

派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/6/30
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	University of Ostrava								
留学先所属学部等	Faculty of Arts								
留学期間	出発日	2021/9/10	入学日	2021/9/13	修了日	2022/6/16	帰国日	2022/6/20	
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	15分					<input type="checkbox"/> On campus		
	通学方法	バス							
	居室スペース	<input type="checkbox"/> 個室	(3)	<input type="checkbox"/> 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/>	キッチン	<input checked="" type="checkbox"/>	トイレ	<input checked="" type="checkbox"/>	バス	<input type="checkbox"/> リビング
食事	自炊	60 %	学食	%	外食	40 %	その他	% ()	
保険	海外旅行保険(名称)	千葉大学トータルサポートプログラム							
	留学先国・大学指定 の保険(名称)	VZP					<input checked="" 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 ⇄		フランクフルト(飛行機)			⇄ プラハ(飛行機)			

2. 留学にかかった費用について

総費用	3,000,000 円					
出どころ						
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	親	3,000,000 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	その他名称()			円
その他	その他()					円

2-1. お金の管理方法

渡航時	現金	100,000 円	その他(クレジットカード)	250,000 円
留学中	海外送金	キャッシング	その他()	

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	クレジットカード
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)			300,000	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)			149,830	円
その他の保険料	czk	14,100	70,500	円
査証・在留許可証			13,860	円
住居	czk	2750 × 10か月	16万	円
光熱費			0	円
食費			600,000	円
通学に要する交通費	czk	1,200	60,000	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費				円
その他 (交際費、その他生活費)			1,500,000	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-1. 授業科目の選択、登録方法

渡航の6か月前(私の場合は3月)にオンラインでの履修登録をした。その時はどの授業を取りたいかがあまり明確ではなかったため、とりあえず興味がありそうな授業を必要単位に満たされるように登録した。必要単位数は20ECTS~30ECTSだ。9月に渡航して学部のコーディネーターを訪問したところ、履修を予定していた2つの授業がキャンセルされてしまったため、ほかに興味のある授業をコーディネーターや周りの学生にすすめられて受講した。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業は英語で開講され、基本的に対面で実施された。一時期だけ、先生が濃厚接触者になったためオンライン授業になった科目もあった。授業は講義形式のものとディスカッション形式のものを受講した。講義形式のものであったとしても、生徒と先生の間でのコミュニケーションはとても頻繁にあった。ディスカッション形式のものでは自分のことや日本のことを英語できちんと説明しなければいけないため、結構難しかった。

3-3. 語学力について

私の留学先の大学では、ほとんどの学生が英語を第二言語として話しているため、比較的自分と同じレベルの英語力の人々が周りにいた。もちろん英語が上手な学生や先生もたくさんいるため、たまに難しいことはあったが、1か月経ったくらいから慣れ始めたし、質問すれば助けてくれる環境だった。チェコ語に関しては、最初の週の授業で少し習った程度だ。日常生活ではチェコ語が話せなくて困ることもあったが、若い人だと英語を話せる人が多いためそこまで困らなかった。チェコ語が必要な状況では翻訳機を使用したり、ジェスチャーで表現したりすることで乗り越えた。

3-4. 図書館など学内施設について

各学部ごとに設置されているstudy roomや、図書館がcity centerにあるため、自習するときはそこを使用していた。Study roomは基本的に静かで、コーヒーや紅茶を飲みながら勉強ができる。本もたくさん置いてあるが、ほとんどがチェコ語で書いてある本であったため、あまり読書はしなかった。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

私はJana Opletalという寮で生活していた。3人部屋で、前期は日本人の学生一人とタイ人の学生一人、後期は日本人の学生一人とルームシェアをしていた。キッチン、シャワー室、トイレ、洗濯機、乾燥機が共用だった。共用スペースに関しては平日は毎日掃除が入っていたが、きれいとは言えない状況であった。また、寮の管理人たちは基本的に英語が話せないため、困ることは多かった。しかし、共用スペースにおいてほかの学生たちと話す機会が多く、交流が増えたので結果的に良かったと思っている。

4-2. 食生活について

寮での食事や学食のようなものはないため、自炊か外食をしていた。日本のようにコンビニがないため、手軽に食事をするとすると、マクドナルドやケンタッキーなどのファストフードであった。日本の調味料を探すのは大変であった。だしの素を持参していたため日本食を感じることはできたが、10か月経過するともっと用意していくべきだったと思う(首都のプラハのアジア食品ショップでは日本の調味料を購入できた。種類が少ないのと値段が高いため、可能ならば持参の方が楽なのではないかと思います)。日本料理を作ってよといわれることも多かった。普段使う調味料を持っていくと便利かと思えます。最初の方は、お米の料理を食べる回数が少なかった。そのため食事をしたくないと思うことが多かったのですが、1か月くらいすると慣れました。周りのアジア圏出身の学生では炊飯器を購入している人もいました。私はあまり料理をするのが得意ではないためこったことはしませんでした。特にアジア圏出身の人は食事を重要視する傾向があると思うので一緒に作ったりして食事をきちんとするようにしていました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮の中はWi-Fiが通っています。寮で生活している人はみんなそのWi-Fiが使用できます。携帯電話は、渡航する前に日本で使用している携帯会社に電話してsimロックの解除をして、チェコで契約をしました。私は到着してから寮に行くまでの道のりなど心配なことが多かったので、事前にアマゾンでヨーロッパで使用できるsimカードを購入して行きました。渡航してから一週間以内にバディが近くのデパートに連れて行ってくれて、simカードの契約をしました。寮ではWi-Fiが使用できるのですが、私の部屋は寮の中でも端っこの方であまりWi-Fiが飛んでこなかったため、unlimitedのsimカードを購入しました。海外での生活の中で、通信制限になったりするのも怖いので、無制限にしておくと思えます。

4-4. 服装について

チェコの気候がよくわからなかったため、捨てるでもいい服だけを持って行きました。チェコの気候は、朝は雨だったのに2時間後晴れるなど、とても変わりやすい気候です。また、9月の中旬から急に寒くなってきました。もちろん持っていた洋服も着ましたが、冬はとても寒いので、私はチェコで冬用のコートと雪用のブーツを購入しました。持って行ってよかったものはユニクロのヒートテックです。また、服装とは関係ないですが、折り畳み傘を探すのが大変だったので持っていくとよいと思います。

4-5. 健康管理について

個人的に体調は優れている方だと思うが、留学期間中は体調を崩すことが多かった。チェコは気候の変化が激しく、また、冬はとても寒い。また、食事があまり合わなかったため不健康な生活になっていた。食事による栄養管理が難しいこともあったためビタミン剤などのサプリメントを飲むようにした時期もあった。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

私の留学生活では、何か犯罪に巻き込まれるようなことや病院に行くことがなかった。しかし、何度かPCR検査や抗原検査を受けるときに保険証券を持参すると無料で受けれたためその時は使用した。また、現地でワクチン接種をするときにも保険証券を持参した。

4-7. 課外活動について

部活やサークルのようなものは(私の知る限り)はなかったため何も参加していなかった。しかし、友人のついででボランティア活動に参加したりはした。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

主に同じ寮に住む友人や、オストラバ大学の実施している留学生向けのイベントに参加することで異なる学部の学生などと仲良くなった。留学生向けのイベントは結構頻繁に行われるため、できる限り参加するようにした。チェコの人には日本人に比べてフランクな人も多いため、街や電車の中で友人を作れたこともあった。

4-9. 日本から持参してよかったもの

マスク(チェコで購入すると高価であるため)、化粧水、顆粒だし、筆記用具、カップ麺、お箸、リュックサック、スリッパ、折り畳み傘、ヒートテック、変換プラグ(私は現地で壊してしまったため、何個か持っていくとよいと思う)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

お茶のパック(あまり飲まなかった)、電池(現地で購入できる)、シャンプー(こだわりのない限り現地で購入が良いと思う。パンテーンなど日本と同じものが購入できる)

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)

チェコの人には基本的に優しいし、外国人への対応に慣れているため、笑顔でいれば基本的に大丈夫だった。私は特に問題はなかったが、小柄なアジア出身の学生は急に暴力を振るわれたりするなどのことがあったため警戒はするべきだと思う。また、(これについても私は何も被害はなかったが)財布や携帯電話を盗まれる友人もよくいたため、ウエストポーチなどを使用して自分の目に見える場所に貴重品を持っておく方が良い。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

コロナ禍であったため、チェコ国内を主に旅行した。オストラヴァ⇄プラハ 3日間 約5万円

その他 *気分転換やストレス発散法など。

日本にいる友人と電話を頻繁にした。常に英語で話しているため日本語を話すだけでも気分転換になった。寮にジムがあるためたまにジムへ行きトレーニングもした。

5. その他

5-1. 留学先大学について

オストラヴァ大学にはいろんな国からの留学生がいて、その中でも学生同士の交流は盛んな方だと思う。また、先生たちも留学生に対しては親切であるため困ったときは助けてもらえることが多い。チェコでの生活をサポートしてくれるバディというチェコの学生がいるが、私のバディはとてもやさしく、困ったときはたくさん助けてくれた。見知らぬ土地での生活は怖いこともたくさんあると思うが、頼ってみると助けてくれる人がたくさんいる。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

チェコはヨーロッパの中でも治安が良く、物価もあまり高くない国なので、長期留学にはとてもおススメの土地です。また、日本とはまったく異なる環境に身を置くことはすごく貴重な経験になると思うので、少しでも興味があったら挑戦してみるといいと思います^^

5-3. 留学を終えて

派遣留学は自分でやらなければならないことが多いため、とても大変なことが多かった。しかし、それを乗り越えた先に自分の成長した姿があったと思う。留学することで「自分ってこんなこともできるんだ」「英語が話せるだけで、友達の幅ってこんなに広がるんだ」などと自分の可能性がすごく広がった気がした。留学に挑戦して後悔した日はないし、留学が自分の大学生活、人生にとってとても大きな価値になった。留学を一つの思い出としてだけでなく、これからさきの人生をより豊かにするための一歩としてもっともっと成長した自分になりたいと思う。