派遣留学生帰国報告書

＊帰国（復学）後の情報を入力してください

記入日	2019/1/3
所属学部・研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科

1．留学先について

留学先大学名	アリストテレス大学														
留学先所属学部等	神学部														
留学期間	出発日	2018/9/19	入学日	2018/9/19	修了日	2018/12/17	帰国日	2018/12/18							
住居	○	大学(紹介)の寮・アパート		民間アパート		その他（　　）									
	通学時間	30分		On campus											
	通学方法	徒歩 or バス													
	居室スペース	○	個室		（　　）人部屋		その他（　　）								
	共有スペース	○	完全個室		キッチン		トイレ		バス		リビング		その他（　　）		
食事	自炊　0 %	学食　0 %	外食　30 %	その他　70 %（　寮食　）											
保険	海外旅行保険（名称）	ジェイアイ傷害火災保険・たびほ													
	派遣先大学指定の保険(名称)	なし											□強制加入		
	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）														
	成田国際空港 ⇔	カタール or トルコ（飛行機）	⇔ テッサロニキマケドニア空港												

2．留学にかかった費用について

総費用	40～50万 円						
出どころ							
自費	○	貯金　円		アルバイト　10万 円		その他　円	
援助	○	両親　40万 円		家族・親戚　円		その他　円	
奨学金		JASSO　円		その他名称（　　）　円			
その他		千葉大学助成金　円		その他（　　）　円			

２－１. 財政管理の方法

渡航時		現金	2万 円		その他（ ）	円
留学中		海外送金		キャッシング		その他（ キャッシュパスポート ）

２－２. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	
住居にかかった費用	現金で寮に寮費を支払った。その他大学に払う費用はなかった。
その他	

２－３. 内訳

費目	外貨金額 通貨単位		円貨金額	
渡航費(往復)			14万	円
海外旅行保険			12万	円
OSSMA			1万	円
査証・在留許可証			1万4千円	円
住居	ユーロ	356	4万5千	円
食費			6万	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
光熱費			0	円
その他 （ 旅費 ）			4万	円
その他 （ ）				円
その他 （ ）				円
その他 （ ）				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			
1 world religion	正規	5		有	○	無
2 new testament 1 : introduction, history and culture of the ne	聴講	6		有	○	無
3 history of the church (1st millenium)	聴講	6		有	○	無
4 english for theological studies 1	聴講	2		有	○	無

5 the role of women in the orthodox church	正規	3		有	○	無
6				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

アリストテレス大学に留学する生徒はエラスムスプログラムの生徒が多かったので私のような交換留学生は本当に少なかったです。履修方法は、交換留学生とエラスムスプログラム生によって異なります。私は留学前に履修科目を書類で申請し（するように指摘されていたので）、渡航後は学部長と面談して、変更する授業は学部長の目の前で書類を書き、サインをもらいました。結構私の場合は融通が利き、事前や途中に変えたいと申し出ても真摯に対応して下さり、とても安心して履修を進めることができました。書類形式が違うだけで紙媒体で申請するのはエラスムス生も交換留学生も一緒でした。

３－２. 授業内容、方法に関して

当初英語での授業があるという話だったのですが、実際行ってみると一つも英語の授業はありませんでした。そのため、各教授のところに出向き、英語の教材、パワーポイントの資料をもらうなどして自分で勉強していました。ギリシャ語での授業でしたが出席し、自分の資料を見て、勉強していました。授業内容は、ギリシャ正教会の中での女性の役割について、新約聖書について、世界の宗教についてなど勉強しました。グループワーク・フィールドワーク形態の授業はありませんでした。一人ずつプレゼンテーションする授業は一つありました。

３－３. 語学力について

3ヶ月という話だったので自分でも分かるほどの大きな変化はありませんでしたが、周りからは英語の文章力があがったね、といわれました。やはり、友だちと過ごすことが多かったので、フォーマルな会話よりもスラングを覚えることが多かった気がします。ヨーロッパの人達は英語が母国語ではないのですが、その母語にアルファベットが使われていることが多いからなのか、発音も話すスピードもすごく速く、最初は理解することが困難でした。しかし、慣れたのだと思いますが、私も時間が経つにつれ、それぞれの国の訛りが入った英語も大体は聞き取れるようになってきました。しかし語学力、特にスピーキング力はまだまだ上げたいと思っています。

３－４. 図書館など学内施設について

神学部だけかは分かりませんでしたが、神学部の学部棟内に小さい図書館がありましたのでよく空きコマなどはそこを利用していました。大きい図書館は学部棟から遠かったため1回しか利用していませんでした。Wi-Fiはどちらも完備していました。ジムには登録し、週2回のヒップホップレッスンに通っていました。気分のリフレッシュのため、ジム利用などはお勧めです。

３－５. その他

４．生活面

４－１．住居について

アリストテレス大学直営の寮に入らせてもらいました。一人部屋でした。食堂、共有スペース、自習室もありました。洗濯機は共有で、月曜の深夜以外はいつでも使え、便利でしたがよく壊れることがありました。部屋はベッド、机、クローゼット、お風呂完備で、生活はしやすく、生活用品をそろえるのも楽でした。しかし、隙間が多く、よく虫が侵入してきてそれは辛かったです。シャワーもよくお湯が出ない時もあったり、水がとまったりする事もありました。冬になるとお湯が出る時間が決まっていて、その時間に合わせて帰宅しなければいけなかったりと、大変でした。しかし総合的には住みやすかったです。友だちとふれあえる食堂があったり、一人になれる自室があったりと、気持ちに合わせて過ごす空間を変えれたのは精神的によかったです。1日4ユーロで食事付きだったためとても経済的に助かりました。

４－２．食生活について

寮費に食費が入っていて、1日3食7日間無料で食べることができました。また、学校でも1日3食7日間無料で学食が提供されていたので食費がかからず、本当に助かりました。その寮食や学食の中でも食べれないものがあったときは街に出てケバブやサンドイッチをかって過ごしていました。私の場合個人使用のキッチンがなかったので自炊は一切しませんでした。私は食物アレルギーが多かったので、人一倍食に気を遣っていたのですが、ヨーロッパ人はアレルギー系をとても心配してくれます。（おそらくそれはベジタリアンが多いからだと思いますが）友だちはいつも私がスイーツを食べるときは店員に原材料を聞いてくれました。自分がアレルギー持ちだというのを公言することはとても大切です。

４－３．インターネット環境、携帯電話について

テッサロニキマケドニア空港にSIMは売っておらず、街に出て買うしかありませんでした。プリペイド式のSIMを買い、ギリシャナンバーを得ることができたので、電話等はスムーズにかけることができました。ヨーロッパではwhat's appやmessengerが主流だったのでそれを使ったり、学校関係者の方とは直接電話で連絡を取ったりしました。学校、寮にWi-Fiはあったため、通信の面で困ることはあまりありませんでしたが、寮のWi-Fiは弱く、共有スペースには届くのですが、私の部屋には届かないため、モバイルデータを使ってインターネットを利用していました。

４－４．服装について

テッサロニキはほぼ東京と同じ気温でした。しかし夏が長く、10月でも昼間はノースリーブで街を出歩けるような温かさが続いていました。直射日光が強かったため、サングラスが必須だったように思います。冬はそれなりに寒かったのですが、我慢できる程度でした。

４－５．健康管理について

4日間のブルガリア旅行後、気が抜けたせいか高熱を出して5日間ほど体調を崩していました。それ以外は大丈夫でした。私は体調を崩しやすかったため、日本からよく使っていた薬を大量にもってきていたため安心でした。また、私は食物アレルギーを多く持っているため、渡航前に採血をし、その当時どのアレルギーを持っているのかを再確認しました。エピペンも支給してもらい、万全の対策をしていたので、留学中はとても安心して過ごすことが出来ました。

４－６．保険、OSSMAの利用について

ジェイアイ傷害火災保険・たびほに入りました。障害死亡1000万円　障害後遺障害1000万円疾病死亡1000万円治療・救援費用3000万円賠償責任長期1億円などです。手荷物・航空機致遠、歯科医療などもオプションでつけました。Ossmaも登録しましたが、海外保険同様、利用はしませんでした。

４－７. 課外活動について

大学のジムに週二回のダンスレッスンを受けに行っていました。1年で30ユーロで、ジムのトレーニングの機械が使い放題、ヨガやズンバなどのレッスンも受け放題でした。その他には近くのダンススクールにも通っていました。気分のリフレッシュにもなり、勉強以外の趣味を見つけられて良かったと思っています。

４－８. 学外のコミュニティとの交流について

おそらくヨーロッパ全域だと思うのですがESN（erasms student network）という組織があります。千葉大で言う、CISGのようなものです。この組織のおかげで他大学のエラスムスプログラム生との交流も出来ました。毎週末企画されるESNによるイベントへの参加を通し、友だちを作ることが出来たのです。知り合ったエラスムスプログラム生とは自分たちで企画してブルガリアに旅行に行ったり、ご飯を作って食べたりとプライベートでも仲良く過ごすことが出来ました。

４－９. 日本から持参してよかったもの

薬と、電源プラグ、使い慣れた文房具、1回分に小分けされている洗濯用洗剤です。私的にやはり外国の薬などが怖く、（身体が弱いため）使い慣れた薬を持って行く事で安心して生活することが出来ました。電源プラグは、テッサロニキのスーパーや電気製品を扱う店でもあまり売っているところがなかったため、事前に2. 3個持って行くことを強くおすすめします。使い慣れた文房具についてですが、日本製品はやはり質が良いです。あっちで買ってもいいのですが、不良品があることもありますので、必要最低限の筆記用具は持って行くべきかと思います。また、寮にたどり着くまでにメモしなければならない事もあったので、私は持って行って良かったと思います。洗濯用洗剤ですが、テッサロニキのスーパーにはギリシャ語表記の洗剤しかなく、柔軟剤と見分けることが難しかったため、友だちに最適なものを教えてもらうまでは日本から一応持ってきた一回ごとに小分けされているNANOXの洗剤を使っていました。

４－１０. 日本から持参したが不要だったもの

必要最低限のものしか持って行かなかったため、不要で持ち帰ったものはありませんでした。

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）

テッサロニキにはアジア人が驚くほど少なく珍しいので、街を歩いているだけでもよく見られました。このような経験は初めてだったのでこれに慣れるまでは時間がかかりました。
ギリシャはマイペースな国として知られていますが、思ったより時間にルーズだとは思いませんでした。待ち合わせが5時だとすると、5時丁度に来る人も居ましたし、遅くても5時半には来ていました。テッサロニキでは人々が本当に明るく、優しく、店員でさえも気さくに英語で話しかけてくれるような温かい街でした。友だちも、私が暇そうにしていたときは毎晩夜にカフェに誘ってくれたり、散歩に誘ってくれました。交通ルールはものすごく悪く、赤信号を無視する車、人が多く、事故に遭いそうな危ない時もありました。対人関係で気付いたこととしましては、日本で言う「遠慮」はあちらの国の人からしてみれば、「迷惑」だと言うことです。日本ではよく友だちに何かをお願いするとき、「申し訳ないんだけど」や、「ちょっとごめん」などを文頭につける事があると思います。私もそれが礼儀だと思い、ギリシャでも文頭につけてよくお願いしていました。しかし、友だちからは、「don't sorry, don't say that」と言われました。他の場合では、友だちに遊びにさそわれ、時間的にいけるかどうか怪しかったので、時間を変更してもらうことを言うときにテキストの最後の方に「あなたの迷惑になるなら私は我慢するから楽しんで」といいました。すると「迷惑にならないんだからそういうことは言わないで」と言われました。よかれとおもって言ったことが、あっちからしてみると、「迷惑とか関係なく、もっと頼りたいと思ってくれるほど仲良くしたいのに。」と思うのだと思います。それからは頼った後にありがとうの感謝の気持ちを伝えるだけで良いのだと知り、それからはより円滑にコミュニケーションをとることが出来ました。

４－１２．余暇の過ごし方

旅行

【スキアトス島＆ボロス】10月5日（4日間）15000円。一日目はクルーズに乗ってスキアトス島に。夜はtavernaという日本で言う食堂で夜ご飯を食べました。2日目はビーチに行って海水浴をしました。3日目は観光。4日目はボロスという街に行き、昼ご飯を食べてからテッサロニキに帰りました。【ブルガリア・ソフィア】10月25日（4日間）15000円ほど。3日間はソフィアの教会や博物館を回り、無料で開催されているツアーなどにも参加しました。4日目はplovdivという街に行きました。街並みがヨーロッパの古風な様子を映し出していて、とても視覚的に新鮮でした。【トルコ・イスタンブール】11月５日（4日間）10000円ほど１日目はほぼ移動で終わり、２日目は教会やギリシャ語を教えている学校にも訪れました。教会では大司教（正確ではないですがかなり偉い立ち位置にいる人でした）にもお会いすることが出来たり、学校では「最後の晩餐」のような食事をいただくこともできました。その後の2日間はハギアソフィア大聖堂や、ブルーモスクを訪れました。世界史の教科書で見ていた光景を自分の目で見ることが出来、とても感動しました。

その他　＊気分転換やストレス発散法など。

友だちと会うことでストレスを紛らわしていました。授業後や、みんなが暇な時間に全員でカフェに行き、くだらないことなどを話し合ったりして笑うことができました。ギリシャ人の友だちはとても優しく、私が居るときはみんな英語で話しかけてくれ、意思疎通することができました。また、予定がなく、英語をしゃべる機会がない火は一人で映画を見に行ったりしました。また、寮の近くには港があり、とてもキレイなサンセットを見ることが出来ます。よくそのサンセットを見に行ったりもしました。週末にはよく友人が家に招待してくれたので、そこでみんなで映画を見たり、ご飯を食べるのもよい気分転換になりました。どうしても日本が恋しくなったときは親や友だちと電話しました。生活が大変だと思ったときは、一緒に留学している人達とコンタクトを取ることをおすすめします。悩んでいるのは自分だけ、と思い込むことが多いと思いますが、本当にみんなが同じ悩みを抱えています。話すことで楽になったり、どう対処したらいいのかについて、よい答えを得られるかもしれません。

５．その他

５－１．留学先大学について

アリストテレス大学はギリシャ第二の都市・テッサロニキに存在します。近くにcity center・空港・港など全てが存在し、空港以外の主要な場所はほぼ徒歩で行くことができる、とても立地が良いところに存在しています。日本で言う京都大学ぐらいの頭脳の持ち主が集う、伝統のある大学です。学部は文系理系両方とも豊富であり、ギリシャならではの哲学部、神学部が有名です。また、理系ではコンピューターサイエンスが有名です。アジア系の留学生はほとんどいなく、珍しがられることが多いです。学食は全て無料、大学内に何個も存在するカフェもさほど高くなく、経済的にも優しいです。校舎はすごく古いです。教授・学務はすごく優しく、熱心にサポートしてくれます。

５－２．留学希望者へのアドバイス

私はギリシャ留学という、前例のない留学をしたので、自分の予想や、期待をいい意味でも悪い意味でも裏切られました。派遣留学の面接通過のため、皆さんはきっと大学の魅力・授業・教育方針・授業形態などをしっかり調べ、計画を立てると思います。私もそうでした。しかし行ってみると全く異なることがたくさんあります。HPに正式に書いていたとしても、実際は行われていないこともたくさんあるのです。私は、英語でHPやシラバスで授業が受けられるという記載を見つけ、受け入れ先の大学の職員と事前メールをやりとりしてその授業の実在を確認したにもかかわらず、行ってみると無く、私の通う学部に英語の授業は一切ありませんでした。このように、事前に細かく決めていても大きいことでも小さいことでも必ず現実との差違はあります。そんなときには落ち込むのではなく、なにか対策を講じる力が必要です。大変、と思うのではなく、気楽に考えること。そんなこともあるか、と考えてから、なにか自分に出来ることはないか、とじっくり考えてみましょう。私の場合は教授一人一人にアポイントメントを取り、英語での教材を与えてくれないか、と交渉しました。結果、教材を得ることもできましたし、単位認定のためのテストを免除され、ライティングエッセイのみになりました。英語面ですが、千葉大の授業でちょっと他の人より発言できるからと言ってヨーロッパで欧州人とスムーズに会話できると思い込むのは大間違いです。欧州人は本当に英語が出来ます。スピードも速く、スラング、くだけた言い方に慣れています。いろいろな地域から来た留学生と関わる際も、それぞれの訛り、言い方に適応しなければなりません。そこで私がおすすめするのは、TOEFLなどのスコアを取ることよりも、海外のドラマや映画を利用することです。海外のドラマや映画はあたりまえですが登場人物が日常会話と同じスピードで話したり、その中でスラングなどを使ったりします。英語の字幕なしで聞き取れるか、また、同じスピードでしゃべることができるのかを挑戦してみて下さい。見る作品が多ければ多いほどいいというわけではないです。1作でも聞き取り、スピーキングが完璧にできるようにまずはしてみてください。あくまでも私のおすすめですので、人それぞれの学習方法は違いますので、その点はご了承下さい。英語力についてかなり言及しましたが、率直に言うと、コミュニケーション面で言うと、言語力より、その人のパーソナリティが重要だと私は思います。現に、私の友だちで英語の流暢な人が居たのですが、無愛想で、あまり友だちづきあいが上手くいっているとは私は思いませんでした。私はその人より英語面で言うと圧倒的に劣っていますが、いつも笑顔でポジティブだったため、毎日友だちに囲まれて生活することが出来ました。日本にいても笑顔の人は好かれますよね。それは海外でも同じです。ぜひ、旅行でも留学でも笑顔で生活してみて下さい。明るい日々が開けると思います。

５－３. 留学を終えて

怒濤の留学が終わり、日本に帰ってきてからいろいろな事を深く考えるようになりました。今まで千葉大で留学生を多く見てきましたが、昔はなんとも思っていませんでした。しかし帰ってきてから外国人を見ると、本当に感心の気持ちがあふれます。なぜなら、私は留学を通して、海外という自分となじみのない場所で生活をする事の大変さを身にしみて思い知ったからです。元々私は海外が好きで、留学やボランティアに行ったり、日本でも留学生との交流を続けていました。でも実際に生活してみると、親の支えも支援室の支えも実際に目に見えない、手の届かないところに自分がいること、なにか大変な事があっても一人で対処しなければならないことがどんなに大変かを思い知りました。特に、ギリシャ語が公用語で、話が通じない人が常に周りに存在していたことがよりそれを恐怖に変えたのだと思っています。だからこそ、帰国後の今は、日本に留学に来ている人の精神面、学習面、手続き面を支える立場になりたいと思っています。自分の勉強面で言いますと、帰ってきた今どんな勉強に興味があるのかがますます分からなくなってきました。それは留学先であまりにもいろんな体験をしたからです。それぞれの体験に心を動かされ、それに対しての気持ちの整理が付いていません。例えば、デモンストレーションによって自身の宗教を傷つける行為を行う心理状態や現状、街で途方に暮れている乞食のルーツやその人達の存在・それに対しての政府による対処、町中禁煙にする法があるにもかかわらず守られていない事から感じた法の存在価値、また、留学の存在意義などがあります。授業が始まるまで時間はたくさんあるので気持ちの整理をつけたいと思っています。留学を通して、世界中に友だちが出来ました。これから生きていく上で、各国にいる友人は私の人生に何かしらの良い経験を与えてくれると思うと、とても将来が楽しみで仕方がありません。留学はやはり辛いことがありますが、それは前提の事として、人生に与えてくれる経験は本当に、本当に大きいです。この与えてくれた貴重な経験を忘れずに、自分の人生に役立てたいと思っています。