

交換留学帰国報告書

記入月日: 令和2年7月1日

氏名: 高橋真帆

留学時所属&学年: 国際地域学部3年

留学先大学	ヴィータウタス・マグヌス大学
留学先国	リトアニア
留学期間	1学期
留学開始一終了日	2020年1月25日 - 2020年6月25日

報告書上での氏名公開について（どちらかに○をつけてください。）

帰国報告書 : 公開を 希望します ・ 希望しません

月例報告書 : 公開を 希望します 希望しません

【留学前: 留学に至った経緯や留学準備について】

1. 交換留学を希望した動機について教えてください。

留学が卒業条件になっているということもありますが、一度海外で生活した経験があり今度は学習をメインに置いて海外で生活したかったからです。自分の暮らしやすい国ではなく、違う国に行くことでより大きく成長できると思いました。

2. 留学準備を始めた時期はいつ頃ですか。何から準備を始めたかについても教えてください。

TOEFLの点数が取れてから本格的に提携校について調べました。最初は興味のある大学に留学した先輩を紹介してもらって直接話を伺いました。どんな大学なのか、寮はどんな感じかなどを伺いました。

3. 留学先を決めた経緯について教えてください。また、派遣先の大学や現地情報についてどのように情報収集を行いましたか。

ヨーロッパでもう一度生活したいという気持ちがあったのと、先輩からお話を聞いて他の国ではできない経験ができるのではと感じて選びました。情報は先輩方や教員の方々から得るものが多かったです。

4. 留学に向けての語学試験対策、各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

私は TOEFL 550 点以上をとると選択肢がより広がると思い、図書館や LDC に毎日のように通っていました。点数獲得まで 5 回受験し、一度スランプで点数が落ちたこともありましたが先生

に教材を借りたりして対策を練りました。ITP は教材があまり売っていないので先生方から借りるのがおすすめです。授業だけでは TOEFL の学習は補えないのでとにかく英語の勉強を自分の生活のルーティーンとして習慣化しました。

5. 留学準備を進める際に役に立ったことについて教えてください。

(例: 助言教員、国際課、留学経験者からのアドバイス、大学情報ウェブ、留学オアシスなど)

どの授業を履修するかなどは助言教員の先生と単位交換がしやすいようなものがいいたろうと相談しました。また実際に同じ大学に留学した先輩方からお話を聞くことはとても重要だと思います。自分のモチベーションも上がりますし、どんな準備が必要なのかとても参考になります。国際課の方もこれまでに留学した方の情報をたくさん持っているのもとても助けてもらいました。

6. 渡航前の履修登録や単位認定に関して、苦労したことやアドバイスはありますか。

助言教員の先生と相談したときに、留学先のこの授業は福井大学だとこの授業と交換できるんじゃないかなどきちんと相談し合ったため、現地に行ってからスムーズに履修登録ができました。しかし単位交換が全て希望通りに行く可能性はないといわれていたので、不安もありつつ授業をうけました。他の大学から来ていた日本人学生は単位交換条件が福大よりも優しく、内容にかかわらず交換できる授業もあるようでした。なので福大も単位交換条件をもう少し優しくしていただけたら、単位についての不安もなく留学できると思います。

【留学中: 大学生活や日常生活について】

A. 大学生活

1. 大学の校風や雰囲気はどうでしたか。

学部によってキャンパスの場所が異なり、偶然にも私の寮から主に使うキャンパスが近かったため通学するにはとても便利でした。想像よりも校舎が新しく設備が整っていたため図書館など、利用しやすかったです。所属していた学部が国際政治について学習する学部であったこともあり、留学生がたくさんいました。留学生をたくさん受け入れているということもあり現地学生もそれに慣れているようで安心して生活できます。広々とした校舎で授業をするため、たまに迷子になってしまうこともありましたが、誰かに声をかければ優しく助けてくれるためありがたかったです。

2. 大学構内の設備(ネット環境、学習支援、スポーツ施設等)について教えてください。

大学内での Wi-Fi 環境はとてもいいというわけではないですが、困るほどではないです。たまに接続が悪くなるくらいです。しかし多くの留学生は現地の SIM カードを使い、ネット使い放題の契約にしている子が多かったため Wi-Fi を利用しないほうがつながりがよかったです。値段も月々12 ユーロ程なので安いです。私は自分の部屋で勉強することが嫌いだったので主に図書館や寮にある自習室、カフェを利用することが多かったです。冬の間は図書館が閉まるの

が早かったため時間が過ぎてからはカフェや自習室に移動していました。ジムに関してですが、私が住んでいた Baltija という寮の近くには 24 時間営業の有料ジムしかなく多くの留学生が会員登録をして通っていました。Akademija というキャンパスから少し離れた寮には無料ジムがあるらしく、一度行ってみました。設備も整っていたのでお勧めです。バスで行くことになりましたが乗車代も安いので通うのが苦にならない人にはとてもいい場所です。



3. 参加していたサークルや部活はありますか。部員の数や活動内容、イベントなどについて詳しく教えてください。

サークルには入っていませんでしたが、日本クラブ橋というものに参加していました。主に日本語を学んでいる生徒や日本文化に興味がある生徒が毎週金曜日に集まって活動するものです。日本に興味を持っている子がこんなにいるのだと最初は驚きましたが、みんなフレンドリーで明るく、年齢もバラバラでしたが休日と一緒に遊ぶことも多かったです。私は参加したことはありませんが他の日本人学生はサッカーの試合に行っていました。友達もたくさん増えるのでスポーツができる人にはいってほしいです。

B. 授業や勉強

1. 留学先で履修した科目

1	<ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名): Development organization and strategy of international organizations (Linas Didvalis) ●時間数/週(単位数): 90 分:週 2 回:4ECTS ●クラスの学生数: 約 40 名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): <p>主に NGO や NATO などの国際組織について学ぶ授業です。最初の授業数回では講師の先生方が行うワークショップ形式ですが後半は生徒によるディベートになります。3 人グループを作ってスライドや資料を用意します。どうしたらいいかわからず戸惑うことが多かったですが、わからない部分は正直にいうとチームメンバーが教えてくれたので助かりました。オンライン上での準備は大変でしたがやりがいのある授業です。</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ●科目名(担当教員名): Labour Economics(Viktorija Starkauskienė) ●時間数/週(単位数): 90 分+30 分:週 1 回:6ECTS ●クラスの学生数: 約 25 名

	<p>●授業内容・課題(予習・復習の方法等): この授業は単位交換の際に必要ななと思い履修しました。全く専門分野ではなかったのだからかなり苦労しました。90分間は先生からお話を聞くワークショップ形式で残りの30分は習ったことを実際に問題で解いてみるものでした。労働率やマイクロ、マクロに関する問題が多く授業中に現地生徒や留学生たちにたくさん助けられました。この授業は専門知識がないとだいぶきついかもしれないです。先生の英語も少しあいまいだったので受ける際にはあらかじめ専門用語を確認する必要があると思います。</p>
3	<p>●科目名(担当教員名): Global Politics(Gintarė Žukaitė) ●時間数/週(単位数): 90分:週1回:4ECTS ●クラスの学生数: 約 60名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): この授業は履修した授業の中で一番やりがいがあり楽しかったです。国際問題や国際法などについて勉強します。福井大学だと国際関係論に似た授業でした。講師の先生がとても親切でわかりやすかったです。進むスピードや話す量がとてつもなく速くて多く、毎回ついていくのに必死でした。大変ではありましたが、自分が今まで求めてきた授業はまさにこれだというもので、国際問題について学びたい学生におススメです。一回の授業でノートを見開き2ページ以上使ってしまうくらい内容が毎回多いのですがそれでも興味深い授業でした。</p>
4	<p>●科目名(担当教員名): Chinese Language and Culture (A. Fratila) ●時間数/週(単位数): 55分:週4回:7ECTS ●クラスの学生数: 約 11名 ●授業内容・課題(予習・復習の方法等): 私はロシア語の難しさを感じ、第2言語で学習していた中国語を履修することに決めました。英語で中国語を学ぶため少し難しく感じることもありましたが、先生がとても親切だったので履修してよかったなと思いました。私以外は全員現地学生でしたが、人数が少ないこともあるのか助け合いながら学習ができました。日本にいたときよりも丁寧に学ぶことができたため中国語の能力を伸ばすことができました。</p>

2. 授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫をしたことはありますか。

授業によっては全く理解できないものもしばしばあったため、そういう時は周りの学生や先生に直接教えてもらいました。英語力を伸ばすことにもつながるし、自分が理解できなかった部分の解決にもなるのでわからないものはすぐに対策したほうがいいです。

3. 学習面で困ったことや、その解決方法について教えてください。

レポートの書き方が周りとは違うことなどがあり、そういう時はどう書いたらいいかなど困りました。正解の書き方などはないと思いますが、日本とだいぶ異なったので聞いてみたほうがいいのかもかもしれません。

4. 授業スタイルはどのようなものでしたか(講義聴講、ディスカッション等)。また、それに対してどのような印象を持ちましたか。


先生からの講義を受ける形式とセミナー型がありました。講義形式は日本でもよく見られるものですが、セミナー型はディベートや生徒同士の話し合いが必要になります。大変ですが、その分単位数も多いのでチャレンジしてみたい人におすすめです。セミナー型では自分の意見を聞かれるのである程度の英語力が必要だと思います。院生も参加することもあるので得られるものは大きいです。

5. お薦めの教員や授業などがあれば教えてください。

Global Politics の Gintarė Žukaitė 先生です。彼女の授業は知識と体力をかなり持っていかれますが、先生が教えてくださる内容は国際地域学部の生徒たちが知りたいと思うような内容ばかりなのではと思います。留学生にもとても親切で質問などにも丁寧に答えてくれます。

C. 居住環境や日常生活

1. 居住場所について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他()	
部屋人数	(3)人部屋 シャワー室と洗面所	
寮・アパート名	Baltija	
家賃に含まれた費用	<input checked="" type="checkbox"/> 光熱費 <input checked="" type="checkbox"/> 水道代 <input checked="" type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費 <input type="checkbox"/> その他()	
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	
室内設備	<input checked="" type="checkbox"/> ベッド <input checked="" type="checkbox"/> 机 <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> クローゼット <input type="checkbox"/> 電話 <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> テレビ <input checked="" type="checkbox"/> シャワー・浴室 <input type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> 冷暖房機器 <input type="checkbox"/> その他 (冷蔵庫、ごみ箱)	
共用設備	(洗濯室、コンビニなど自由に記入してください。) キッチン、洗濯機、電子レンジ、卓球ルーム、ごみステーション	

2. 大学、住居周辺の施設について教えてください。

(銀行、現地のスーパー、日本食レストランやスーパーの有無など)

寮付近には大型ショッピングセンターがあり、スーパー以外にも飲食店、洋服店、日用品店がそろっているためそこに行けばなんでも買うことができます。市街地にはおいしいパン屋さんやカフェがたくさん並んでいるのでよく朝ご飯を食べに行っていました。Asia系スーパーはないですが大型スーパーに調味料が少し並んでいます。ただ値段は高いので日本食を作りたい人は日本から持ってきたほうがいいです。

3. 現地銀行開設の有無や、現金入手方法、クレジットカードの利用頻度などについて教えてください。また、留学費用や現地での支出の管理はどのようにしていましたか。

銀行は開設せずにキャッシュパスポートを日本で作っていました。現地のATMで現金を引き出せるのでこのカードは必要です。VISAカードを2枚作り1枚は普段財布に入れもう一枚は紛失した際に使えるように部屋に置いておきました。なくすのが不安な人は2枚あったほうが安心です。

4. 渡航直後に必要だったものや、あって便利だったものを教えてください。また留学期間を通して、日本から持参すべきだったもの、持参しなくてもよかったと思うものはありますか。

私は日本食が食べられなくても平気だったのでみそ汁やそのほかの調味料は一切持って行かなかったです。ルームメイトの一人が日本人でしたがその子はだし醤油やみそ汁、お菓子をたくさん持ってきていました。あったらよかったものはフォークとスプーンやいくつかの食器です。前のセメスターの人から譲っていただけるものもありますが、食器類はなかなかなく、わざわざ買ったので無駄な出費をしたくない人は持って行ったほうがいいです。いらなかったものはカイロとヒートテックのタイツです。リトアニアは冬がとても寒いと聞いていたので防寒グッズをたくさん持って行きましたが、部屋や教室には暖房が完備されています。また多少の寒さでも徐々に慣れていくので、防寒グッズは少しでもいいと思います。

5. 留学にかかる必要経費について教えてください。(現地通貨＝) (例:USドル)

内容	金額	内容	金額
渡航費	約13万	食費	約11万
保険代	約5万	家賃	約2万
予防接種・ビザ代	約1万	教科書代	0円
交際費(外食等)	約2万	その他	約8万

合計: 約 42 万

6. 文化・習慣の違いなどで気をつけていたことやアドバイス(服装・マナーなど)があれば教えてください。

リトアニアの人は日本人のようにお店に行っても笑顔で接客されることが少ないです。現地の友達に聞いたところ、にこにこしていると頭が悪くみられるからだそうです。最初は全く笑わず真顔で接客や対応をされ少し落ち込んでいましたが、その話を聞いてこれが普通だとわかりそこから平気になりました。

D. 健康管理

1. 周辺の病院や学内での医療サービスについて教えてください。

病院には行ったことがないのでわかりませんが、もしもの時のために近くの病院を確認したほうがいいと思います。現地の友達に助けてもらうのも大事です。

2. 留学中に通院や入院はしましたか。その際にかかった医療費はいくらでしたか。

経験してないです。

3. 渡航前に必要だった健康診断や予防接種、日本から持参した薬などはありますか。

渡航前に行った予防接種はないです。持って行った薬は胃薬だけです。

【留学後：成果や今後の進路について】

1. 交換留学の成果について教えてください。

留学前に設定した目標が達成できたか/留学先での学業や生活を通して学んだこと/留学前に期待した以上に達成できたこととその理由/留学中、特に努力したことや心掛けたこと/留学を終えて変わったことなど

まず留学当初はただ言われたことをこなしたり、ただ課題を終わらせるという日々を過ごしました。日本クラブ橋に参加していましたが、そこに来ている日本人学生たちと会話することが増えてしまい自分の語学力が伸びていないと毎日痛感してました。しかし、杉原千畝記念館でのインターンシップに加え、リトアニアの企業でのインターンシップに参加しました。杉原千畝記念館では日本人とリトアニア人のつながり、外交制度について学びながら資料整理のお手伝いをしました。現地企業でのインターンシップでは一つの企業が事業展開をするうえで何が必要かや、やり取りの流れを掴みました。この経験によって実際に現地の人と仕事を行い自分で情報を集めて活動することの重要性を知ることができました。他の留学生と同じように休日に遊びに行くことも楽しかったですが、企業と活動することができて自分の今後の進路で役立つものを得ることができました。

次に人とのコミュニケーションの仕方に変化が出ました。留学前では自分が英語をしゃべることに対して不安や自信のなさがありました。しかしリトアニアに行ってから自分の語学力を気にしながら会話している人はいなく、多くの生徒が言葉が出なくても一生懸命伝えようという気持ちが伝わるが多かったです。私も文法の正確性や単語の使い方を気にせずに伝えようという気持ちが重要だと気づき、そこからとりあえず積極的に会話を進めるようになりました。語

学力の向上にもつながりましたが、異国語を使う際は自分の知っている単語を使って伝えようとする気持ちが大切だと感じることができました。



2. 留学中に達成が出来なかったことやその理由、反省点があれば教えてください。

コロナウイルスの影響で計画していた旅行が全て中止になってしまい、ヨーロッパを周ることができなくなってしまったことです。それに加え、もっとインターンシップを続けたかったのですが帰国という形になってしまったのでその部分が悔しいです。

3. 今後の目標や挑戦したいこと、進路や就職活動について教えてください。

今後はコロナウイルスの影響が落ち着くまで国際的な活動はできないと思いますが、この短期間の留学で得た経験を日本でのインターンシップに参加して利用できるようにしたいです。



4. あなたの留学先へ交換留学を考える福井大学生へのメッセージをお願いします。

初めて海外で長期間生活することになるのがこの交換留学になる場合は戸惑う事ばかりだと思います。いやになったり逃げだしたくなることもあるかもしれませんが、現地には他の日本人学生や国際課の職員の方たちもたくさんいるので辛くなったときは無理せず頼ることが大事だと思います。私は過去に海外での生活経験があったため、留学前は現地に行っても何も困ることなく生活にもすぐ慣れるだろうと思っていました。しかし、授業が始まると当然のことですが自分が快適に過ごせる環境ではなくなり、語学力の不足や積極性のなさを痛感する日がしばらく続きました。嫌になることもありました。そのようなときは両親がしてくれたこれまでのサポート、周りの人たちからの応援を思い出して自分を奮い立たせました。両親や友人に連絡してしまうと甘えすぎて授業に行きたくなるのは自分で分かっていたので、極力必要な時以

外は連絡をしていません。そのおかげか、現地の学生や他の留学生としゃべりたいという気持ちが強くなり、そこから生活が辛いと感じることはなくなりました。リトアニア語を習得するのはかなり難易度が高いですが、日本よりも海外の大学で外国語を学ぶ方がより身につくのでチャレンジするのもいいかもしれません。

単位交換や就活のことで遅れが出ないかなど不安に思うかもしれませんが、後のことはあまり気にせず現地で思う存分活動してくるのが一番いいことだと思います。リトアニアはあまりメジャーな国ではないですが、だからこそこの国でしか味わえないことが経験できるのでぜひ留学してみてください。