますが、自分の語学力が高ければより多くの人とコミュニケーションをとることができたのにと悔しい思いをすることもあったので、渡航前に語学力向上を意識して学習を頑張ってください！留学中は知らぬ間にストレスをためているので、辛い時には無理せず、日本人の友人と話したり、日本にいる友人と電話をしたりして休息をとるようにしてください。留学を通してここには書ききれない程たくさんのものを得ることができます。今後留学を迷われている方は、たくさんのサポートを受けることができる、この機会をぜひ利用して留学に挑戦してほしいです！

授業風景

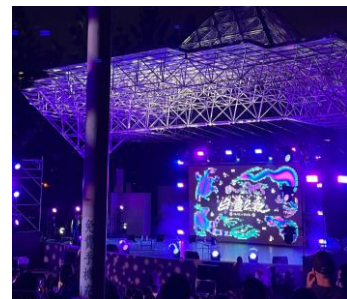
週4回中国語の授業を受講していました。授業最後の日には、クラスのみんなと期末パーティーを楽しみました。



台北でのイベント

土日などは台北で開催されているイベントや展覧会に行きました。

長期滞在しているからこそ行ける場所にたくさん行くことができました。



食事

香辛料が強い料理もありましたが、どの料理もとても美味しかったです。

テスト終わりなどに火鍋を食べに行くことが楽しみでした。



留学先大学名	国立政治大学
宇大での所属学部・学科等	農学部・農業環境工学科
留学先での所属学部・学科等	文学部・中文系
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	自分の好きなこと、本当にやりたいことを見つけたいという気持ちで大学2年の秋に申し込んだ。中国語を学ぶきっかけは高校の友達がたまたま中国人だったことで中国の文化に興味を持ったため大学生になって中国語の勉強を始めた。中国語の勉強が楽しかったことから中国語圏へ行くことを決めた。
留學生活全般	台湾の友達だけでなく東南アジアからの友達がたくさんでき、とても大切な宝物になった。チューター制度があるので、台湾の友達はできやすいと感じる。食べ物も環境も大きなギャップや困ったことは全くなかった。文化の違いはただおもしろいだけで困難なものではない。
語学力の伸びについて	最初は全く話せなかったため友達とも英語が多くクラスでは中国語を頑張って話すという生活だったが、半年たちいつの間にか英語よりも中国語が話すのに心地よくなった。留学生の友達同士でも中国語を取り入れて話すことが、語学の伸びにつながったように感じる。冬以降は主に中国語で会話をしていた。HSKは台湾へ行く前は3級しかもっていなかったが、冬休み帰ってきたときにHSK4に受かり、夏に日本に帰ってきてHSK5に受かった。
留学したことで学べたこと、得たもの	友達から自国に対する誇り、日本との歴史の関わり、自国の問題など聞いたりたくさん話したことで自国の歴史や他国に対し与えた影響などを当事者として考えるようになった。日本が統治されてこなかったことで自国の文化を守れている面があると思ったことで、以前から考えていた開発援助に関わりたいという気持ちが大きくなった。中国語を学ぶことは私の専攻にとっては大きな寄り道なのかもしれないが結果的に農業土木(自身の専攻)に関わる道で誰かの役に立ちたいと感じるようになったため、私にとってとても大きく価値のある選択だったと感じる。
これから留学される方へのアドバイス	心の向く方を選んでほしいです。後悔のないように無難なほうを選ぶのではなく、好きなほうワクワクするほうを選んでください。

国立政治大学（台湾）



政治大学の一つの棟から中庭を見た景色。中庭ではテーブルや椅子があり勉強したり友達と話をしたりお気に入りの場所。

台東にある布農部落を訪れた際に見た大きな銅像。日本軍が労働を強いた様子だそう。



政治大学の近くにある指南宮。人も少なく、山の上なので景色がとっても良い。台北が一望できるうえ、猫空というロープウェイで途中まで登ることができる。

留学先大学名	台湾国立中興大学
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	文学院外国語文学学科
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	私は日本に住むもしくは国際移動をして日本を訪れた外国にルーツを持つ人々に興味があった。大学では、国際関係や人々についてさまざまな授業を受けた。日本人はよく気遣いができる一方で遠慮深いなどということを言われているが、その中にも良いと思ってやったことが当人にとっては差別的扱いであるということなどが、今の日本には溢れている。このような現状を実際に自分の目で見て、解決するにはどうしたらよいかを考えたいと思い、留学を決意した。
留学生活全般	平日は、主に学校で授業を受けていた。中国語の授業や、台湾の文化に関する授業を履修していた。ほとんどの授業が、ディスカッションやプレゼンテーションなどを取り入れていて、積極的に自分の意見を他言語で伝えることの難しさを学ぶことができた。休日は、授業の予習復習はもちろんのこと、地域の歴史や自然、地元での生活について知るため、外出を多くしていた。近場だけでなく、国内での旅行もしていた。同じく留学に来ている外国人と活発に交流することができた。
語学力の伸びについて	日常生活において友達と英語でコミュニケーションをとるため、リスニング能力だけでなく、自分の言いたいことを伝えられるようになっていた。中国語で行われる授業も最初は戸惑ったが、後半には授業の内容を理解することができていた。
留学したことで学べたこと、得たもの	台湾人の友達はもちろんのこと、留学をしに来ている外国人の友達をたくさん作ることができた。いろいろな国から留学に来ているため、15カ国以上の国出身の友達を作ることができた。そのため、いろいろな話をすることができたし、自分の英語力にも自信をつけることができた。また、寮でルームメイトと暮らしたり、ローカルなレストランで食事をしたり、1人でバスに乗って出かけたりしたことで、多くの経験をすることができたと思う。異国で生活していると毎日が新鮮で驚くことばかりで、何をしても、貴重な時間で、とても楽しかった。そして、日本ですでに身につけていた英語や中国語を実際に使用することで、学び直すことも、新しく身につける知識もあり、語学力を伸ばすことができた。
これから留学される方へのアドバイス	留学先の情報を事前に集めておくと、生活に慣れるのがスムーズになると思う。大学周辺の買い物ができる場所や、飲食店での注文の仕方、バスの乗り方、配車、配達、交通機関のアプリなど、インターネットで調べれば分かりやすい情報がたくさん出て来ると思う。外国人でも知っているような日本での有名な観光スポットや食べ物、逆に海外の有名な食べ物や文化、観光スポットについて知っておくと、日常会話でもよく話題に上るし、相手も喜ぶため、少しでも知っていたほうが話していて楽しいと思う。日本が好きな人も多くいたため、日本のアニメのセリフを言ったり、ジブリの歌などを歌うととても喜んでくれた。



夜市

台中だけでも5か所以上の夜市に行きました。夜市によって売っているものが違ったりお店の並び方が違ったりするため、行くだけで楽しめます。焼き小籠包とジーパイがお気に入りでした 😊

温暖な台湾

大学内に咲いていた花 🌺

台湾はとても暑く、12月で最高気温が28度の日がありました。1月でも蚊がいました。朝夜は冷えましたが日本に比べると、過ごしやすかったです。



レインボービレッジ

台中の観光スポットの1つであるカラフルな色彩が広がる町 🏙️

台中にも素敵な観光スポットがたくさんあり、半年間楽しむことができました。

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	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	文学部台湾語文学学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	自分に縁のある台湾の歴史や文化についてもっと深く学びたいと思ったからです。台湾には幼い頃から何度も訪れていましたが、歴史や文化について学ぶ機会が少なく、自分の知識の無さを痛感していました。そのため、台湾に住んで大学に通い、現地の人々と交流することとで、もっと台湾を知ることができるのではないのかなと思いました。
留學生活全般	学生寮は4人部屋でしたが、幸いにもルームメイトとは相性が良く、あまりストレス無く過ごすことができました。大学では週2日、語学学校で中国語の授業があり、様々な国から来た留学生と交流しながら中国語を学ぶことができました。ただ、大学の授業を受けているだけでは現地の学生と交流することは難しかったため、自分から交流会に行ったり、知り合いに紹介してもらったりして、現地の学生と交流しました。
語学力の伸びについて	リスニング力については留学前から少し自信はありましたが、実際に現地で暮らしてみると、より伸ばすことができました。スピーキング力については自信がなく、話すのが恥ずかしいとさえ感じていましたが、語学学校で学ぶ中で、先生や他の学生に自分の中国語が通じたという経験を得ることができ、少しずつ自信を持てるようになり、最終的には簡単な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	自分が以前から興味があった台湾の日本統治時代の歴史について、様々な施設を訪れたり、台湾の人々の話を聞いたりして、深く学ぶことができました。また、語学力が向上したのはもちろんのこと、様々な国の人々と知り合うことができ、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	留学したからこそ、様々な出会いや経験、学び、成長を得ることができ、本当に行って良かったなと感じています。大学生である今だからこそ、留学に行く事で経験出来ること、感じる事、学べる事があると思うので、迷っている方にはぜひ行って欲しいです。

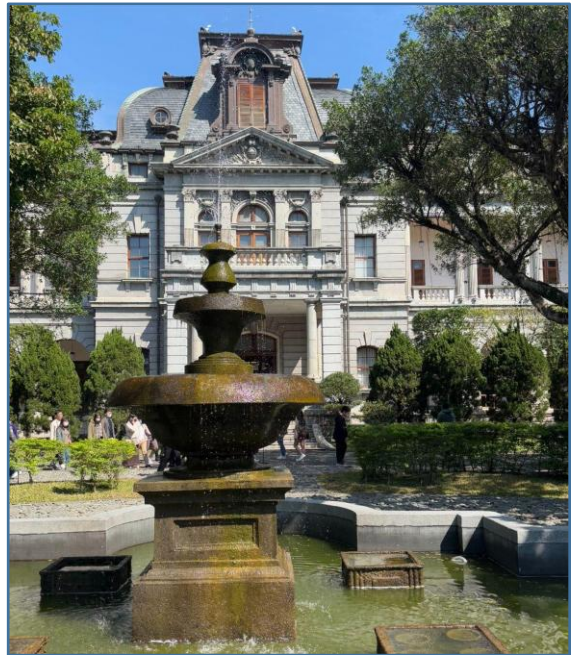
ドリンクスタンド

台湾には街のいたる所にドリンクスタンドがあります。お店もドリンクの種類も多く、安いので、毎日違ったドリンクを楽しんでいました。



歴史的建造物

台湾には、日本統治時代の建造物が多く残っています。右の写真は日本統治時代に総督官邸として建てられ、現在では国賓をもてなす迎賓館として使われている台北賓館です。総統府や立法院など、現在政府が使っている建物でも、月に1度ある特別開放日には、中を見学することができます。



餃子パーティー

語学学校の先生とクラスメイトと一緒に餃子を作って食べました。台湾で餃子といえば、水餃子のことを指すのだそうです。台湾、韓国、日本の餃子の違いを知ることができて、とても面白かったです。

留学先大学名	王立プノンペン大学
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	国際学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	自分の英語運用能力向上のために留学を決めました。最初は英語圏への留学を検討していましたが、将来英語教員になりたいという観点から日本と同じように第二言語として英語を学ぶ国について知りたいと思い、カンボジアへの留学を決めました。大学ではすべての授業を英語で受けていました。
留学生活全般	留学生が自分一人という環境だったため、留学生制度が確立しておらず、良い意味でも悪い意味でも現地の学生と全く同じ扱いを受けていました。登校初日から留学生紹介の時間も全くなく、あたりまえのようにクラスに座っていました。カンボジアはクラス制度を取っており、高校のようにクラスメイトがいます。授業は一日3時間、月曜日から金曜日まで毎日ありました。最初のころは課題・テスト・予習・復習に追われながら毎日を過ごしていましたが、クラスメイトという存在がいつも支えになっていました。一年間、辛いことも楽しいことも共にしたクラスメイトは不安でいっぱいだった留学生生活を180度変えてくれた大切な存在です。
語学力の伸びについて	留学して3ヶ月たった頃に、自分の発音に変化が見られました。留学して7か月たったころには自信をもって英語を話すようになっていました。しかし、だんだん英語が上手になったというよりは、「停滞してはぐっと伸びる」という階段のような成長だったと思います。停滞というのは、成長しているけれど実感できない期間です。成長要因としては、二つあります。一つ目は授業で、ディスカッションやプレゼンの回数が本当に多かったことです。特にディスカッションは自分の意見をその場で発さないといけなかったので、即興力がついたことによってspeakingが得意になりました。二つ目の要因は、ずっと英語を話していたことです。留学生一人、かつ友達は英語かクメール語しか話すことができないので英語しか話す機会がありませんでした。日本語もほとんど話していなかったのが5か月くらいで英語の夢を見るようになりました。日本人がいたら日本語を話していたと思うので、留学生が一人という環境には感謝しています。
留学したことで学べたこと、得たもの	留学を通して、人は一人では生きられないということを実感しました。留学を決めるとき、準備中、留学中、本当にたくさんの人に支えていただきました。現地の友達や先生はもちろんのこと、離れていても日本から家族、友達、大学の先生などからたくさんのサポートを受けていました。本当にありがとうございました。自分はこれだけたくさんの人に支えてもらっている、自分はちっぽけだな、と思う一方で、人はそうやって生きていくんだと思うようになりました。現地の友達に、私と授業をしたり、遊んだりすることができて、新しい経験ができて本当に楽しい、来てくれてありがとう、と言われたことがあります。人は一人では生きていけない、お互いに支え合っていることを忘れないようにしよう、と強く思いました。

これから留学される方へのアドバイス

十人十色の留学があって、留学に正解も不正解もありません。まずは留学に行く決断をした自分自身に自信をもって、機会に感謝して、自分なりの留学を楽しんでください。不安になったら先輩や、大学の留国室を頼ってください。みなさまの留学が充実したものになり、満足とともに帰国できることを心から願っております。そして、先輩方が私たちにしてくださったように、自分の貴重な経験を後輩たちへ伝えていってほしいと思います。

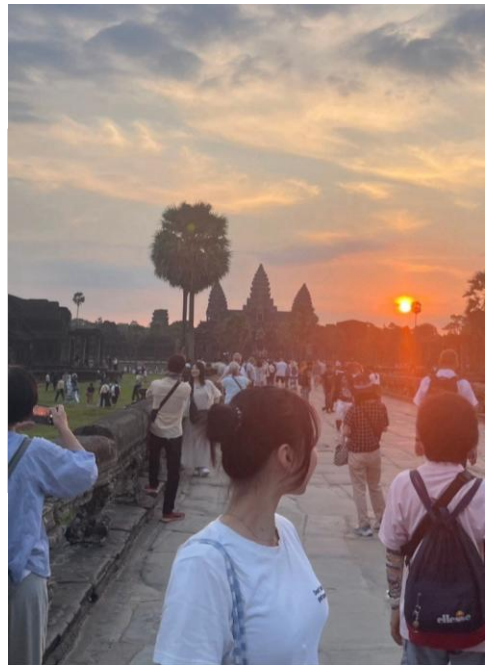


大好きな3年1組

私の留学を一番支えてくれたといっても過言ではない大切なクラスメイト達。みんな仲良しのクラスで、3年1組で一年間勉強できて本当に良かったです。

アンコールワット

アンコールワットのあるシェムリアップには合計で3回行きました。世界遺産になるような遺跡を大量にみることができるのは貴重な経験でした。



ASEAN模擬会議

一年間の授業の中で一番大変だった授業。ASEAN会議を実際に行う、というもので加盟国10カ国に分かれて模擬会議を行いました。終わったときの達成感は本当に忘れられません。

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	経営学部国際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	<p>一年生の春に参加したマレーシア英語研修で、現在でも連絡を取り合うくらい大切なかけがえのない友人たちと出会いました。別れの際に、感謝したいことや一緒に過ごした思い出など口に出して伝えたいことがたくさんあったのだが、自分の英語力が十分でないことが原因でほとんど伝えることができませんでした。帰国してからずっとそのことが悔しく、もっと英語力を上げて彼らにたくさんの感謝を伝えたい、たくさん話したいと言う気持ちが強くなり、母国語が日本語ではない環境に身を置きたいと思いました。</p>
留學生活全般	<p>私が、留学したことを全く後悔しておらず、時間があれば何回でもタイを訪れたいと思っているのは、現地にいるかけがえのない友人たちと出会えたからです。彼らとの出会いがなければ留學生活がこれほどまでに楽しいと感じることはなかったと思います。休みの日の旅行や授業後に食事をすること、スポーツをすることだけでなく、授業内に分からないところをサポートしてもらったり、休み時間に何気ない話をしたことすべてがわたしにとっては大切な思い出であり、半年しか滞在しない留學生である私に対して様々なことを経験させてくれて、笑顔にしてくれた彼らには感謝しかありません。授業の復習をしている途中で分からないことがあったらすぐに連絡したり、空いている時間に電話したり、急きょ会う予定が決まったりと、何年もずっと友達であったかのように感じる瞬間も多々ありました。彼らとずっと友達でありたいと思うと同時に、自分も彼らにそうしてもらえていたらうれしいです。次に食事のことについてです。私は何回もお腹を壊し、一度食中毒になりました。何が原因なのかがいまいち分からなかったため、もっと食事には注意を払うべきだったと感じています。一年を通して30度近い気温であるのにも関わらず、日本とは違い常温で保存されている食べ物が多く、果物も路上で販売されていて、水道水も飲むことができません。大丈夫だろうという軽い気持ちでいることが多かったため、少しでも不安な時は食べるのを避けた方が良かったと思っています。</p>
語学力の伸びについて	<p>来月にTOEICを控えているため数字的な伸びはまだわかりませんが、確実にスピーキング力が伸びたと自覚しています。留學生活の後半以降、頭の中で日本語から英語に変換されるスピードが早くなりました。一緒にいることが多かった現地の友人たちは英語能力が高かったため、彼らが会話の中でどのような単語、表現、文法を使用しているのかにとっても意識を向けていました。</p>

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>私はこの留学を通して、主に3つのことを学ぶことができました。一つ目は、コミュニケーション力です。その中でも周りを見る力がついたと思います。授業内での話し合いの時に、英語力が周りの現地の生徒と比べて低かったため、話している内容が理解できなかつたり何か案が思いついても遠慮して口に出せないことが何回かありました。しかし、授業後にタイ人の友人が「理解できた？」と話しかけてくれてわかりやすい英語で教えてくれたり、話し合いの途中であるのにも関わらず、私が意見を英語にしていえるまで待っていてくれたりと助けられたことがたくさんあります。そのような友人に囲まれて半年間生活していて、私は彼らは周りをよく見ているのだと気づき、私も自分が話して満足するのではなく、もっと周りをよく見てみようと思えました。それはタイ人の友人と話しているときに限らず、日本人の友人と話している時も意識し、私と同じように遠慮して声を上げることができない人がいないかを確認することが大事だと分かりました。二つ目は、初めてのことに挑戦する勇気です。タイに渡航した直後は初めてのことばかりでした。見たことのない食べ物、電車やバスの利用、会計など分からないことばかりで、おいしくなかったらどうしよう、失敗したらどうしよう、恥ずかしいという気持ちばかり募っていきました。特に現地の生徒に話しかけることは私にとって一番ハードルが高いことのひとつでした。無視されたらどうしよう、驚かれたらどうしようなどという負の気持ちしかなかったのですが、毎度毎度「タイで生きていくにはここを乗り越えなければいけない」という気持ちで一歩踏み出していました。そんな不安とは裏腹に、現地の生徒はみんな親切で、ごはんもおいしく、店員さんも笑顔でこちらをせかすことなく待っていてくれました。例えば食べ物の注文で、失敗してしまってとても辛いものが出てきてしまうこともあったのですが、次回への学びとして捉えることができました。不安や心配で一歩踏み出すのに時間がかかるかも知れませんが、やってみないと分からないと思って、初めてのことも挑戦しようと思える力が付きました。最後は自信についてです。日本にいる頃から、私は常に笑顔を忘れないことを意識して生活していました。楽しいときはもちろん、周りの空気が下がり気味な時、元気のない人が居たとき、自分が元気のないときも、暗い顔をしていたらもっと気分が下がるため、できるだけ笑顔でいる時間を増やすことを意識していました。その状態でタイでの生活を送っていたのですが、帰国の時にたくさんのタイ人の友人からお手紙をいただき、どの人にも「マナの笑顔は周りを明るくするよ」という言葉をもらいました。自分の小さな心掛けが周りにいい影響を与えているのだということが分かり、自分のやってきたこと、自分の笑顔にとっても自信を持つことができました。これからも継続して行こうと思います。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>留学をするという大きな選択をした皆さんは覚悟を持っていてとても誇らしいです。長期的に海外で生活するという経験は人生の中でたくさんはありません。留学先では初めてのことが重なり、心身ともに不安になることもあると思います。遠慮せずに周りの友達や大人を頼り、このような貴重な機会をいただけたことにとても感謝し、常に前向きな気持ちで留学生活を楽しんでほしいです。</p>

仲良しグループでムーカタ！



この写真は、仲が良い三年生の友人たちと、タイ式BBQ「ムーカタ」を食べに行ったときの写真です。レストランは大学から近いところにあり、大体1500円ほどでお肉と野菜と飲み物とその他もろもろ食べ放題なので、とてもコスパが良いです。日本のBBQとの違いは、鍋の形です。ムーカタは中心で肉を焼くのと同時に、周りのへこんでいるところで野菜や麺を茹でます。このゆで汁も最高においしいのです。

Pad Thai and Mango Sticky Rice

私が特に気に入っているタイ料理を二つ紹介します。右のパットタイは、野菜と麺を一緒に炒めたものです。左のマンゴースティッキーライスは、タイの伝統的なデザートであり、甘いマンゴーともち米にココナツミルクをかけて食べます。最初見た時は、お米とマンゴーという組み合わせに驚きなかなか挑戦できませんでしたが、一度食べるとそのおいしさに感動し、何回も買ってしまいました。



寮の周りの風景

私が住んでいた寮の周りには屋台がたくさん並んでいます。屋台もメニューもたくさんあるので選ぶのに大変でしたが、後半になるとタイ語でも注文できるようになりました。私のお気に入りにはフルーツ屋さんです。日本では食べられないような甘いパイナップル、ドラゴンフルーツ、パパイヤなどをとても安い価格で購入できます。



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/人文学部観光学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>高校生の頃から漠然と留学をしたいと考えていた。その後大学に進学し先輩や留学経験者の話を聞き、本格的に留学をしたいと考えるようになった。もともと欧米や英語圏への留学を考えていたが、金銭的なハードルが高いことから比較的負担が少ないタイへ留学することに決めた。</p>
留學生活全般	<p>体調管理及び留学先の文化に適應するまでにかなり時間がかかった。しかし留学も後半になると、徐々にそれらに慣れていき終盤にはそれらが当たり前であると思うようになっていった。また、フレンドリーで親切な人々が多かったので、孤独や不安に陥ることもあまりなかったのに加え、日々の生活を楽しく送ることができていたと感じている。</p>
語学力の伸びについて	<p>留学後に語学試験を受験していないためなんとも言えないが、「話す」英語はかなり上達したと感じている。留学初期に比べ語学力がかなり上がったと友人や教員の方から言われることが多くなった。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>留学を通して、何事に対してもかなり柔軟な見方ができるようになり、また状況に適應する力も身についたと実感している。不慣れな状況でも臆することなく、それらを見極めて適應していく姿勢が養われた。また、自分の成長を実感することによって将来に対する不安や心配に対してもより前向きにそれらを捉えなおして考えることができるようになった。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>留学前に準備を徹底すること。特に語学をはじめとした学業面における準備は早いうちから入念に取り組んでおいた方が良い。それに付随して、留学はあくまでアウトプットの機会なので、受動的な考え方を捨てて何事も自ら進んで積極的な行動をとるように心がけるべきであると思う。また、留学に際してあまり国は関係なく、自分が何をすることがより重要であると思う。不安や心配が多くなると思うが、周囲のサポートを受けながら自分に何ができるのかを考えて、ぜひ新しい経験にチャレンジしてほしいと思う。</p>



留学の舞台はタイ

きらびやかな寺院、バンコクの喧騒、フレンドリーな現地の人々、、、見るものすべてが新鮮で、このまま住み続けたいとすら思ってしまうほど、魅力的な国でした。

友人たち

タイの人々はとてもフレンドリーで、留学を通して数々の友人ができました。右の写真は帰国の一週間ほど前に友人たちとパンガン島へ旅行へ行った際の写真です。一生の思い出になりました。



様々な祭り

左の写真は毎年11月の満月の夜に開催されるコムローイ祭りの写真です。このほかにも、4月には数万人が一斉に水をかけあうソンクラーン祭りなどもあり、一年を通して様々な伝統行事を楽しむことができます。

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	Business Administration、Humanity
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	大学に入る前から留学に興味を持ち、大学生になったら交換留学制度を使って留学したいと思っていたから。また、東南アジアに興味があったから。
留學生活全般	はじめは、入寮の手続きや履修登録などをすべて英語でやらなくてはならないことに、やっていけるか不安を感じていましたが、それも他の宇大からの留学生と協力することで何とか乗り越えることができましたし、生活に慣れてからは楽しいことばかりでした。特に、寮の近くに駅があってそれを使いバンコク中心地に行くことも、有名な観光地やマーケットに行くこともできたし、少し離れたパタヤやアユタヤにも簡単に行けるので立地の観点からもとてもよかったですと思います。
語学力の伸びについて	タイに行った当初は英語を話すこと、多言語を話すことへの緊張や不安が大きくなかなか発言できなかつたり、わからないまま終わっていましたが、だんだんと発言することに対して抵抗感がなくなりました。英語を話す機会は日常に多くあったため英語力も伸びたと思います。タイ語についても、学校での授業や自主学習を通して屋台での注文や質問などは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	上記にもある通り、多言語を話すことへの自信と度胸がついたと思います。また、留学に限られた期間だったからこそやりたいことを積極的にやることができました。具体的には行きたいところややりたいことを調べてリストアップして行動して、のズパンが短くなったと思います。タイ国内に限らず東南アジアのいろんなところに旅行したことでそれぞれの国や地位の雰囲気を感じることで知見を広めることができたとも思います。
これから留学される方へのアドバイス	カセサート大学留学では、最初にいった立地の良さもそうですが、大学で出会った友人はみんな自分よりも英語の野力が高く勉強になることばかりだったし、英語に詰まってしまったとき、うまく伝えられないときにも大丈夫だよ、と声をかけてくれる優しい人ばかりなので語学力向上の点からお勧めできます！素敵な場所もたくさんあるので、ぜひ有意義な留学生活にしてください！



チェンマイのコムローイ祭り

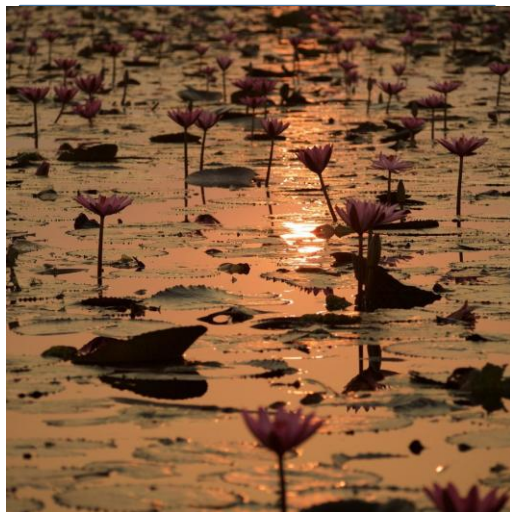
タイ北部のチェンマイで行われるラプンツェルのあるシーンのもとにもなったといわれているお祭りです！

写真は現地で知り合った日本人お二人組に取ってもらいました☆

ウドンターニーのタレーブアデー

ノンハン湖の上に咲くピンクの睡蓮の花を見に行きました！朝日に照らされる花がとてもきれいで幻想的でした！

移動は電車を使ったのですが、それも思い出です。



留学最後のみんなとの旅行

留学最後に現地でできた友人たちとパンガン島に旅行に行きました！

海がとてもきれいで、最後に約一年たくさんお世話になった友人たちと最高の時間を過ごすことができました！

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	マーケティング学科・観光学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	サークルでタイの子供への支援活動をしていて、もともとタイに対する興味はあった。ボランティアで実際タイに行くことになりよりタイに対する興味が深くなった。この国に住んでみたいと考えるようになり留学に応募するに至った。
留學生活全般	全体を通してとても楽しい留學生活だった。タイ人、その他の国からの留學生を含めたくさん友達もできた。友達と遊んだり旅行に行ったりして交流を深められた。バンコクはとても住みやすく観光地もたくさんあったので飽きずに一年過ごせたと思う。することは本当にたくさんあった。また、ご飯もおいしかった。
語学力の伸びについて	もともとスピーキングに苦手意識があったが、留學生活の中で英語で話す機会が増え話す力は以前より格段に伸びたと感じる。語彙のほうは授業で使う日常では使わないような特殊な英語の語彙が増えた。テストなどで長いライティングを書いたりしていたので長文のライティングも以前よりすいすい書けるようになったと思う。
留學したことで学べたこと、得たもの	海外に住むという貴重な経験ができたと思う。一人でなれない土地に住む中で課題の解決力や余裕を身につけられたと感じる。また、今でも連絡をとるタイの友人は私の人生のかけがえのない宝だと思う。
これから留學される方へのアドバイス	留學先で何か問題が起きた時、慣れていないとなかなか焦ってしまうと思いますが大丈夫です！落ち着いて対処すれば案外大丈夫です。無理して自分だけで解決しようとせず周りをどんどん頼ってください。あと調子が悪くなったらすぐ病院に行きましょう！保険がもったいないです。



みんなでバドミントン

学校が早く終わった日にみんなでバドミントン！遊びじゃなくガチ勝負しました。終わった後はみんな汗だくです。帰りは一緒にムーカタを食べました。

水かけ祭りでびしょぬれ

タイの正月にある水かけ祭りでパシヤリ。めちゃくちゃ水をかけられてビショビショになりました。映ってるのは寮の先輩と中国人留学生の男の子です。



放課後の女子会

日本語学科の女子たちと放課後にステーキ屋さんで女子会。タイと日本の恋愛の仕方の違いなど女子トークで盛り上がりました。ちょっと違って面白！日本についてもたくさん聞かれました！

留学先大学名	タマサート大学
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	Faculty of liberal arts・Southeast Asia Studies
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	友人に誘われ留学経験者による説明会に参加し、タイへの留学に興味を持った。
留學生活全般	食費が非常に安価であり、一食200～300円で済ませることができた。治安も悪くなく、スリなどの被害にあうこともなかった。交通渋滞が一番の問題であり、バスがなかなか来ないこともあった。
語学力の伸びについて	TOEICなどを帰国してから受験していないため具体的にはわからないが、英語で話すことへの抵抗が減った。また、タイ語の自己紹介や注文程度の会話を習得することができた。
留学したことで学べたこと、得たもの	大学内の学生は自分たちよりも高い水準の生活をしており、貧富の差の大きさを感じた。東南アジアは発展しているものの、その恩恵が国民全員にいきわたっているわけではないのだと実感した。
これから留学される方へのアドバイス	タイには日本人が多く在住しているため、日本のものが簡単に手に入るの で身軽で渡航してもそろえられると思います。留学生が多いためタイ人の 学生は留学生とのかかわりに慣れていて話しやすいです。大変なことも多 いと思いますが頑張ってください。



パタヤのビーチ

留学生を対象とした大学主催のツアーに参加してアユタヤとパタヤに行きました。バディたちと観光し、留学生同士の交流も深めることができとても楽しかったです！

ロイクラトン祭り

毎年11月ごろに行われるこのお祭りがキャンパス内でも開催されていたため参加しました。自分で一からクラトン(灯籠)をつくり、川に流すことができます。



タイ風焼肉 ムーガタ

友人とよく食べた料理の一つです。真ん中の鉄板でお肉を焼いて、周りにだしを注ぎ野菜や海鮮を煮込みます。とてもおいしいのでタイに行った際にはぜひ食べてみてください！

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 Education, Language, and Communication
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	1年次にマレーシア短期語学研修に参加し、そこから国際キャリア実習やさらなる語学の勉強を通して交換留学への意欲が高まったから。サラワク大学を希望した理由は、英語だけでなく中国語・マレー語を学べること、多民族多宗教の国家であるマレーシアの大学だから。4年で卒業したいと考えていたため、1学期間の留学を選択した。
留学生活全般	ビザの関係で渡航時期が少し遅くなったため希望していた授業は取れず、必修授業の4科目のみを履修することになった。マレーシア英語のイントネーションに慣れるまでは、リスニングに苦労した。授業はグループワークが多く積極的なコミュニケーションが求められると感じる。クラブ活動ではモダンダンスのグループに所属しイベントに向けて練習やパフォーマンス等をした。授業のない日は、授業の課題や、就活、宇大のゼミをオンラインで受講するなどしていた。
語学力の伸びについて	自分が伝えたいことは以前よりも英語で伝えられるようになったと思う。また、英語だけでなく中国語のリスニングとスピーキング能力も少しは向上したと思う。
留学したことで学べたこと、得たもの	正しい文法を使うことや難しい単語を知っていることはもちろん素晴らしいことだが、言語はコミュニケーションのツールであるため、「会話を楽しむ」というその姿勢が1番大事だと学んだ。英語に自信がなくても、とりあえず喋ってみるという意識が大切。
これから留学される方へのアドバイス	「留学してみたいかも」と思いこの体験記を読んでいる時点で、好奇心を持って行動を起こしているということです。留学するには時間もお金も計画も必要で大変な部分もありますが、留学という経験があなたを成長させる機会になることは間違いありません！応援しています。

サラワク大学（マレーシア）

ウォーターフロント

景色がきれいな場所で、多くの人が集う場所です。夜にはウォーターショーがあります。行事ごとに屋台が出店するなど、にぎやかな場所です。

オランウータン

大学側のイベントで、留学生たちと一緒にオランウータンを見に行きました。



留学生同士の交流

留学生の友人が食事会に招待してくれた時の写真です。



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 Education, Language, and Communication
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	中学生・高校生のころから約1年間の留学を目標にしていた。
留學生活全般	授業や学外の活動などに積極的に参加した。英語の勉強をしたというよりも、その国での体験を重視した留学だったと思う。
語学力の伸びについて	英語の語学力についてはあまり自分では実感していない。マレー語の勉強に励んだが、思うように勉強出来なかった。
留学したことで学べたこと、得たもの	多文化が混合している地でフィールドワークを行うことができたこと。「それぞれの文化がどのように混合しているのか、または独立しているのかについてフィールドワークを行いたい」という目的をもって留学したことで、見逃してしまいがちなことにも気づき記録することができたと思う。
これから留学される方へのアドバイス	計画的に多様なことに挑戦し取り組んでほしい。更に経験したことについて記録をつけることも忘れないでほしい。

UNIMAS

大学の敷地がとても大きく、大学内に湖があり、カヤックもできる。スマホの広角カメラで湖全体を映そうとしたができなかった。それくらい大きい。



ナシレマとテタリ

マレーシアはとにかくご飯がおいしい。これはナシレマという料理でココナッツライスにサンバルという甘辛いソース、ピーナッツ、煮干し、キュウリ等が添えられており、フライドチキンを追加した。またドリンクはテタリという甘いミルクティー。これにはサラワクの名産である黒糖も入れられている。



伝統衣装 baju iban

先住民族イバンの伝統衣装バジュイバン。イバンのお祭りガワイの際に友人の実家にお邪魔して、おばあさまに着させていただいた。着物よりきつく締められて多くのアクセサリが本当に重かった。しかし本当に美しかった。

留学先大学名	サラワク大学
宇大での所属学部・学科等	農学部森林科学科
留学先での所属学部・学科等	Faculty of Education, Language and Communication・English for Global Communication
留学時の学年	4年次
留学のきっかけ	小さい頃から毎年海外旅行に行っていたことと中学生の頃にオーストラリアの短期交換留学プログラムなどに参加した経験から、長期の海外留学に小中学生の頃からずっと興味があったため、大学生になったら必ず留学すると決めていた。
留學生活全般	自分が留学へ行ったマレーシアは多民族国家かつ宗教心の強い国であるため、日本とは大きく異なる部分があり、たくさんの異文化体験やカルチャーショックを経験した。とは言え、どれも価値のある経験になったと考えている。現地の学生は日本人と比べてかなりフレンドリー且つ外交的であるため、自分から積極的に話しかければ簡単にたくさんの友達を作ることができたため、かなり充実した生活となった。授業に関して、最初は自分の英語力不足が原因となって理解にかなり苦しんだものの、日常的に授業時間と睡眠時間以外は常に、他の国からの留学生や現地の友人たちと一緒にいて、英語を話さなきゃ意思疎通が図れない環境を意図的に作って、自分の英語力の向上に努めたこともあり、すぐに英語には慣れ、授業も全く問題なく現地の学生と同じペースで理解できるようになった。日常生活は英語さえ話せれば基本的には不自由なく生活できる。ただし、キャンパス外のいくつかのお店や田舎では店員さんが全く英語を話せずマレー語でなければ意思疎通が図れないことが結構あった。そのため、注文レベルのマレー語は話せる必要があった。
語学力の伸びについて	英語力はかなり向上したと実感している。上述の通り、最初は私の英語力不足が原因となって、授業についていくことや友達とのスムーズな会話にかなり苦労した。しかし、授業時間と睡眠時間以外の時間は常に他の国からの留学生や現地の友達たちと一緒にいてコミュニケーション手段が英語しかない環境に自分を強制的に置いたことによって、すぐに英語には慣れ、英語力は最初と比較して大きく向上したと考えられる。そのため、最終的には授業は現地の学生と同じペースで簡単にすべて理解できるようになり、友達との英語での会話のペースもかなり速くスムーズになった。また、授業内でプレゼンや発表を行う機会がたくさんあり、最初の頃は台本無しでは何もできない、または、スライドに依存しなきゃ何もできなかったが、すぐに台本無し尚且つスライドに依存せずに自分の英語でプレゼンや発表を完璧に行えるようになった。また、帰国間際の授業ではクラスメートへの挨拶として台本無しの完全アドリブのスピーチを行う機会があったが、クラスメートの前で自分の英語で30分以上スピーチできたため、その時に特に自分の英語力の成長を大いに実感した。マレー語についても最初は全く何もわからなかったものの、1学期目のマレー語授業や友達から学んだことを通して、商品の注文などの基本的なレベルはある程度身に付いたと思う。

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>留学を通して、英語やマレー語はもちろんのこと、価値のある異文化体験や様々な民族や宗教への理解など、多くのことを習得することができた。また、考え方や価値観においても、留学前とは大きく異なる新しい視点を得られたと考えている。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>留学中にたくさん大変なことや辛いことも経験するとは思いますが、あまり考え込まずに楽観的に捉えて、何でも楽しむぐらいの気持ちでいればより充実した留学生活になると思う。言語に関しては、失敗を恐れずに自信を持って堂々とたくさん話すことが最も重要だと思う。むしろたくさん失敗した方がすぐに成長できると思うので、とにかくたくさん失敗して、そこから学べば急速に成長できると思う。また、礼儀正しくいることはもちろん重要だが、留学においてあまり謙虚でいる必要は無いと思う。自分の意見や考えはためらわずに全部伝えるべきであると思う。</p>



Nasi Kerabu

マレーシアの伝統的なご飯料理で、青く色づけしたご飯（バタフライピーという花で色付け）に、ハーブ、野菜、ココナッツ、魚やチキンなどを添えたもの。日本では味わえないローカル料理の1つなので、マレーシアを訪れた際には是非挑戦してみて欲しい。

サラワク州の海

サラワク州に位置している海であり、サラワク大学から車で2時間半～3時間ほどかかる。水温はかなり暖かかった。サラワク州の海の中では最も綺麗な海の1つだと思ったので、サラワクで海を訪れたいのであれば自分はこの場所を是非オススメしたい。



イベントのフリードリンク

サラワク大学内の学生主体のイベントにて配られたフリードリンクであり、写真はチョコレートドリンク（MILO）×2とドラゴンフルーツのドリンクである。このように学校内のイベントではフリードリンクなどを貰える場合がある。また、この2種類のドリンクはマレーシアでとても人気である。

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	2年次に参加した学内のオーストラリア英語研修で、英語でコミュニケーションを取ることの楽しさを強く感じ、英語を実践的に使いながら勉強し、よりスムーズにコミュニケーションが取れるようになりたいと思い、留学を決断しました。また、日常生活から英語に触れていたかったこと、イギリスの文化や芸術に興味があったことを理由にイギリスを選びました。
留學生活全般	Study Overseas Programmeでは、毎日3時間、イギリスの文化や学術的な英語、文法、単語を学びました。学期末の大きな課題である、学術的なエッセイとプレゼンテーションの制作に向けて必要な知識を勉強していく形です。授業やハロウィン、クリスマスイベント、日本語を教えるボランティアなど、異文化交流の機会が多くありました。
語学力の伸びについて	まず、日々英語を浴びることで、リスニングは確実に伸びたと感じます。スピーキングも以前よりは伸び、自信をもって英語を話せるようになった実感があります。また、エッセイを書く中で参考文献を読む機会が多くあったため、リーディングに対する苦手意識もなくなりました。
留学したことで学べたこと、得たもの	英語を完璧にするということよりも、いかに英語で相手と気持ちよくコミュニケーションが取れるかが大切なのだと学びました。また、一人で見知らぬ場で生活していく中で、コミュニケーションスキルが上がったと感じます。積極的に様々なコミュニティに参加したことは、友人の輪を広げ、英語で話す時間を増やすことに繋がり、とても良かったと思います。
これから留学される方へのアドバイス	何事も好奇心を持ち、積極的に行動することで、より学びの多い留學生活を過ごせると思います。体が一番ですので、体調には気を付けて、やりたいことに挑戦してみる良い機会になることを願っています。応援しています。



大学がある街 プレストン

街にはイギリスらしい建築物が並んでいて、毎日通るたびに感動していました。本当にハリーポッターの世界に来たみたいです。スーパーやショッピングモール、公園や駅など何でもそろそろ便利でコンパクトな街です。

ハロウィンパーティー

大学のハロウィンパーティーでは、お菓子を食べながらクイズをしたり、カボチャの顔を彫ったりしました。チームに分かれて作った個性あふれる作品の中からベストカボチャ賞も選ばれました。



アフタヌーンティー

友達の誕生日にアフタヌーンティーを食べに行きました。ボリューム満点で、お腹いっぱいになりました。イギリスはスコーンと紅茶が有名ですが、このスコーン&紅茶セットは「クリームティー」と呼ばれて、クリームかジャムが付いてきます。写真のようなアフタヌーンティーはイギリスでは、誕生日など特別な日に頼まれるそうです。

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	芸術学部・社会学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	チェコ人との俳句を媒介とした交流授業をきっかけに、チェコ文化へ興味を抱きました。調査を進める中で、原爆ドームの設計やその後の政治的交流など、日本との密接な関係性を知り、知識深化のため留学を決意しました。また、日本人の認識において「チェコスロバキア」という印象が根深いことから、両国の現在の関係性にも関心を持ちました。
留學生活全般	6名との共同生活や松葉杖の使用など、初めての経験を多数積んだ期間でした。学業のみならず自立の観点からも切望していた留學生活であったものの、結果として周囲の助けにより自分の生活が支えられていることを改めて認識しました。また、友人との交流や授業での発表を通じ、歴史や政治に対する自らの見解や将来の進路について再考する契機を得たことで、充実した日々を送ることができました。
語学力の伸びについて	政治や事件など英語で話すことのできる話題が増えたように感じます。個人的には、各国の主要なゲームのルール説明を英語で理解し、実践できたときは本当に嬉しかったです。
留學したことで学べたこと、得たもの	相手の立場に立つことの重要性を改めて認識しました。例えば、空港で英語ではなくチェコ語で挨拶をする、してほしくないことを伝える際に敬意を表す一言を添える、また歴史的事象に対する国際的理解を取り入れるなど、自身の対応を見直した結果、相手の反応や自分の理解が大きく変わったことを実感しました。同時に、自分の無知な部分を再認識し、今後も学び続けようという思いが一層強まりました。
これから留學される方へのアドバイス	英語力向上のためには、多少の凶々しさも時には有用だと思います。たとえば、共有キッチンにおいて、特に話題を準備せずとも積極的に英語で相手に話しかけることで、自然と交流の輪が広がり、料理から政治の話題まで会話の幅が拡大し、結果として英単語や表現が増加しました。また、日本や出身地について興味がある方もいるので、アニメや歴史、おしゃれな観光地などの情報を提供できるとさらに交流が楽しめると思います。

オリエンテーションウィーク中のイベント

ハイキングのイベントに参加し、オロモウツの丘の上にある美しい教会を訪れました。チーズ工場にも行き、有名なオロモウツチーズも堪能しました。美味しかった！



壁画から見る歴史や伝統

市庁舎(写真左)は、多くの観光客が訪れる観光スポットです。オロモウツ本駅の構内(写真右)には電車の到着を待つ人々で賑わっています。これらの絵をよく観察してみてください！



オロモウツのクリスマスマーケット

11月から街はクリスマスモードに。街の中心部には食べ物や装飾品などの露店が並び、ステージからは美しい音楽が響きわたります。支払いは現金が主流です！

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	芸術学部・社会学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>幼少期から海外に漠然とした憧れがありましたが、秋田県出身だったこともあり、国際教養大学のことを知ったのがきっかけで本格的に海外留学に興味を持ち始めました。高校生の時にロシア文化にハマったので、ロシアに留学してロシア語を極めようと思っていたのですが、高校を卒業する頃に戦争が始まってしまいロシア留学を断念。かつて社会主義の影響を強く受けていたチェコ共和国にも関心があったので、チェコに留学しようと心に決めました。また、高校時代に国際ジャーナリストの鎧麻樹さんを知り、世界情勢を扱う記者を志したのも留学のきっかけのひとつです。</p>
留學生活全般	<p>平日は週4日授業に出席し、週末は他の留学生と出かけたり、1人で街を散策したりしていました。授業は主にリベラルアーツ系の内容だったので、中身についてすぐ学んだ！というよりは、ちょっとした発言をどう英語で表現するかを瞬時に考えたり、先生や学生の発言でわからない単語を調べたりして、英語力を伸ばしました。英語やチェコ語などの語学系の授業は、初級クラスだからか、優しい内容でした。また、チェコの学生向けの日本語会話クラスにTA参加しており、そこで知り合った学生（日本語が堪能）と一緒に食事会もしていました。</p>
語学力の伸びについて	<p>帰国後に語学力試験を受けていないので、具体的な数値の伸びはわかりません。ただ、体感としては、リスニング能力が伸びたと思います。ルームメイトが、日本人とイスラエル人だったので、日々のコミュニケーションで英語を聞き取る必要があったり、大学でできた友人と話す際に英語を使ったりするうちに、脳内で翻訳されていく作業が以前よりも自然にできるようになってきたように感じます。スピーキング能力にも少し自信がつかしました。残念ながら半年でベラベラにはなれなかったのですが、引き続き伸ばしていきたいです。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>自分から積極的に行動する力が身につきました。日本では1人で知らないコミュニティに飛び込む経験がなかったのですが、頼るものが少ないチェコでは火事場の馬鹿力でもやり遂げました。環境が変わっただけでは、自分の性格や本質までは変わらないことも実感しました。どうしても留学で自分を変えられる幻想を抱いてしまっていたのですが、いざ様々な人と会ってみると、どの国籍でも性格的に合わない人はいるものだなと、現実を見ました。また、チェコの公共交通機関が少し不便だったので、日本の交通の利便性が高いことを身をもって感じ、当たり前にあるものへの感謝が芽生えました。</p>
これから留学される方へのアドバイス	<p>留学前の語学学習や留学先の情報収集は言わずもがな頑張っていることと思います。ですが、日本の勉強は思っている以上に大事です。私は日本史が得意と自負していましたが、実際日本について聞かれると、答えられる知識は地元秋田の名産品や祭りのことばかり。チェコの授業で、皇居に楠木正成像があることを初めて知った自分にショックを受けました。渡航前はぜひ新聞の文化面をチェックしたり、NHKの特集を見たりして細かい知識を身につけておいてください。変な豆知識もネタになるはず。あとは、飛行機で渡航先に着いた後の移動は厳重にチェックしておいてください！チェコの公共交通機関はアプリでチケットを取るのが吉。疲弊した体で不安な状況に置かれるのは、本当に辛いです。わからなければ、どんどん先輩に聞いておいてください。</p>



日本語学科の学生と飲み会

日本語学科の先生が主催して下さった飲み会で、チェコの居酒屋、ホスボダへ。チェコはビール大国というだけあり、皆さん本当にビールをたくさん飲む！日本のようにレモンサワーとかはないです。ビール一択！

ハイキング

留学生の交流イベントでハイキングをしました。台湾人の友人が良いカメラで撮ってくれました！奥の方に見渡せるのが、大学のあるオロモウツの街です。



ブルノ旅行

留学生の友人と共に、チェコの都市であるブルノへ遊びにいきました。市場が有名なので、キッチンカーや屋台がたくさんあったのですが、あまり映ってないですね。

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	日本学部
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	卒業研究の準備と英語を学ぶため。
留學生活全般	留學生の友人たちとの人間関係は非常に充実していました。国籍やバックグラウンドの異なる仲間と共に学ぶ中で、自分にはなかった視点や価値観に触れ、多くの刺激を受けました。授業後には互いの文化を紹介し合ったり、旅行をしたりやイベントを企画したりすることで、学問だけでなく人間的な成長にも繋がったと感じます。特に困難に直面した際に励まし合い、協力して乗り越えた経験は、今でもかけがえのない財産です。人生が大きく変わりました。
語学力の伸びについて	英語は非常に向上したと感じます。留学当初に英語で挫折した経験から勉強を重ね何も不自由なく会話できるようになったと思います。ドイツ語に関しては、日常会話程度なら話せるようになりました。
留學したことで学べたこと、得たもの	留學を通して、私は語学力の向上だけでなく、異文化環境での柔軟な対応力を培うことができました。授業や日常生活を外国語で過ごす中で、自分の考えを正確に伝える努力を重ねる一方、相手の文化的背景を理解しようとする姿勢の大切さを学びました。また、留學生と現地學生をつなぐ交流イベントを企画した際には、当初集客に苦戦したものの、イベントの魅力を見直し、影響力のある団体と協力することで50名規模の実現に繋がりました。この経験から、課題を自ら発見し、周囲を巻き込みながら解決に導く主体性と実行力を養いました。さらに、留學生の友人たちと協力し合い、困難を乗り越える中で、多様な価値観を尊重しながら信頼関係を築くことの重要性を実感しました。
これから留學される方へのアドバイス	留學するか迷ったら留學してください。人生が変わります。

エアランゲン大学 (ドイツ)



ドイツ人の肝臓の強さを知った日

ドイツ語コースの皆で世界最大のビールフェスに行った時の写真である。1Lのビールを飲み干した後の電車に揺られながら帰る帰路は地獄でした。ビールジョッキを記念に持って買ってきたのですが、気付いたらなぜか持ってませんでした。

おにぎりとお焼きで異文化交流

私が留学先で開催したイベントの時の写真である。世界各国の友人を募って世界中の料理を嗜みながら異文化交流をしました。集客が難航しましたが、結果的に沢山の留学生が来てくれました。



意味わかんない場所にある城

誰もが知ってるシンデレラ城のモデルになった城に行った時の写真である。電車の道中が長すぎて隣に座ってたアメリカ人に話しかけて一緒に行ってきました。マリエン橋から見るノイシュバンシュタイン城は絶景でしたが、高所恐怖症の人は覚悟決めていった方がいいですね。



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	人文社会神学科 日本学科
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	移民の多い国であるドイツで多くの国籍の方と交流を深めることで多文化共生についての考えを深め、現地の人やほかの留学生との交流を通して語学の上達を目指す目的。
留學生活全般	ドイツでの留學生活はとても刺激的であった。特に、地域の人々とかかわると国民性の違いであったり、今までの日常と全く異なる留學先での日常で生活するという不思議な感覚であったり、最初はとても不安だったが、三か月ほどで慣れることができた。しかし、日本食に慣れていたため、ドイツの食事がなかなか合わず苦しい時もあったが、アジアマーケットなどの食材を利用したり、調味料で味付けを変えてみたりして何とか乗り切った。
語学力の伸びについて	留學中に仲良くしていた友人が外国籍の方だったので日常会話の英語がとても伸びたと感じる。特に聞き取る力は留學当初に比べてかなり成長した。留學後半になると自身で発言するということが多くなり、語彙力や言い回しなどの成長も感じられた。
留學したことで学べたこと、得たもの	留學して得たものは大きく分けて三つある。一つ目は、異国の地で一年間生活をし、大学で学べることができたという自信である。留學中に何度も問題が起きたが、ひとつずつ解決していくたびに自分で対処をすることができるという成長と自信を得ることができた。二つ目は友人である。留學先で世界各地からの友人ができ、多くの思い出を作ることができたのは留學だけでなく人生の宝物であると感じる。三つ目に、異文化の人々と交流する力である。日本にいる際は自身のことをとても内向的な性格であると感じていたが、留學先で自ら声をかけたり、質問したりできたため性格の部分でも積極的になるということも学べたと感じた。
これから留學される方へのアドバイス	留學に行くという決断はとても勇気のいることですが、留學をすることで自分自身がまた一段と成長できると信じています。留學で大事だと感じたことは頑張りすぎず休憩をとりながら行うことが大切ということです。なので目標を大切にしながら、自分のペースでぜひ頑張ってください！応援しています。



フルトでのフリーマーケット

本や服、食器など数多くのものが出
品されていて見るだけでとても楽し
いフリーマーケットでした。

クリスマスマーケット

有名なニュルンベルクのクリスマ
スマーケットの開会式の様子。素敵
な演奏と鐘の音が響きました。



公園でピクニック

エアランゲン大学日本語学科の学
生やエアランゲンにいる日本語学習
者が集まり大阪万博についての学
びと大阪大学主催のプロジェクトを
行った。

留学先大学名	FAU(Friedrich-Alexander-Universität) Erlangen-Nürnberg
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	日本語学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>宇都宮大学での学修を通して環境問題に関心を持ち、将来は環境先進国と呼ばれるヨーロッパ諸国で持続可能な商品開発に携わる職に就きたいと考えるようになりました。自身の夢の実現に向けて、留学先では主に環境学を学び専門性を磨き、そして海外の受講生と意見交換をしながら、環境問題に対する自分の考えや価値観を俯瞰したいと思い留学を決意しました。私は中高生の時にアメリカや台湾へ渡航し、海外で学ぶ機会がありましたそこでは、様々なバックグラウンドをもつ人々と学ぶ素晴らしさを経験し、今度は海外に住み、現地の生活施設や日用品、人々を取り巻く環境に積極的に触れたいと考えました。市民と同じ目線で学問に向き合うことで、環境学への知見をより多く吸収したり自分自身の学修の幅をさらに広げたりしたいと強く思い、交換留学を志望しました。</p>
留学生活全般	<p>まずはエアランゲン大学が位置していたエアランゲンのまちについてです。エアランゲンはドイツの中でもトップクラスに治安がいい街と言われており、とても生活しやすかったです。バスが町中を走っているので交通の便でもほとんど困ったことはありませんでした。駅の周辺に大学のキャンパスや図書館、お店などすべてがそろっていました。大学のイベントは駅周辺の広場やバーを使って行われることが多かったです。エアランゲンの隣にはニュルンベルクという大きな街があり、遠くへ旅行する場合は一度ニュルンベルク駅まで行く必要があります。次に大学についてです。大学は、日本からだけではなく世界中からの留学生が多く在籍しており、ドイツ語だけではなく英語も伸ばせる環境でした。イベント関係も充実しており、友達を作る機会が多いです。宇都宮大学からエアランゲン大学に留学する場合、「日本語学科」に籍を置くこととなりますが現地の日本語を学ぶドイツ人生徒との交流も盛んなので、授業だけでなく実用的なドイツ語も学ぶことができます。授業は英語、ドイツ語で開講されます。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学力に関して留学中に特に力を入れたことは「いろいろな人と臆せず交流する」という点です。留学前までは英語を学んでいたものの英語を話すということには慣れておらず、多少の抵抗があった。留学初期にはドイツ人だけでなく世界中からの留学生との交流の機会が多かったため、臆せずとにかく話しかけ人脈を広げることが心がけました。また一つのイベントの中で様々な人に話しかけて終わるのではなく、そのあとも関係を続けられるように連絡を取り続けたり遊びに誘うようにしました。とにかく人脈を広げることで英語を話すスピードが格段に上がったし、日常生活で使えるフレーズを使いこなせるようになりました。一方で留学前半は留学生との交流が多く、ドイツ語の学習をおざなりにしてしまっていました。しかし春学期にはドイツ語の授業を受講するだけでなく日本語を学ぶドイツ人との交流を持ちお互いに言語を教え学び合うことができました。</p>
留学したことで学べたこと、得たもの	<p>授業を通して自身の専門分野である「環境問題」に関する知識を深めることができました。日本での専門分野の学習はどうしても日本からの視点のものが多くなってしまいましたが、授業を通してドイツやヨーロッパ目線の環境問題・政策について学べたことで自身の視野を広げることができました。また現地で暮らしたり勉強したりしないと気づけなかったことに気づけました。私がドイツに留学した理由として、言語学習以外にも自身の研究分野の観点から「環境先進国」ドイツの暮らしや仕組みを知りたいというものがありました。自分がドイツ人と同じ暮らしを経験することでごみの分別やお店がしている温暖化対策、人々の環境問題に対する考え方を身をもって知ることができました。教科書やインターネットの知識では決して身に着けることができないことを体験を通して知れたいい機会でした。留学後半にはオンラインで宇都宮大学の環境政策のゼミナールを受講しており、ドイツで得た知識をすぐにアウトプットす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

私は一年間ドイツに交換留学をしましたが、正直一年間気を抜かず頑張り続けることができたかといわれるとそうではありません。途中で友人関係がうまくいかなかったり授業が難しく辛くなってしまい頑張れなくなる時期もありました。そんな時にはしっかり休んで自分の時間を大切するのが一番大切です。また、そのあと再び頑張り始めるためには留学前に明確な目標を立てることがとても大事だと思います。辛いときに今自分は何をすべきなのか、留学の先に何を求めているのかというのを目標を思い返すことでまたがんばり続けられると思います。留学後のビジョンもはっきりしておくことで留学がゴールになってしまうこともないと思います。自分のペースで頑張ってください。応援しています。

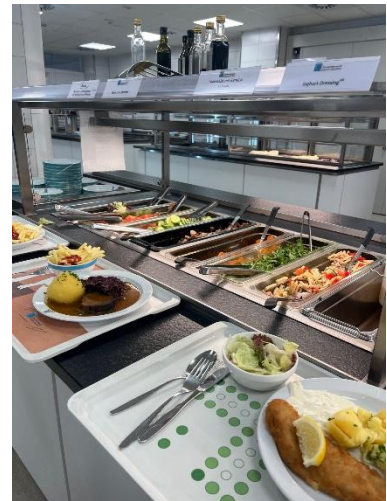


クリスマスマーケットinニュルンベルク

12月に行ったニュルンベルクのクリスマスマーケットの写真です。ニュルンベルクはドイツのなかでもかなり大規模のものです。ドイツの伝統的なお菓子やホットワイン、お土産を買いました。

エアランゲン大学の食堂 Mensa

大学の食堂の写真です。メニューではドイツやヨーロッパ諸国の伝統料理を安く食べることができます。写真に写っているのは「シュニッツェル」「クヌーデル」です。



イースターの焼き菓子

イースターの時期に同じ寮に住むドイツ人の友達と焼き菓子「イースターバニー」を作りました。

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
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	人文社会神学部・日本学科
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>高校生の時に海外研修でフィリピンに行く予定でしたが、コロナでそれが叶わず…。大学生になったら絶対留学したいと思っていました。ある程度、興味分野も定まり、金銭面も考慮して交換留学で留学ができればと考えました。宇都宮大学の交換留学先の中でドイツが1番、留学目標が達成できそうだと感じたため、エアランゲン大学を希望しました。</p>
留學生活全般	<p>留學生活で多く悩んだことはありませんでした。留學に行く前に目標設定ややりたいことを細かく決めていたからです。冬場になると天気が悪く（ずっと曇り・雨）気持ちも下がってしまいましたが、目標設定ややりたいことを明確にしてきたおかげで、立ち直ることができました。言語交換の制度で現地の学生とより仲良くなれたことも留學生活において大きかったように思います。現地の学生の子と沢山話せたおかげでドイツの深い部分まで知ることができました。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学力については課題が残る結果になったと考えます。英語もドイツ語もどちらも中途半端になってしまいました。英語に関しては、完璧に自分の努力不足で、時に人と話すことが億劫になってしまいました。最後の学期にはTandemのパートナーを見つけることができ、人と定期的に英語を話す機会に恵まれました。ドイツ語は授業を受講したりもしましたが、ペラペラと話せるほど上達はしませんでした。聞き取ることは前よりもできるようになったのではないかと思います。反省も残っていますが、1人で旅行することも多かったため「話す度胸」はついたと考えます。</p>
留學したことで学べたこと、得たもの	<p>自分の当たり前が当たり前ではないことを実感しました。時に苦痛に感じることもありましたが、自分が居心地が良いと思っていたことは、世界に出ると当たり前ではないことを知れただけでも大きな学びなのではないかと思ひます。反対にその国の良い部分もたくさん見つけることができました。「住むならどこがいいかなあ」という気持ちを心の中に持って生活していると、楽しく感じます。また自身の目標であった環境問題についても様々なイベントに参加することができ、多くの学びを得ました。</p>
これから留學される方へのアドバイス	<p>留學をする理由はたくさんあるかと思ひますが、どんな時でも「なぜ留學したかったのか」を思い出すことで1年間（半年）充実した留學生活が送れると思ひます。大変なこともあるかと思ひますが、そこにいられる期限は決まっていますので、どうか楽しんでください！</p>



各国の料理

ドイツ語のIntensive course(集中講座)の最終日に各国の料理を持ち寄って皆でお昼ご飯を食べた時の写真です。(先生が企画してくれました!)色んな国の料理を食べられて嬉しかったです。

アップサイクルファッションブランド“MOOT”へ

留学する前から行きたいと思っていたブランド、MOOTに行った時の写真です。(in ベルリン)アップサイクルのファッションブランドで、可愛い服や小物がたくさんありました!



FASHION ROOMS

デュッセルドルフで行われた服の展示会です。環境に配慮された服もたくさん展示されており、とても勉強になりました。ワークショップなどにも参加させていただきました。

留学先大学名	トリーア大学
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	第二学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	中学生頃から漠然と海外生活をしてみたいと思っていた。大学で環境問題への関心が強くなり、また英語能力の向上、成長したいという思いが動機になった。
留學生活全般	国際交流の機会は、イベント、授業など日常的にある。日本人もかなり多いため、安心感がある。休日はドイツ国内外問わず外出した。途中から、日本人とドイツ人の間のお子さんと日本語で交流するベビーシッターの活動もした。
語学力の伸びについて	ドイツ語レベルがほぼゼロの状態だったが、授業を取ってA-1.2までになったのは留学をしたからだと思う。タンデム活動も行った。友達とは英語で会話することが多かったため、英語のスピーキングも以前より出来るようになった。
留学したことで学べたこと、得たもの	得意不得意、好き嫌いがはっきりしたこと、またそれら自分の意見を人に伝えられるようになったことだ。優柔不断さやあいまいにしていた部分が以前よりも少なくなったと感じる。留学するまでは気が付かなかったが、自分の得意不得意や好き嫌いをそれほど区別できていなかった。留学中多くの人と関わる中で悩んだことがいくつかあったが、日本より留学先の方が、モヤモヤする感覚を持つことに対して分かりやすく苦痛に感じていた。それは留学先のコミュニティの狭さであったり、悩みを話せるような人が最初は少なかったりなど、距離を置くことが難しかったのが理由だ。また、時間に余裕があるため自分と向き合う時間も多く、自分についての気づきや学びも非常に多かった。 留学という経験をかなえられた自分にもだが、友達、家族、大学の先生方やスタッフの方々など周囲の方への感謝もたくさん実感した。
これから留学される方へのアドバイス	私の留学の動機は学習面や成長面が強く、いざ留学した時に楽しみにしていたことがあまりにも少なかったです。それもあって最初は特に精神的に辛かったので、楽しみにできる理由をたくさん作った方が良いと思います。また、授業、課題、テストに加えて、語学学習や貯金のためにアルバイトに力を入れたり、奨学金の申請や手続き等、留学に伴って様々なことに力を入れなければならなくなると思います。また、不安や心配も多くあると思います。今では笑い話ですが、私は出国前の空港で溜まっていたものが爆発して号泣してしまったので、そうならないようにいつも頑張っている自分にご褒美をたくさんあげながら無理せず準備を進めてください。何にも代えられない唯一無二の自分だけの経験と学びが得られます。経済面や安全面等のリスクは様々ですが、ぜひ留学してください。心から応援しております



International Essen

任意参加のSummer Course中のイベント。Essenは食事という意味。各国から集まった学生がそれぞれの国の料理を作って振舞った。食事のあとは各国の音楽を流してダンスをした。

Weihnachtsmarkt in Saarbrücken

ザールブリュッケンのクリスマスマーケット。韓国人留学生たちと行った。大きなクリスマスツリーやそりにのったサンタクロースが空を飛んでいる演出が印象的。



クリスマスクッキーづくり

ドイツ人の姉妹の友達のお家に招かれて、韓国人の留学生とドイツのクリスマスクッキーをたくさん作った。200枚くらい完成して、色々な人に配った。

留学先大学名	トリア大学
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	第二学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	ヨーロッパの美術に興味があり、現地で自分の目で見てみたいと思ったこと。また日本から離れて異国の地で生活してみたいと思った。
留學生活全般	全体的にととても良い経験になったと思います。もちろん大変なこともたくさんあり、何度も日本に帰りたいたと思いましたが、問題が起こるたびに頑張っ解決できたことが大きな力になったと思います。たくさんの友達が世界中にできてとても豊かな生活を送ることができました。
語学力の伸びについて	ドイツ語でドイツ語の授業を受けたこともあって、ほぼドイツ語が分からない状態で渡航しましたが、帰国することにはかなりのドイツ語が分かるようになっていました。また、嫌でも日常的に触れるので学校では学ばない単語も生活するうえで学ぶことができよかったです。
留學したことで学べたこと、得たもの	この留學を得て、語学力の向上や異国での生活力などもそうですが、私自身は自分がどんな人間であるのかを発見することができ、自己成長が大きかったなと思います。ヨーロッパの人々は日本人とは違っ価値観や考え方の中で生きていて、自由でもあり、孤独でもある印象ですが、そんな中で自分がそんな存在になりたいかをしっかりと認識できた気がしました。
これから留學される方へのアドバイス	留學は人生においてもとても大きな思い出になると思っています。不安なことはたくさんあると思いますが、留學しなきゃよかつたという人はあまりいない印象なので、迷っていたらとりあえず行動するべきだと思っています。今までの自分の考え方などがさらに広がるチャンスだと思っています。

トリア大学 (ドイツ)

IZ cooking event

大学内の団体であるIZというオフィスが主催している各国の料理を作るというイベントに参加して餃子を作った時の写真です。



ザールブリュッケンのクリスマスマーケット

トリアから電車で一時間の都市のクリスマスマーケットにはたくさんの屋台や大きなクリスマスツリーがあって印象的であった。



トリアの境界

大学は丘の上にあります、バスで街の方に降りると歴史的に有名なトリアの境界があります。この写真は教会の中庭です。



留学先大学名	トリーア大学
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	第二学科
留学時の学年	3-4年次
留学のきっかけ	<p>留学を志したきっかけは、以前から他言語でのコミュニケーションや多文化交流に強い関心を抱いていたことに加え、世界史や世界遺産に対する深い興味があったからです。書物や映像で学ぶだけでなく、自分の目で実際に見て、現地の人々と交流することでより深く理解したいと考えました。さらに、コロナ禍による留学制限がようやく緩和され、長年の夢を実現できる環境が整ったことも、大きな後押しとなりました。</p>
留學生活全般	<p>留學中は、ドイツ人学生との交流はもちろんのこと、特に同じく世界各国から留學に来ていた学生たちと多く関わる機会がありました。授業後には一緒に課題に取り組んだり、互いの母国料理を持ち寄ってパーティーを開いたり、休日には仲間とドイツ各地を観光したりと、日々が刺激に満ちていました。思い描いていた通りに他言語でのコミュニケーションや多文化交流を実践でき、大変有意義な時間を過ごすことができました。</p>
語学力の伸びについて	<p>特に英語力の向上を強く実感しました。留學生同士の交流では英語が共通言語として必要不可欠であり、日常的に使わざるを得ない環境にありました。そのため「勉強している」という感覚ではなく、友人たちと遊んだり会話したりする中で、自然に実用的な表現を身につけることができました。結果として、無理なく楽しみながら語学力を伸ばすことができたと思います。</p>
留學したことで学べたこと、得たもの	<p>留學を通して最も大きく得られたのは、多文化理解とコミュニケーション力です。さまざまな国籍や背景を持つ人々と関わる中で、物事を一つの視点からではなく、多角的に捉える姿勢が身につきました。また、この一年を共に過ごした世界中の友人たちの存在は、かけがえのない宝物となりました。</p>
これから留學される方へのアドバイス	<p>これから留學される方へのアドバイスとしては、興味のあることややりたいこと、気になることは迷わず挑戦してほしいということです。留學を実りあるものにするには、行動力が何より大切だと実感しました。慣れない言語や文化の中に飛び込むのは勇気がいりますが、せっかくの留學の機会です。思い切って挑戦することで、得られる経験や学びは格別なものになります。</p>

母国料理を持ち寄って夜ご飯

放課後はよく友人たちと、母国料理を作って持ち寄って一緒に夜ご飯を食べました。様々な国の料理を楽しめたのも、日本料理を楽しんでもらえたのも嬉しかったです。写真は台湾料理と日本の焼きそばです。



トリーアの街並み

トリーアの中心地にはおとぎ話に出てくる様な可愛い建物が立ち並んでいます。トリーアのクリスマスマーケットは特に、街全体が幻想的でした。



パブでドイツビール

ドイツには様々な種類のビールがあります。人付き合いでパブに行くことが多かったです。ここでたくさん交友関係を広げることができました。飲酒が苦手な方も、友達づくりのために参加だけでもすることをお勧めします。



留学先大学名	ヴィンセンス大学
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	Bridge class
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	自分自身の英語力がどの程度通用するのか試してみたく、英語圏で留学をしたいと考えていたため。また多国籍国家であるアメリカで様々な人と関わり、多様な価値観を学びたいと考えていたため。
留學生活全般	大学ではあるが2年制であり、日本でいう専門学校に近いような印象を受ける。学内は、現地学生がほとんどで留学生は多少いるが、日本人はいない環境である。寮に関しては問題なく使用できた。食事はミールプランを購入し、毎食食堂でビュッフェスタイルだったが、どれも大味である。交通手段はほとんどないと思っていた方がいい。
語学力の伸びについて	友人との会話や正規の授業を通して留学前に比べ伸ばすことができた実感している。またEALのクラスや日本人の先生の授業は英語力向上にはほとんど役に立たなかった。自分自身で主体的に行動することが英語力向上に重要だと感じる。
留学したことで学べたこと、得たもの	スキル面では英語力は留学以前より向上した。行動面に関しては主体的に動くようになったり、様々な視点から物事を考えられるようになった。総合的に留学を通して、自分自身の成長につながったと感じている。
これから留学される方へのアドバイス	留学に行くことの目的や意義が何であるのかを定め、自分自身の留学先がその目的にあった場所であるのか、情報をちゃんと収集することが大切だと思う。留學生活を存分に楽しんでほしい。

ヴァンセンズ大学（アメリカ）



校舎・寮

校舎はいくつかに分かれており、寮は構内には4種類あり、選べる。私は2人部屋を使用していた。トイレやシャワーは各フロアごと共用である。食事は寮の隣にある食堂を使用していた。

授業

Bridge class という留学生向けの授業と正規の授業を取っていた。日本の大学の授業スタイルとは違い、一授業は1時間15分ほどで週に2回ある。課題は難しくはないが量が多い。



課外活動・イベント

日本文化を伝えるJapanese culture clubに所属し、日本文化を発信した。

感謝祭の時にはホームステイをさせていただき、アメリカの文化を体験できた。



留学先大学名	ヴィンセンス大学
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	EAL、ビジネスマネジメント学部
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	英語力を伸ばしたいと思っていた。留学生アドバイザーとしての活動を通して、自分も留学を経験したいと思った。アメリカに長期で留学したかった。
留學生活全般	田舎のキャンパス。車がないとどこにも行くことができず、もどかしい気持ちを経験した。大学内では頻繁にイベントが開催されるため、それらに参加して友人を作ったり、楽しみを見つけることをおすすめする。
語学力の伸びについて	リスニング力はかなり伸びたと感じる。最初はネイティブの速さに苦戦したが次第に慣れた。スピーキング力に関しては正直、4ヶ月で上達を見込むのは難しいと考える。
留学したことで学べたこと、得たもの	自文化を客観視できた。積極的に話しかけ、行動を起こす力が身についた。さまざまな国出身の友人ができた。
これから留学される方へのアドバイス	留学の目的・その経験を通じて達成したい自分の姿を明確化し、逆算的に留学の計画を立てることをおすすめします。非常にコストのかかる自己投資だと思うので、後悔のない選択をしてほしいと思います。



英語のクラスのメンバーと

留学生向けに、EALという英語の授業が開講される。最後の授業時に撮った写真。

Thanksgivingのディナー

Thanksgivingのホリデー期間のみ、大学の寮ではなく、現地の家庭でホームステイをした。豪華な食事等でもてなしてくれた。



Japanese Culture Clubの活動

日本人の先生が主導している Japanese Culture Club。浴衣や茶道、お好み焼きなどの日本文化・日本食を、現地の学生と共有した。

留学先大学名	トライン大学
宇大での所属学部・学科等	国際学部国際学科
留学先での所属学部・学科等	General Studies
留学時の学年	2年次
留学のきっかけ	<p>もともと高校生の時から英語習得のためにアメリカに留学したいという希望があったため、宇大入学時から在学中にアメリカに留学しようと決めていました。大学に入ると、英語習得の目的のみならず、マイノリティの立場になってみるということ、またそのホスト社会がいわゆる先進国であるという点にこだわりを持ちました。理由は日本より発展しているような、国際社会で覇権をとっているような国でマイノリティになることは、より自分の属する人種が国際社会でどのように見られているのか、また覇権をもっているような国の人々は国際社会の異文化との共生につちえどのような意識をもっているのか、あるいは共生を拒んでいるのか、などを自分の肌で感じるることができるのではないかと考えるようになり、さらにアメリカへの留学に意欲が湧きました。</p>
留學生活全般	<p>主に毎日朝7時頃に起床し、8時から授業をうけ、友人と食堂で昼食を取り、また授業を受け、放課後は休み、夕方からまた課題や自主学習に励む日々でした。たいてい私にとって難しい課題ばかりだったので、夜中1時まで図書館に籠ることも多かったです。ですが、自分なりに最初は翻訳機を使っていた部分をどれだけ時間がかかっても自力でやることや、放課後先生に聞きに行くことなど、工夫してついていくことを心がけたので、大変な日々ではありましたが、その過程で得られるものは大きかったと思います。</p>
語学力の伸びについて	<p>語学力については、会話力が渡航前に比べたら上がったと思います。また、英語で授業を受けていたので、いくつかの専門用語を使って議論することにもある程度慣れてきたと思います。もともと半年間、どんな結果でもその決めた期間で全力を出そうと決めて来た留学だったので、延長を考えることはありませんでした。期間中は周囲の人に積極的に話かけ、コミュニケーションを取りましたが、渡航前に英語のリスニング力や英会話の感覚に慣れておけば、さらに伸びたんじゃないかなと思います。それでも、今はそれすらも経験しなければわからなかったことで、新たに得た学びの一つであると捉えています。語学力の伸びから話がだいぶ広がってしまいましたが、留学の大事なところは、その期間で一つの言語をどれだけ伸ばすかということより、その期間で出た成果、出なかった成果を受け入れることにあると思います。話せるようになるまでその環境に身を置くことよりも、その期間で伸びた部分、伸びなかった部分を受け入れて、留学終了後も学習を続けることが重要だと思っています。途中で残りの期間などや他の留學生の生活などを見て焦る気持ちが押し寄せることもあるかと思いますが、一つだけ確実に言えるのは、留学に正解や、どの人のどの留学がより良いものであるというのはなく、留学の価値は自分自身の尺度でいくらでも変えられるものです。語学力向上に励むことを通して、語学だけでない何かを得たと自分自身で感じるができることが、留学の意義なのかもしれません。</p>

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>私が留学で得たものは、自分自身との向き合い方だと思います。特に、慣れない国で、母国語でない言語に囲まれて授業を受けたり、課題に追われたり、何が共通していて何がタブーかわからないというストレスフルな環境での人付き合いを通して、自分自身を見失わないための自分との向き合い方を学びました。渡航してすぐの間は、初めての海外だったこともあり、相手との価値観が合わないことに対して、文化の違いを意識して相手に合わせるばかり考えていましたが、多様な文化の中で生きるとは、自分自身の価値観も守ることのうえで成り立つものだと感じるようになりました。例えば、相手から自分が今まで過ごした環境では考えられないような物言いで何か言われて傷つくことが続いた時、はじめはこれも文化の違いだからと許していましたが、価値観を互いに尊重して共存することと、片方が我慢して他方の価値観を守ろうとすることは別だというふうになるようになりました。そのうえで、自分の価値観も社会の構成要素の一つであり、自分も相手も相互に尊重されるものであると意識して、多様な価値観を持つ人々との共生のヒントを得たように感じます。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>留学は留学中の自己肯定感が大きく自己成長に影響してくると思います。大前提、やるべきことと成長のための努力をしていると想像して言うと、留学が満足いくものになるかどうかということは、本人の力でどうにでもなることの他に、どうにもならないこともあります。他の人が仲の良い友人を作って自分より充実しているように感じる時があったとしても、それはあなた自身の実力不足だと思わなくても大丈夫です。出会うクラスメイトや先生、学校のプログラムの体制など、さまざまな要因が影響しあうものなので、あまり不安にならずに、その時間でどうより自分が満足できるかを考えて、楽しんだり、学んだりしながら目の前のやるべきことをこなしていけば、終了後に成長が感じられると思います。何か不安なことやきになることがあったらいつでも相談してください！</p>

放課後アクティビティ

夏は放課後にビニールプールやスライダーが用意されていたり、砂場でバレーボールをすることができました。学校が始まって1週間も経たないうちでしたが、ここで友達を作ることができました。冬はあまり屋外アクティビティはありませんでしたが、焚火でマシュマロを焼くようなイベントは参加して楽しかったです。



Thanksgiving holiday

アメリカの大きなホリデーである Thanksgiving の際に学内でパーティーがあり、留学生の私たちも参加しました。Thanksgiving で食べられる伝統的な料理も出していただいて、またみんなでゲームも楽しみました。Thanksgiving の前後は学校が5日ほど休みになり、数少ない連休となり、楽しみました。トラインは留学生が少ないので、全体で10人弱でした。



お世話になったファミリー

留学中にお世話になったCCHというクリスチャンの団体のファミリーです。休日是一緒に出掛けたり、日本食レストランに連れて行ってくれたり、バスケや水泳の大会に行ったり、悩み事を聞いて一緒に動いてくれました。私の留学は彼らなしでは成り立たなかったと言えるほど、良くしていただきました。またすぐにここに戻ってくると約束し、今でも連絡を取り合っています。

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	English Education
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>幼少期からお前は留学に行けと言われて育った。家庭の経済状況や両親の年齢等色々考慮した場合大学の交換留学でいくことが一番最適と考えたため交換留学に申請した。言語が英語の国の中からアメリカを選んだ理由はエンターテインメントの本場だから。専攻自体は教育学部だったが、特に映画産業や舞台芸術について学びたいと思い選択した。大学生で、すでに将来のルートが決まったような中で、猶予があるうちに好きなことについて学べる機会が留学であると思ったから、趣味の舞台鑑賞について詳しく学びたかった。ジャズやブルースも好きなので、格好の機会だった。</p>
留學生活全般	<p>留學生活は、挑戦と学びと苦勞の連続だった。基本的にトラブルは避けられないものであるため、トラブルを回避するのではなく気づいたら渦中からうまく対処するように切り替えた。</p> <p>大学での講義は非常に印象的だった。英語での講義を理解し、自分の考えを文章にすることは簡単ではなかったが、教員やクラスメイトの助けを借りながら、少しずつ自信を持てるようになった。何よりスラングやディスカッションでは理解する間もなく感情を込めて一息で皆喋るからついていくのに必死だった。音声入力と予習と復習とメールを一生打っていた。休日もあったものではなかった。論文の書き方、リサーチの方法、引用のルールなど、日本では触れることのなかったアカデミック・スキルも数多く学ぶことができた。</p> <p>また、授業以外の生活も貴重な経験の連続だった。寮生活では多様な文化を持つ友人と出会い、日常的な会話や食文化を通じて、他者への理解や共感力を深めることができた。体調を崩したが、大学というよりも個人に助けられ、健康管理の大切さも改めて感じた。しかし、管理をしたところで無理なものは無理である。気温マイナス0度を半袖短パンで歩く人を多く見かけて、違いを実感させられたが数ヶ月後には-20度になった。</p> <p>留学を通じて、私は「自分の声で考えを伝えること」の大切さと難しさを学んだ。言語だけでなく、異なる価値観の中で自分を表現し、相手を理解するという営みが、今後の人生でも大きな力になると信じている。何より不手際が多い。交渉したらどうにかなることもあるので我を強く持った方が良い。</p>
語学力の伸びについて	<p>数日間はhah?に怯えていた。あ?と聞き返す人が多く、少しだけ弱腰になるがこちらは留学生である。ネイティブに比べて英語ができないのは当然なので堂々と間違えた英語を使い、ネイティブの友人に使い方を教えてもらった方が有意義だと実感した。何より向こうも話し言葉やエッセイライティングでは文法ミスが多々あるらしい。正しい英語を使う場面もあるが、話し言葉や日常では文法はあまり気にしない方が良い。頭で一旦翻訳をする作業を挟まず、瞬発的に英語が出てくるようになったのは良い成長だと思う。また、知らない単語は無理に使おうとせず使える単語で表現した方が会話がスムーズである。中学英単語で会話が成り立つとはよく言われることだが、本当にその通りだった。</p>

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>的にも体力的にも大きな挑戦である。だがその分、自分がどれだけ頑張れるのか、何に弱いのかを具体的に知ることができる。限界の輪郭が見えたとき、人は初めて「どう超えるか」を考える、らしい。自己を見つめ直す機会にもなった。また、英語を学ぶというのは、ただの翻訳作業ではない。たとえば“I'm fine”の裏にある本音であるとか、曖昧に笑って流すアメリカ人の「Yes」が、本当は「No」だと察する力とか、文化ごとの「言わないこと」を読む力。言語を超えて「他者の考え方」に触れた経験は、深い学びである。逆境だが誰にも縛られず、自分の考えを整理し、決断し、動くという自由もある。日本にいた頃よりも、自分の意志で「どうするか」を決める機会が圧倒的に多かった。それが、人生を自分で選び取る力に変わっていくのだと思っている。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>1. 要望と疑問点、ビザについては何度も確認を 留学前、特にビザや大学の手続きに関する確認は何度も行うこと。日本の大学と留学先の大学の間で情報が食い違うこともあるため、自己判断せずに大学に直接問い合わせることを強く推奨する。曖昧な情報に頼ると、いざ現地に行った際に「話が違う」となる可能性が高い。</p> <p>2. お金の貸し借りは慎重に 「お金を貸してほしい」と頼んでくる人は必ずいる。大半の場合そのお金が帰ってくることはほぼないと思った方がいい。借りた側も悪気があるわけではなく、貸すなら返ってこなくても良い額だけにすること。それかでかい額の場合は現地に繋いだほうが良い。不審なら大人に尋ねる。</p> <p>3. 面倒な人間関係には関わらない 海外では「人付き合いが広がる」と言われるが、必ずしも良い方向にばかりとは限らない。特にトラブルを起こしやすい人間関係には深入りしないほうがいい、自分が疲れるだけ。 また、未成年飲酒に手を貸すな。日本とは違う。アメリカにおいて未成年飲酒の罪は重い。何より大学が背景にあることを忘れてはいけない。何か問題が起きたとき、日本とは違い「学校や行政が動く」ことになるため、非常にリスクが高い。人間関係が崩壊しようとも、違法行為には絶対に関わらないほうがいい。</p> <p>4. NoはNoと言え 日本人は「嫌だ」と言いづらい文化を持っているが、海外では「No」を言わないと相手はどこまでも踏み込んでくる。これは人間関係でも、学校の課題やシェアハウスでの生活など、あらゆる場面で当てはまる。不満は不満として表明し、自己主張をしっかりとすること。</p> <p>5. 日本ではないことを理解せよ 海外では日本の常識が通用しない。困ったときに誰かが助けてくれるとは限らないし、助けを求めるにも「相手にわかりやすく伝える力」が求められる。黙っていたら何も変わらないため、意見を明確に伝えることが求められる。大事なことは翻訳を使った方がいい。ニュアンスで伝えて意図の相違があった場合が怖いので、無理をしない方がいい。</p>

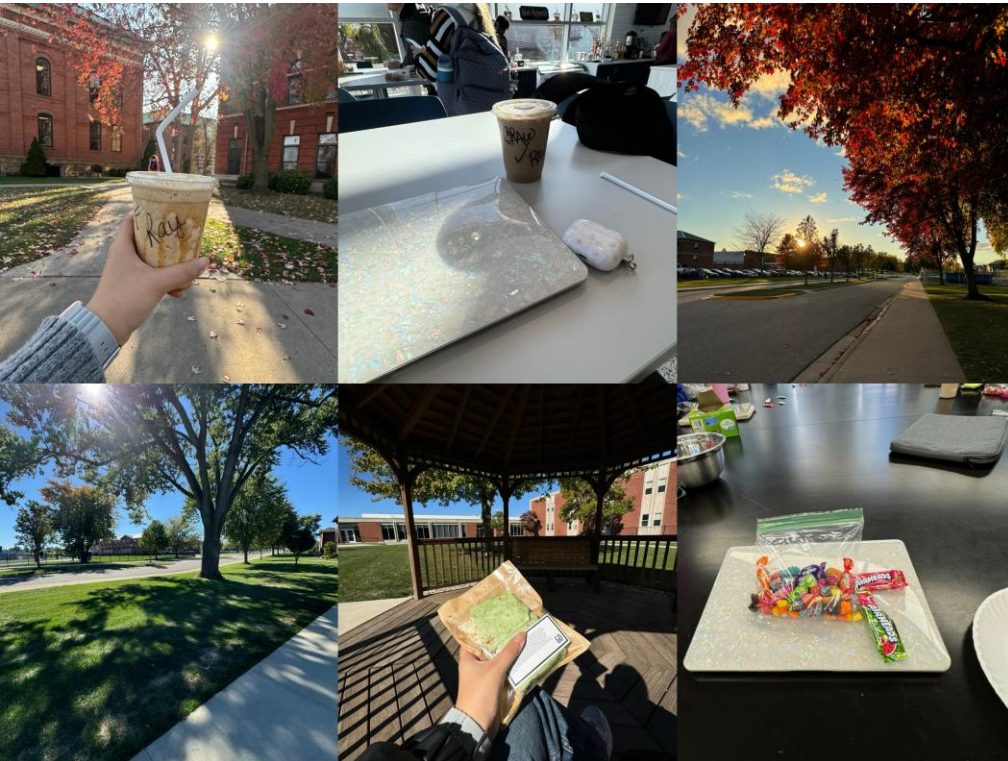
大学構内

学食の3食のプランを用いて学内のカフェ利用が出来る。

飲み物とスナック、主食のセット。
テイクアウトも可能。

講義に持って行って
各々好きに飲んでいる

たまに先生やクラスメイトがお菓子やドーナツ、ピザを配っておりみんなでお食べながら講義を受けたりしていた。



生活全般

基本的に学業に追われていたが、友人の家に招待してもらうことがたまにあり、ウォバッシュのチリフェスティバルやサンタパレード等色々なイベントに連れて行ってもらった。

ミシガン州のスタージス、レイクミシガンなど、少し足を伸ばしてシカゴやトリードまで多様な地を訪れることができた。

学内イベントが多く、クラブが募集して連れて行ってくれることがある。



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	Women's Studies
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	以前から留学をしてみたいという思いがあったことに加え、英語を使う生活をする中で実践的な英語力を身に付けたい、また、異なる環境で生活することでさまざまな文化に触れたいという思いがあったため留学することを決めました。
留學生活全般	基本的にとっても過ごしやすい環境でした。大学の授業中は日本と比べると積極的に質問や発言をする学生が多い印象でした。大学周辺は自然に囲まれていたため、静かな雰囲気の中でのびのびと生活することができました。周りの学生や先生も親切な人がとても多く、困った時は助けをもらうことができました。英語が完璧ではなくても優しく接してくれて、友達もたくさんでき、楽しい生活を送ることができました。
語学力の伸びについて	特にリスニングやスピーキングの能力が伸びたのではないかと感じます。現地の人々の英語はとてもスピードが速いため、初めは理解するのに苦労しましたが、毎日聞くことで耳が慣れ、特にリスニング能力は伸びたと自分でも実感します。また、実際に英語でのコミュニケーションを行うことで、より生きた英語を身に付けることができ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	留学で得たことはたくさんありますが、特にコミュニケーション能力と積極性は留学する前と比べると明らかに向上したように感じます。慣れない言語でやり取りすることに加え、文化的背景や価値観も様々に異なる人たちと関わるため、伝えたいことを正しく伝えるのに苦労しました。また、日本と比べると積極的な人が多いため、そのような環境で過ごすうちに積極性を持つことを意識す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	留学として海外に行き、慣れない環境で生活することはもちろん簡単なことではなく、苦労することも多いですが、その分得ることも多く、最終的にはとても楽しい思い出になるものだと実際に留学をしてみて感じました。留学をすることで多くの面で成長することができ、自分に自信がつくと感じたため、ぜひ積極的に留学に挑戦してみたいと思います。留学中は何かを学ぶことももちろん大切ですが、個人的にはあまり難しいことを考えすぎず、とにかく楽しむことを最優先にして良いと感じました。留学を楽しむことで自然と友人たちとの仲も深まり有意義な経験と学びが得られると思います。



サンクスギビングデー

サンクスギビングデーに友人たちとディナーを作って食べました

クリスマスライト

12月に友人たちと学校近くの住宅街に行きクリスマスの装飾を見に行きました



蒸気時計

バンクーバーへ旅行に行った際に撮った蒸気時計です

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	Humanities
留学時の学年	3年次
留学のきっかけ	<p>留学を決めたきっかけは、日本の大学でアフリカの文化や社会課題について学ぶ中で、「実際に現地を見て、体験しながら理解を深めたい」と強く思ったことです。特に、私が関心を持っていた古着の輸出や廃棄問題については、教科書や資料だけでは捉えきれない現場の声や実態があると感じました。また、将来は国際的な分野で働きたいという思いもあり、英語力や異文化適応力を高めるためにも、アフリカの中でも英語圏であり、かつ多文化な環境を持つガーナへの留学を決意しました。実際に現地で生活し、多くの人と関わる中で、自分の視野が大きく広がったと実感しています。</p>
留學生活全般	<p>ガーナでの留學生活は、毎日が新鮮な発見の連続でした。大学の授業はすべて英語で行われ、学生同士のディスカッションも活発で、最初は聞き取ることに苦労しましたが、徐々に慣れて自分の意見を伝えられるようになりました。授業以外の時間も充実しており、現地の学生や他国からの留学生とサッカーを見たり、ビールを飲んだりして交流しました。また、国内旅行やサッカー観戦をしたりして、ガーナの文化や人々の価値観を肌で感じる事ができました。生活面では、停電や断水など、日本とは異なる環境に戸惑うこともありましたが、その中で工夫して生活する力や柔軟に対応する姿勢が身につきました。言語や文化の壁を乗り越え、自ら積極的に動くことで、多くの学びと成長を得ることができたと感じています。</p>
語学力の伸びについて	<p>留学を通じて、英語力は大きく向上しました。渡航当初は、現地のアクセントやスピードの速さに戸惑い、授業や日常会話の理解に苦労しました。しかし、授業やプレゼンテーションを英語でこなす中で、次第にリスニング力やスピーキング力が鍛えられ、自分の考えを英語でスムーズに伝えられるようになりました。また、現地の学生や寮の仲間と毎日英語でコミュニケーションを取ることで、教科書では学べない自然な表現や言い回しも身につけることができました。特に、積極的に話しかけたり、分からないことをすぐに聞いたりする姿勢を大切にすることで、実践的な語学力が養われたと実感しています。</p>

<p>留学したことで学べたこと、得たもの</p>	<p>留学を通じて、最も大きな学びは「多様性を受け入れ、自分と異なる価値観と向き合う姿勢の大切さ」です。日本では当たり前とされている考え方や生活スタイルが、ガーナでは必ずしも通用せず、何度も戸惑うことがありました。しかし、そうした違いを乗り越えて現地の人々と交流し、共に生活する中で、柔軟に対応する力と、他者を尊重する姿勢を身につけることができました。また、英語で自分の意見を伝える力や、課題に対して自ら行動して解決しようとする姿勢も大きく成長しました。留学は語学力以上に、人間的な成長を促してくれる貴重な経験だったと感じています。</p>
<p>これから留学される方へのアドバイス</p>	<p>これから留学する宇大生に伝えたいのは、「不安があっても一歩踏み出す勇気を持ってほしい」ということです。現地では、文化や価値観の違いに戸惑うことも多くありますが、それらはすべて、自分を成長させる大きなチャンスです。留学は、語学力の向上だけでなく、異なる背景を持つ人々との関わりを通じて、視野を広げ、自分自身と向き合う貴重な機会になります。完璧な準備でなくても大丈夫です。むしろ、現地での予想外の経験こそが、強く印象に残り、自分を変えるきっかけになります。困ったときは遠慮せず現地の人や仲間に頼ってください。ぜひ積極的に行動し、限られた時間を全力で楽しんでください。</p>

ガーナ大学（ガーナ）



カンタマント市場でのインタビュー調査
古着の廃棄率や環境問題に関して、インタビュー調査を行った際に、お世話になったご家族との一枚。

男だけのサッカー観戦

第二の都市Kumasiへサッカーを観るために旅行した際の一枚。ダービーマッチだったため非常に盛り上がり忘れられない試合だった。



友達と行ったガーナの国立公園

ガーナ北部のTamaleに片道16時間かけて移動した。道路はガタガタで時間通りに出発しないのもいい思い出。国立公園ではゾウやワニ、サルなど多くの動物と触れ合うことができた。



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	4年次
留学のきっかけ	留学のきっかけは、異文化体験・様々な人たちとの交流を通じて、自身の価値観を広げたかったからです。また、アフリカで卒業研究の調査を実際に行い、現地からの声を反映させた論文を書きたかったことに加えて、国際協力の現状を実際に目で見てみたかったからです。
留學生活全般	留學生活は現地の学生と交流する機会が常にあり、現地の文化をより感じることができました。滞在した大学内の寮では、現地の学生が沢山住んでおり、一緒に料理をしたり、ご飯を食べたり、勉強をしたりと楽しく過ごしていました。大学の授業は、先生と生徒の意見交換が活発で、グループディスカッションをする機会なども多くあったため、より充実した授業になっていたと感じました。休日は現地の友達や他国留学と一緒に様々な場所へ出かけたり、教会へ行ったりしました。また、長期休暇期間には、ガーナの北部へ訪問し、フィールド調査を行いました。
語学力の伸びについて	語学は特に英語のスピーキング力が身に付きました。毎日の日常会話の中で、分からなかった表現や単語があったときは質問したり、調べたりして英語力向上にした結果、スムーズに会話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	留学をしたことで、まず自分の意見をはっきりと言う重要性を学びました。自分のためにも、相手のためにも意見をはっきりと伝える必要があることを学びました。そして、日本では当たり前であったことが当たり前でないことなどの異文化理解を深めることができました。また、現地で実際に青年海外協力隊の方々やJICAの方と交流をし、国際協力の現状や考え方について理解を深め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	留学は、異文化理解を深めるだけでなく、自分の価値観も大きく広げることができる経験であると感じています。カルチャーショックなどもあるかもしれませんが、現地で自分が挑戦してみたいことに積極的に挑戦してみてください。留学での目標や、やりたい事を決めておくことで、現地での生活がより充実したものになると思います。留學生活後悔のないように楽しんでください。

ガーナ大学(ガーナ)

ガーナ大学キャンパス風景

これはガーナ大学のキャンパス内と図書館を映した写真です。ガーナ大学には、国内各地域の学生に加えて、他国の留学生も集まるため、様々な人たちと交流することができます。そのため、キャンパスの規模もとても大きいです。また、キャンパス内は自然豊かで、のんびりと過ごすことができます。

現地での食べ物バンクー

これは現地でよく友達と一緒に作って、食べていたバンクーという食べ物です。発酵させたトウモロコシ粉とキャッサバ粉を練って作り、味はすこし酸味があります。これをオクラのシチューや唐辛子のペーストと一緒に食べます。大学の寮のキッチンでは共同なので、現地の学生と一緒に料理を作ったり、ご飯を食べたりしていました。



フフ作り

友達の家を訪ねた際に、現地で有名なフフ作りを体験させてもらうことができました。キャッサバとプランテンを茹でたものを餅つきのようになんどもついて丸めます。フフを作るには労力と時間がかかりますが、多くの家庭で作られ、親しまれています。現地の人たちは、すぐに家族のように迎えてくれる方が多く、交流を深めることができました。

