

派遣留学生帰国報告書

* 帰国後の情報を入力してください

記入日	2022/7/4
所属学部・ 研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	人文学科・国際言語文化学コース

1. 留学先について

留学先大学名	バスク州立大学							
留学先所属学部等	文学部							
留学期間	出発日	2021/9/4	入学日	2021/9/6	修了日	2022/6/20	帰国日	2022/6/29
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート		その他()				
	通学時間	7分					On campus	
	通学方法	徒歩						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	(1) 人部屋		その他()			
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	85 %	学食	%	外食	15 %	その他	% ()
保険	海外旅行保険(名称)	JTBTータルサポートプログラム Iプラン						
	留学先国・大学指定 の保険(名称)	なし					<input type="checkbox"/> 加入必須	
	その他							
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)							
	羽田⇄パリ(飛行機) ⇄ ビルバオ(飛行機) ⇄ ビトリア(バス)							
	※帰国ルート:ビトリア⇄ビルバオ(バス)⇄バルセロナ(飛行機)⇄パリ(飛行機)⇄成田(飛行機)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	160万 円								
出どころ									
自費	<input type="checkbox"/>	貯金	円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="checkbox"/>	親	円	<input checked="" type="checkbox"/>	家族・親戚	80 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	80万 円	<input type="checkbox"/>	その他名称()	円			
その他	<input type="checkbox"/>	その他()							円

2-1. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	3万 円	その他()	円
留学中		海外送金	キャッシング	✓	その他(出発前に両替した3万円以外は全てクレジットカードで。)

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	なし
住居にかかった費用	寮の受付にて毎月クレジット払い
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			247,370	円
JTBトータルサポートプログラム(海外旅行保険・危機管理サービス)			178,270	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証	ユーロ	16	2,200	円
住居	ユーロ	4,150	575,000	円
光熱費	ユーロ	475	66,000	円
食費	ユーロ	1,400	196,000	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費	ユーロ	90	12,500	円
その他大学に支払った経費				円
その他 (PCR検査と陰性証明書)	ユーロ	100	14,000	円
その他 (通信費)	ユーロ	110	15,000	円
その他 (日用品・衣服)	ユーロ	525	73,000	円
その他 (本)	ユーロ	73	10,000	円
その他 (日本からの荷物の関税)	ユーロ	24	3,300	円
その他 (旅行)	ユーロ	1,400	195,000	円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無			
			✓	有		無
1 Segunda Lengua IV: Lengua Inglesa	正規	6	✓	有		無
2 Curso Intensivo de Español (Nivel intermedio)	正規	4,5	✓	有		無
3 Curso de español de Otoño (Nivel intermedio)	正規	6	✓	有		無
4 Curso de español de Primavera (Nivel avanzado)	正規	6	✓	有		無
5 Curso de euskera de Primavera	正規	6	✓	有		無
6 Expresión Oral y Escrita I	聴講	0		有	✓	無
7				有		無
8				有		無
9				有		無
10				有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業開始の数日前に留学生向け(エラスムス、インテルカンビオ両方)のオリエンテーションがある。授業科目は留学前に事前にシラバスを見て登録してから渡航することになるが、渡航後にも変更可能であり、オリエンテーションで方法などについて詳しい説明を受ける。千葉大学と同様に履修登録・変更期間があるため、まずは公開されているシラバスを確認して、興味のある授業に参加してみるとよい。渡航後の手続きは、全て学部棟にある留学生向けの事務所で行う。自分にあったレベルがわからないとき、履修登録・変更の用紙をもらいたいとき等は直接、またはメールでも事務所のコーディネーターの先生に相談に乗ってもらうことが可能である。学部開講科目の履修登録・変更はオンラインでは行うことができないため、余裕をもって行う必要がある。

バスク大学では、学部開講科目に加えて、留学生向けのスペイン語やバスク語のコースを履修することができる。これらの科目は事前にコース説明のホームページにあるフォームにてオンラインで履修登録を行う必要がある。

どの科目にしても、不安や疑問がある際は、授業担当の先生やコーディネーターの先生、学務の方などに確認してみると良い。

3-2. 授業内容、方法に関して

どの授業も週2回、1回120分であった。大体が時間通りに始まり、終わりは少し早いこともあった。授業形式は授業担当の先生や授業内容によって異なるが、私が履修していた授業に共通していることは3~4人の少人数でのグループワークが多かったことだ。1度も発言せずに終わる授業はほとんどなかった。また、質問がある際は授業中に挙手して質問したり、授業後に直接またはメールでも質問することができた。

コロナ禍だったこともあり、オンラインと対面を併用しての授業もあった。留学生向けのスペイン語コースは全てがオンライン(ZOOM)で行われ、試験もオンラインだった。バスク語コースは、月に1回程度2時間程度の遠足(Excursión)を除き、全てオンラインで行われた。また、バスク語コースに関しては、スペイン語でバスク語を学ぶコース(私はこちらを受講)と英語でバスク語を学ぶコースがあるため、スペイン語があまりわからなくても問題ない。留学生向けの語学コースは、授業の日程に都合がつかない場合(他の授業と週1日だけ被っているなど)も受講できる可能性があるため、担当の先生に相談してみるとよい。

3-3. 語学力について

留学前からある程度のスペイン語で日常会話はできたが、学部の授業についていくのは特に大変だった。留学生向けのスペイン語の授業のおかげで定期的に会話を練習したりする時間を設けることができたが、学部の授業は留学生に対しての配慮はなく、苦戦した。留学生の友人とはスペイン語で会話をすることがほとんどだった。日常生活の中では言いたいことが伝わらずに困ることはあまりなかった。

3-4. 図書館など学内施設について

各キャンパスに1つ図書館がある。図書館の上の方の階には教室があり、授業でもその教室を利用することがあった。コロナ禍の影響で席の利用には事前予約が必要だったため、勉強目的ではほとんど利用しなかった。学生証があれば本の貸し出しサービスを利用できる。文学部棟の中にはカフェテリアがあり、自由に利用できる。

3-5. その他

授業の担当の先生によって対応にかなりの温度差があり、メールしても返信が中々返ってこなかったりする先生もいる。留学生事務所のコーディネーターの方にもっと相談すれば良かったと思っている。

4. 生活面

4-1. 住居について

バスク大学アラバキャンパスから徒歩7分ほどのところにある学生寮に滞在していた。完全個室(キッチンとトイレ、シャワーなども個別)の部屋とキッチン、トイレ、シャワーはシェアなど、様々なタイプの部屋があったが、余計なストレスを感じたくなかったため、一人部屋にした。また門限はなく、24時間好きな時に入出入りできた。コロナ禍により人数制限が課されていたが、ジム、レクリエーションルーム、コインランドリーなどの共用スペースもあった。料金はそれなりであったが、受付には24時間必ず誰かしらがいる状況であるため、有事には安心。また、荷物が届いた際には、受付で預かってもらい、自分の好きな時に受け取りに行くことができた。掃除やシーツの交換もオプションで付けることが可能だが、私は自分で掃除していたため、必要なかった。キッチン用品以外(ベッドシーツや布団、洗剤、トイレトペーパーなど)は自分で用意した。

4-2. 食生活について

基本的に自炊をしていた。電子レンジで炊ける炊飯器を持参したが、スペインのお米は日本のお米とは違っていたためお米はあまり食わず、パスタとオートミールをよく食べていた。色々なスーパーがあったが、それぞれのスーパーで安い食材が異なるため、お気に入りを見つけて購入していた。私が一番利用していたのはCarrefour。会員カードを作成して利用すると生鮮食品が割引されるのでお得だった。近所のカフェに通ったり、新しいバルを開拓したりもしていた。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

ビルバオ空港到着時に空港でSIMカードを購入したかったが、店舗が見当たらなかったため、到着日の翌日にOrangeの店に行き、購入した。事前に空港から寮までの経路を詳細に調べていたため、ネットがつかなくても寮まで無事に到着することができた。私が利用していたのはOrangeという会社の、10ギガと5000分までの通話が4週間で10ユーロ、というプランのSIMカードだった。Vodafoneの店舗にも行ったが、Orangeの方がお得なプランだった。プランの更新は店舗へ行くか、オンラインで行うことができた。寮のWiFi環境は整っていたため、オンライン授業でも不便さは感じなかった。

4-4. 服装について

ビトリアは9月から3月まで予想していた以上に寒かった。同じバスク州でもビルバオやサンセバスチャンの方が温かい。冬服をあまり持参しなかったため、現地で購入した。あまりの寒さに冬用のロングコートや手袋などの防寒具も購入した。温かくなってきてからも朝と夜での気温差が激しく、外出時には羽織れるものを持っていくようにしていた。

4-5. 健康管理について

マスク着用義務の有無にかかわらず、手洗いうがいは徹底していた。また、出かける際には除菌シートも持参していた。スペインでは留学途中から日本に比べてコロナウイルスの流行が落ち着きはじめ、日常が戻りつつあったが、感染に対する不安があったため、激しい人混みが予想されるディスコなどには行かないようにしていた。寒い時期には風邪をひかないように温かい格好をして体を温めるようにしていた。また、乾燥がひどいときには水分補給を心がけていた。少し風邪っぽいと感じた時には、日本から持参した風邪薬を服用し悪化しないうちに治すようにした。バスク州は特に冬の寒い時期に本当に雨が多く、授業以外部屋から出ないこともしばしばあったが、天気の良い日には外に出て散歩するなど体を動かすようにしていた。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用しなかった。

4-7. 課外活動について

大学主催のバスクの伝統ダンスの講習会に参加した。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

留学生の友人とカフェやバルへ行ったり、料理を持ち寄ってピクニックをしたり、家へ行って映画を見たりした。ビトリアでお祭りがあった際にはそれも友人と見に行った。ピアノが好きな友達が2人できたため、そのメンバーと集まり、ピアノを弾く会をしたりもした。また留学後期にかけては、日帰りで遠足を計画し、友人とともにバスク州近郊へ何度か出かけた。主にヨーロッパ圏からではあるが、様々な国の友人ができ、スペインだけに留まらない異文化交流ができた。

4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック、ウルトラライトダウン 冬は寒いので重宝する。
 使い慣れた化粧水・乳液 スペインにはない。
 変換プラグCタイプ 現地で探すのは割と大変。
 折り畳み傘 雨が良く降る。
 メイク用品
 モバイルバッテリー 旅行中があると便利
 コンタクトレンズ
 お気に入りの日本食 調味料少しずつ、ふりかけ、味噌汁のもと、カレーのルーなどを持参。
 日本らしいお土産 抹茶味のキットカットやミルクィーの飴など、少しずつ友人に渡せるもの。
 USB 授業資料などをお店で印刷してもらう際があると便利。

個人的に持参したらよかったと思うもの

手袋
 鶏がらスープなどの日本の調味料 購入できる店もあるが値段が高い。(醤油とお酢以外)
 外付けCDプレイヤー 授業のテキストについているCDを聞きたくてAmazonで購入した。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

予備の筆記用具、コンタクトレンズの保存液、予備のマスク、ストッキングやタイツ、予備のメイク用品、乾電池

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

バスクの人は日本人と共通する部分が多いと感じた。もちろん個人差はあるが、約束の時間は大体守る、真面目な人が多い、話しかければ対応してくれるが相手から話しかけてくれることはあまりない、仲を深めるまでに時間がかかる
 年越しには鐘の音に合わせて12粒ブドウを食べる。
 どの地域の人でも自分の出身地に誇りを持っている。
 学生デモやストライキで授業が休みになったりする。
 夜出かけよう、という誘いは大体22時以降。
 スペインのみならず他国の人のだが、政治やLGBTについてなど自分の意見をはっきりと主張するひが多い。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【サンセバスチャンへの年末年始旅行】

期間: 2021年12月30日～2022年1月2日(3泊4日)

費用: 約4万円

【サラマンカ留学中の友人訪問旅行】

期間: 2022年1月18日～19日(1泊2日)

費用: 約2万円

【帰国前のバルセロナ旅行】

期間: 2022年6月26日～28日(2泊3日)

費用: 約4万円

千葉大学からの宿泊を伴う旅行許可を得るまでの流れ:

- ・事前に指導教員の先生に旅行について相談し、了承を得た。
- ・指導教員の先生から了承を得たうえで、旅行開始の10日前までに『旅行届』をGoogleチャットで提出した。
- ・その後、留学生課の担当者の方から、許可を得ることができ、予定通り出発した。

【宿泊を伴わない日帰り旅行】

サラゴサ、バリャドリッド、パンプローナ、トロサ、ゲルニカ、ビルバオなどへも行った。

費用: 交通費や食費など、各場所でそれぞれ1万円程度

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

留学体験を発信するブログを執筆したり、買い物や散歩をしたりしていた。対人関係に少し気疲れした時には一人で過ごし、Youtubeや映画を見たりしていた。自炊や筋トレもよい気分転換になった。また、日本にいる友人や家族、スペインにいる友人と電話したりもした。

5. その他

5-1. 留学先大学について

バスク州立大学はバスク州内に3つのキャンパスをもつ大学で、特にビルバオとサンセバスチヤンのキャンパスは大きくその分留学生も多い。文学部のあるビトリアのキャンパスは大きくはないが、のどかな場所で落ち着いて勉強ができるのが特徴である。コロナ禍で日本人の留学生は私以外いなかったようだが、コーディネーターの方の話によると2022年秋期からは3, 4人日本からの留学生が文学部に留学する予定のようだ。コーディネーターの方とはスムーズに連絡が取れる。

個人的には文学部の授業自体はあまり期待していた内容ではなかったため、違う学部で留学してもよかったのかもしれないとも思ったが、語学のコース(スペイン語、バスク語)が充実していたところはとても良かった。

留学生のコミュニティーはビルバオが最大のようで、ビトリアはあまり活動がなかったのが少し残念だった。バディプログラムがあり、留学中に困ったことを相談できる仕組みがあったが、その相手がかなり最初のうちから音信不通になってしまい、残念だった。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

千葉大学の文学部からバスク州立大学文学部への派遣留学は、私が最初(工学部の学生さんには先例があるようです)のようなので、もしバスク州立大学への留学に興味がある方はぜひ何でも聞いてほしいと思います。バスク州は想像以上に天気が悪い日が多いのですが、治安はよく緑豊かで、落ち着いて勉強したい人にはお勧めします。ビトリアでは日本人はほぼ見かけず、最初のうちは頼れる人がいないことで、悲観的になってしまうこともあるかもしれませんが、行動あるのみです。貴重な留学期間ですので、ぜひ何かしらのアクションを起こしてみてください。新しい人との出会いがあったり、自分を見つめ直すきっかけがあったりします。また、バスク州はスペイン語だけでなく、バスク語も公用語なので、ぜひ少しでも勉強してみてください！私は実際に学んでみて、街中の見え方が少し変わった気がしています。

渡航前の事前準備も大切です。語学の勉強を継続することと、留学先の国・地域の文化や慣習を調べておくこと、そして日本に興味を持ってくれる人もかなりいるため、日本のことについても理解を深めて、自分の言葉である程度説明できるようにしておくことがプラスになると思います。

最後に、自分と他人を比較する必要はないので、自分自身のペースで一歩ずつできることに取り組みましょう。辛くなったときや何かもやもやした時は頼れる人に相談してみてくださいね。

もしバスク州へ留学することになったら、ピンチョスは絶対に試してみてください！

5-3. 留学を終えて

コロナ禍での今回の留学は、最初行けるかどうか分からない状況だったが、今こうして無事に10カ月間の留学を終了して帰国できたこと、そして私の留学をサポートしてくださったすべての方々に深く感謝したい。コロナ禍で授業がオンラインになったり、思うように友人ができなかったり、大変なことも数えきれないほどあった。しかし、特に後期からは一緒に出かけたり、話を共有できたりするような友人ができたり、色々な場所へ行って歴史を肌で感じたり、ピンチョスを始めとして日本とは違う食文化を堪能したりと振り返ってみれば楽しいことが多かった。この留学を通して、言語が通じることの楽しさ、自分自身の強さや弱さにも気づくことができたし、周りの学生の姿から刺激を受けて将来のことや世界情勢についても考えたりするようになった。ロシアのウクライナ侵攻がちょうど始まり、日本にいるときとは違う温度感で世界情勢に目を向けたり、友人たちと意見を交わしたりする経験もした。今回学んだことや経験したことを糧にして、また出会った人とのご縁を大切に、これからの人生を歩んでいこうと思う。