

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/09/15 ～2017/10/05 )

### 1. 勉学の状況

私は Faculty of Cognitive science and Human development, Counseling course に所属しています。千葉大学では行動科学科心理学講座に所属していました。千葉大学の心理学講座は基礎心理学なので重なる部分もありますが、ほとんどが新しいことで戸惑いながらもなんとかやっています。私はこのコース初めての留学生らしく、教授や学部のスタッフ、生徒も含めてみんな歓迎ムードです。初めての留学生をどう扱えばいいのか戸惑っている感じもありましたが、今のところとても居心地よく過ごせています。

授業は 5 つ受けています。学部の授業と英語、マレー語の授業を取っています。“Adolescent Counseling”の授業では、青年に対するカウンセリングのアプローチの仕方や理論を学んでいます。授業は講義形式ですが、学生と教授が会話をするように進んでいきます。教授が全体に対してよく質問をするのですが、それに対して多くの学生が回答をします。日本じゃあり得ないなと思いながらも、自分も日本人を発揮してしまっているのが恥ずかしがらずに授業に参加していきたいと思います。

マレー語の授業は、ほとんど完璧にしゃべれる学生から全くしゃべれない学生までいます。マレーシア人は基本英語がしゃべれますが、彼らだけで話すときはマレー語 (Bahasa Melayu) で会話をします。大学の掲示板や、レストランのメニューなどもマレー語で書かれていることが多いので学んでおいて損はありません。私は千葉大学の English house 主催の LEX(Language Exchange Program)でマレー語を少し学んでいたのですが、こっちに着いてからとても役に立ちました。マレーシア人もマレー語で話すのが喜んでくれます。今は簡単な会話しかできないので、これから頑張って学んでいきたいと思います。

### 2. 生活の状況

#### ◇出発前

まず出発前の様子について書きたいと思います。元々は 8/30 に出発する予定だったのですが、VISA 申請用の書類がマレーシアから届かず、結局出発は 9/15 になってしまいました。ずっと書類が届くのを待っていたのですが、あまりにも来ないので本当にこれから先マレーシアでやっていけるのかと不安になりました。マレーシア (特にボルネオ島?) に留学しようと考えている方には、早めの VISA 準備をお勧めしたいと思います。ちなみに私以外の日本人留学生は VISA 待ちで到着が 10 月でした (授業開始は 9/16)。

## ◇到着後

サラワク大学に来てまず驚いたのが、その敷地面積です。なぜかキャンパス内に立派なゴルフコースもあり、軽く千葉大学 5 個分くらいあると思います。そのため大学の寮に住んでいるのですが、学部棟まで歩いて約 20 分かかります。おかげさまで毎日 1 万歩以上歩くという健康的な生活が送れています。最近自転車を手に入れたので移動が少し楽になることを期待しています。

次に寮について書きたいと思います。キャンパス内には college と呼ばれる寮が 8 個あり、それぞれに花の名前がつけられています。私が住んでいるのは Dahlia college と呼ばれるところで留学生の多くはここに住んでいます。部屋はシングルルームで、トイレやシャワーを 4 人のルームメイトと共有しています。私は最初の約 2 週間エアコンの無い部屋に住んでいたのですが、エアコン付きの部屋に空きが出たので今はそちらに移動しました。部屋は取り付けが悪く、全く開かないドッキリみたいな引き出しが何個もあることと、黒くて素早い例の虫が出ること以外は満足しています。千葉の自分の部屋では遭遇したことが無かったので、本当にカサカサするんだとか思いながら一日一回は叫んでいます…

不満は置いておいて、良かったことを書きたいと思います。まずご飯が美味しいです。マレーシア人は辛い物が好きな人が多く、ほとんどの料理が辛いです。最初は腹をやられました。今では少しずつ慣れてきました。お米が中心なのでとてもうれしいです。飲み物は基本甘く、お茶でもコーヒーでも砂糖がどっさり入ったのが出てきます。フルーツジュースの種類が豊富にあり、今のところお気に入りにはグァバジュースです。

まだ到着して短いですが、マレーシアに来て最も良かったと思ったことはマレーシア人の優しさです。到着してからこれまでの間に不便なことが多すぎて正直嫌になっていましたが、ルームメイトやクラスメイトに助けられて何とかこの半月を過ごすことができました。多くの方が、分からなかったら何でも聞きに来て、と言ってくれてとても心強いです。最近では、のんびりしててなかなか思うようには進まないマレーシアスタイルにも慣れてきたので、気長に頑張りたいと思います。

まだまだ書きたいことはあるのですが、また次回にしたいと思います。

それでは Jumpa lagi! (マレー語で “またね”)



大学の中心にある池と橋。



ナシゴレンとブルーベリージュース why 青



よく見ると2重。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/10/06 ～2017/11/05 )

### 1. 勉学の状況

到着してから早1カ月がたちました。あっという間だった気もすれば、長かった気もします。授業にもかなり慣れてきました。Adolescent counselingの授業では、授業中に大体一回グループワークがあり、教授の出す質問について議論をしたり、模擬 counseling を行ったりします。そこで同じ授業を取っている人たちと知り合う機会にもなるので、大変なときもありますが、ありがたく思っています。また、この授業の教授が留学生である自分にいろいろな経験をさせるために、様々なプログラムを紹介してくれます。その中で小学校に赴き、生活習慣の改善を小学生に促すというプログラムに参加することになりました。学生が主体となってプログラムを考え、小学校の担当者とも学生が直接話し合っどう進めるかを決めていきます。私も話し合いに参加させていただいたのですが、ほとんどマレー語で話し合いをしていたので意味が分からず、後で友人に解説してもらいました。現地語の壁を痛感する毎日ですが、良い機会だと捉えてマレー語も頑張りたいと思います。

マレー語 1 の授業を取っているのですが、初心者向けのコースなので授業内容は簡単です。私は友人からマレー語を少し習ってからきたので、授業では特に苦労はしていません。そのため授業とは別に学内のカフェの店員さんや、寮の掃除のおばちゃんと会話をしてマレー語の実践練習をしています。こちらの人はとてもフレンドリーで、留学生でマレー語を少し話せると分かるかと話しかけてくれるので助かります。覚えた単語などを会話で使ってみると、記憶に定着するのも早く感じています。もうマレー語を話すことに抵抗はなくなったので、さらに上達を目指してこれからも続けたいと思います。

また10月の末に、授業とは別として15分間学部棟の入り口でPublic Speechをするという機会がありました。10月がCounseling月間らしく、ほとんど毎日といっていいほど色々なイベントや教授によるセミナーなどが開かれていたのですが、その一環としてスピーチをするように教授から頼まれました。このスピーチのためにナーバスな気持ちで10月後半を過ごしましたが、当日には友人が応援に駆けつけてくれ、周りの助けもあって何とか乗り切ることができました。終わった今となっては自信にもなり、いい機会だったと思います。

## 2. 生活の状況

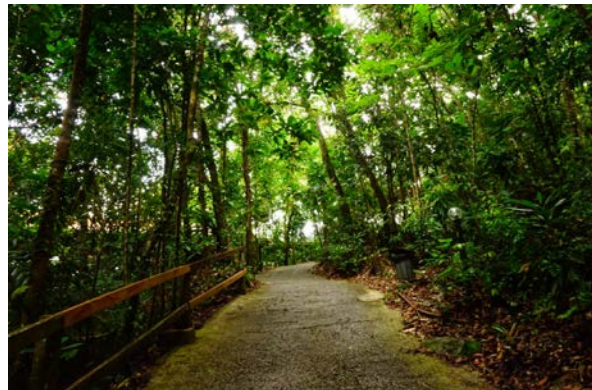
10月から雨期に入り、特に10月後半からは1日に1回はかなり強い雨が降ります。雷もほとんど毎日発生しており、運がいいと空にはっきりと稲妻が見えます。たまに本当に死ぬんじゃないかっていう雷が来るので十分気をつけたいです。ですが日本とは違ってそれほど長い時間雨も雷も続くわけではないので助かります。

先月のレポートで大学がとてつもなく大きいことを書きましたが、その大きさのため、平日はほとんど大学内で過ごします。買い物をしたいときは Summer mall という大学外の田舎のデパートみたいところに大学内を走っているバンか、Uber でタクシーを拾って行きます。バンなら往復 100 円、Uber なら往復 200 円くらいです。Summer mall には映画館があり、たまに映画を見ます。上映しているのはなぜかホラー映画が多いです。映画、約 RM13+ポップコーンと飲み物、約 RM10 で合計 600 円くらいで楽しむことができます。物価が安くうれしいです。

また、10/28～11/05 まで Mid-semester-break だったのでクチン市内を観光したり、ビーチに行ったりしました。そのときの写真を載せたいと思います。



クチン市内をボートで散策。



森の中のホテルに泊まりました。



ダマイビーチでカヤックに挑戦。  
雨期だからか、人は少なめでした。

## 海外派遣留学プログラム月間報告書

(報告期間：2017/11/06 ～2017/12/05 )

### 1. 勉学の状況

約一週間の Mid-semester-break も終わり、11月6日から授業が再開しました。Adolescent Counseling の授業では、担当教授が忙しく、2回ほど教室での授業が無くなりました。その代わりに、授業時間中に提出する課題が出ました。ひとつは個人課題で一つの journal を選んで読み、そのまとめをするというもので、もうひとつはグループ課題で現代の若者と家族に関わる問題についてショートビデオを作るというものでした。グループ課題では、黙っているとマレー語で話が進んでしまい、ついていけないので自分から積極的に話して英語を話すような雰囲気を作っていくことが重要だと思いました。現地の学生は、やはりマレー語で話すことを好んでいるように感じます。これは日本人同士なら日本語で会話を行い、逆に日本人同士なのに英語で話すのは恥ずかしいと感じる心理と一緒にではないかと思っています。なにはともあれ2つとも無事に終わったので良かったです。ただ、授業変更や課題の連絡をもう少し早くしてほしいと思います。授業が始まる直前になって、千葉大でいう Moodle のようなオンラインポータルに急に連絡が来るので、モチベーションを保つのが難しいです。こういった時間に対するルーズさは授業だけでなく生活の全てにおいてあるので、慣れていきたいです。

Bahasa Melayu (マレー語)の授業では、全てマレー語でプレゼンをするという課題が出ました。日常会話で使われる単語や言い回しは大体理解してきたのですが、人に何かを説明するとなると、また違った単語や表現を使わなければいけないので良い勉強になりました。

Appreciation of Malaysian Culture の授業では、友達一人に対してその友達の文化についてのインタビュー形式のビデオを作るという課題を行いました。私が今いるサラワク州には、マレー人、中国人、インド人のほかにイバン、ウル、ビダコといった少数民族出身者まで、本当に多くの民族が共生しています。私はマレー人のクラスメイトにインタビューを行いました。個人的にイスラム教の断食について興味があり、なぜ耐えられるのか聞いたところ友達は「断食は自分の信仰心を示すことができるものだからわたしにとっては喜ばしいこと」と答え、ほとんど宗教を気にせず生きている自分にとってはわからない感覚だなと素直に思いました。しかし、その友達にとって宗教の占める重要度はそれくらい大きいものなのだなとも思いました。留学が終了するまでにいろいろな宗教の考え方を少しでも理解出来たらいいなと思います。

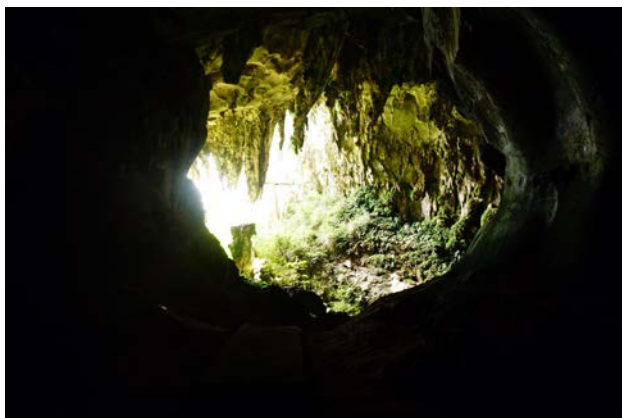


## 2. 生活の状況

こちらに来てから早寝早起きの習慣が身に着き、遅くとも12時には寝て6時に起きるという健康的な生活習慣が続いています。今住んでいる寮からは少し遠いですが、大学内にスタジアムが設置されていて、その中のグラウンドを週3,4回のペースで走っています。スタジアムにはバドミントンコートも設置されていて、たまにバドミントンをします。それらのスポーツを通じて知り合った友達もいて、いい気分転換にもなるのでこれからも続けていきたいと思っています。

非常に私事ですが、最近髪を切りました。マレーシアに来てから初めてです。両サイドをバリカンでがっつり剃り落され、見事なマレーシアスタイルの髪型になりました。切って最初に鏡を見た時は自分の髪型に笑いが止まりませんでした。今は少し伸びてほしい見慣れても来ました。この髪型に対する友達の評価は賛否両論ありますが、New hair styleで心機一転頑張っていきたいと思っています。

最後になりますが、12月なのに夏ってというのはやっぱり変な感じがします。近くのショッピングモールにクリスマスツリーが飾られるようになりましたが、一歩外に出れば太陽が燦々と照っています。日本の冬、なべやこたつなどが少し恋しいですが、初めて経験する暑い12月を楽しめればいいなと思います。



Fairly cave という洞窟。



大学内の池でカヤックができます。

海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2017/12/06 ～2018/01/05 )



## 1. 勉学の状況

授業も佳境に入り、プレゼンテーション形式の発表がいくつかありました。Assessment1の授業では、グループプレゼンテーションを行い、ある一つの心理テストについてその背景から、解釈の仕方、さらには実際にデータをとってその結果を発表するところまでやりました。日本でも心理テストを行ったことはありますが、その結果をプレゼンの形で発表するようなことは無かったので新しい経験でした。この授業はとてもマレー語優位な授業で辛かったのですが、教授が穏やかな人で at home な雰囲気の中プレゼンも行われ、自分のつたないマレー語でクラスメイトが笑ってくれたので良かったです。

Adolescent Counselling の授業では、各グループ与えられたテーマについてロールプレイを行いました。私たちのグループのテーマは premarital sex で、青年を対象としたときに、どのようにこの問題について考えさせればよいのか話し合いました。本番では青年役を行い、約 30 分間教授と他の生徒の前でロールプレイを行いました。残念ながら私たちのグループは練習不足が目に見えてしまっていたのですが、何とか乗り越えることができたので自信にもなりました。

マレー語の最終グループ課題は、ショッピングモールで服を買う場面の劇を行うというものでした。オーストラリア人とインドネシア人のクラスメイトと一緒に発表を行いました。インドネシア語はマレー語と似ている部分が多いので、彼の存在に助けられました。



こういった堅くなく楽しい課題が多かったので、楽しみながらマレー語を学ぶことができました。

全ての授業が 12 月 22 日に終わり、1 月 2 日からはテスト期間に入りました。約 10 日あったテスト前の休み期間では、勉強もしましたが主にサラワク州（大学がある州）を散策しました。その時の様子は下の欄に書きたいと思います。

## 2. 生活の状況

まず、こちらのクリスマスの様子について書いていきたいと思います。市内のショッピングモールやレストランにはクリスマスツリーなどの飾りつけが行われており、クリスマスの雰囲気は一応ありました。しかし、大学内では特にクリスマスだから特別何かをする



という様子は見受けられませんでした。テストが1月2日から始まる影響もあったのかも  
しれません。友人に聞いたところ、イスラム教徒であるマレー系の人たちはクリスマスも  
いつも通り過ごすようです。逆に、中国系やキリスト教徒の友人は  
それぞれクリスマスを楽しんでいました。また、新年になっても  
クリスマスの飾りつけがそのまま残っている場所が多く、正月  
感は皆無でした。中国系マレーシア人は **Chinese New Year** と  
呼ばれる旧暦の正月（今年は2月16日～）を盛大に祝うそうです。  
その時期には次のセメスターが始まっているのですが、中国系で  
マレー半島からこちらに来ている友人は **Chinese New Year** が  
終わってから大学に戻ってくるそうです。また、次のセメスター  
終わりにはイスラム教の断食明けのお祭りもあるようで、多様な文化を経験できることが、  
マレーシアに留学するひとつのメリットだと思います。**Chinese New Year** には中国系の友  
人が実家に招待してくれるそうなので、今回のレポートではその様子を書きたいと思っ  
ています。



年末にはサラワク州のいくつかの観光スポットを回りました。大学から車で40分くらい  
の位置にオランウータンのリハビリテーションセンターがあり、そこでオランウータン  
を見ました。オランウータン (oranghutan) はマレー語で“森 (hutan) の人 (orang)”と  
いう意味です。調べてみたところ、野生のオランウータンはボルネオ島とスマトラ島の一  
部にしか



生息せず、今では絶滅危惧種に指定されているようです。

そんな貴重なオランウータンを間近から観察することが  
できました。

生で見るオランウータンは想像より大きく、足を手  
のように器用に動かしていたのが印象的でした。オランウ  
ータン観察記になる前に、次の場所について書きたいと思  
います。

オランウータンを見た次の日にクロコダイルファーム  
という爬虫類中心の動物園に行きました。ここでは、ワニや  
巨大ヘビ、イグアナ、マレー熊など、日本ではあまり目にする  
ことのない動物たちを見ることができました。ワニの餌やりを見た際には、目測が合わず、  
つるされた肉をなかなか食べることができないワニを見て、飼いならされたペットのよう  
なかわいさを覚えました。



動物のことについてたくさん書きましたが、私は動物学専攻ではありません。ですがボルネオ島で生まれていたら、動物や自然に興味を持ちそうだなと思いました。ここには手つかずの自然が多く存在し、たくさんの野生動物が生息しています。動物や自然が好きな人にぜひ訪れてもらいたい場所です。もしそうでなくても、新鮮な果物やここでしか食べられない料理もあるので、機会がありましたら旅行先候補のひとつに入れてもらえればと思います。

旅行会社の手先のような文章になってしまいましたが、この辺で今月の報告書をお終いにしたいと思います。来月はセメスターブレイクに入るので、報告書が主に旅行記になるとと思いますが、また読んでいただければ何よりです。



ドリアンは好き嫌いが分かります



コロミーという油そばのような料理  
(サラワク州だけ)

海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2018/01/06 ～2018/02/05 )

1. 勉学の状況

17日ですべてのテストが終了しました。テストは選択式と記述式が組み合わされたもので、日本のテストと似ているように感じました。しっかり勉強していれば、心配ない程度のレベルだったと思うので、無事単位が取れていることを祈ります。来学期は今学期より多く授業を取ろうと考えていて、今どの授業を取るか決めているところです。来学期はテスト日程も詰まってくると思うのでしっかり準備したいと思います。

2. 生活の状況

2/12日までセメスター休みなので、3週間ほど東南アジアを旅行しました。今回訪れたのはマレーシア、タイ、カンボジア、ベトナムです。マレーシアの大学で勉強しているといっても、自分が住んでいるのはボルネオ島の東マレーシアと呼ばれる地域なので、クアラルンプールなどがある西マレーシアに行くのは空港トランジット以外で初めてでした。ボルネオ島と比較すると、西マレーシアではインド人の姿を多く見かけました。インド系のレストランも多くあり、インド料理好きな自分にとってはとても良い場所でした。クアラルンプールはさすが首都らしく高層ビルが立ち並び、電車やバスなどの交通手段も発達していて移動しやすかったです。しかしレストランで何回も停電したり、電車が目的地の駅までつかずバスに乗り換えたりといったハプニングが絶えず、そこはマレーシアらしいなと思いました。今回はクアラルンプールとペナンを訪れたので、マレーシアにいるうちに他の場所にも行ってみたいと思っています。

タイではチェンマイのナイトマーケットが一番印象に残っています。観光客で溢れかえっていましたが、安く色々な種類の料理を食べることができ、お土産もたくさんあるので見て回るのが楽しかったです。また、チェンマイからバスで3時間くらいの位置にあるチェンラーイという都市でもナイトマーケットに行ったのですが、チェンマイとはまた違って落ち着いた雰囲気があってそちらも良かったです。

カンボジアは1日だけしか滞在しなかったのですが、念願のアンコールワットを見ることができました。天気が曇りだったのが残念だったので、機会があれば晴れた日にまた訪れたいと思います。

ベトナムでは北部のハノイと中部のホイアンという町に行きました。ハノイではハロン湾という世界遺産にもなっている場所に行きました。涼しいと噂に聞いていたのですが、気温は12度くらいで寒かったです。ハロン湾はハノイからさらに車で3時間ほどかかる場所なのですが、その景色は圧巻で一見の価値があると思いました。防寒対策をしっかりして行くことをオススメします。ホイアンはランタンで有名な街で、運良く月に一度のランタ

ン祭りを見ることができました。ホイアンの街自体が世界遺産に登録されており、美しい街並みとランタンの灯りがマッチしていてとてもきれいでした。

テスト後、すぐに出発したのであっという間に休みが終わってしまったような気がします。あと1週間ほどでまた授業が始まるので、名残惜しい気持ちもありますが、残り1 Semester 充実して過ごせるようにしっかり準備していきたいです。



クアラルンプール：ツインタワー



マレーシア：ブルーモスク



ホイアン：ランタン祭



チェンマイ：ナイトマーケット



カンボジア：アンコール遺跡群



ハノイ：ハロン湾

海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2018/02/06 ~2018/03/05 )

1. 勉学の状況

2月12日から新学期がスタートしました。最初の一週間はオリエンテーションがあったことや、VISAの問題で約一週間日本に帰国していたことの影響で、正直まだそれほど多く授業を受けてはいません。それでも簡単に、新学期の勉学の状況を紹介したいと思います。

まず、今学期は7つの授業をとりました。ひとつの授業の授業時間は約2時間~3時間です。前学期と異なり、今回は2種類の英語の授業をとりました。中途半端にマレー語を話せるようになったため、コミュニケーションをマレー語でとることが多く、英語力の上達に支障をきたしていると感じることが多々ありました。そのため、今学期は2つの英語の授業や日常生活の中でより多く英語を使うことで英語力を向上させたいと考えています(もちろんマレー語ももっと話せるようになりたいのですが)。

学部の授業では、Helping RelationshipとEthics and legalities in Counselingという授業をとりました。正直言うと、他にやりたい授業があったのですが、シラバスにはのっているにもかかわらず開講されていなかったため、とることができませんでした。実体験からのアドバイスとして、これから留学を考えている方は、自分がやりたい授業が開講されているかどうか一度担当者に聞いてみることをおすすめします。私のように英語が母語ではない国に行く方は、追加してその授業が英語で開講されているかどうかを聞くとよいと思います。

希望に沿わない部分はあったのですが、残り1セメスター気を抜かずに頑張っていきたいと思います。

2. 生活の状況

2月16日から15日間Chinese New Yearと呼ばれる旧暦の新年のお祝いがありました。この期間、中国人は家族や親戚で集まり、家で新年を祝う料理やお菓子を食べて過ごすそうです。実際に自分も友人の家と、大学のプログラムである中国人の方のお家にお邪魔させていただき、Chinese New Yearの雰囲気を楽しむことができました。基本的には日本の正月と同じように家族でゆっくりと過ごしていましたが、花火(爆竹と言った方が正しい)を鳴らしたり、各家を回るライオンダンスというパフォーマンスがあったりと、もちろん違いもありました。

今学期にはガワイと呼ばれるサラワク先住民のお祭りとイスラム教徒のお祭りであるHari Rayaがあるので、機会があればぜひ参加してみたいと思っています。





二人で一つの獅子の中に入って踊っていました。  
気温 30 度越えの中 30 分以上...



屋根にひっかけた爆竹。  
この日は街中で爆竹の音が聞こえました。



海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2018/03/06 ～ 2018/04/05 )

## 1. 勉学の状況

授業も7週目が終わり、3月30日から一週間のMid-semester breakに入りました。これまでの授業の様子をおさらいしたいと思います。まずEnglish for Professional communicationの授業では、ビジネスシーンにおける英語の使い方を学びました。課題では、英語で履歴書を書きました。マレーシアに実際に存在する企業の求人広告を探してそこに応募する、という設定で何を書くか考えました。日本にはなかなかこういった就職に直結するような授業が無いと思うので、こういった授業は魅力的に感じました。休み明けには、提出した履歴書をもとに先生が面接官役になって模擬面接をするという課題があります。就活の練習だと思って頑張ります。

同じく英語のEnglish for Occupational Purposesという授業では、文化の多様性が職場にもたらすもの、世代間のコミュニケーション方法の違い、といった職場で起こりうる問題について議論をしました。私はクラスで唯一の留学生だったので、「マレーシアと比べて日本ではどう？」と聞かれることが多々ありました。急に聞かれて考えて答えるというのは難しいので、事前に少しでも考えておけばよかったと思いました。スピーチの課題では、どのようにスピーチをすれば聴衆を惹きつけることができるかという点が重視されました。クラスメイトの中にはスピーチの初めに歌を歌って注目を集めている人がいて、素直にすごいなと思いました。私は自分の経験を述べながら、地域特有のアクセントにどう対処するか、というテーマについてスピーチをしました。良いスピーチをするには場数が必要だと実感しました。

学部のEthics and legality in counselingの授業では、グループワークをすることが多かったです。教授が名前順でグループを分けたのですが、そうするとマレー人はN,Mから始まる人が多くて中国人はWから始まる人が多かったです。なので民族でグループが分かれていました。私は中国人の多いグループに入りました。いつもの通り、ぼーっとしていると彼らの言語で話が始まってしまうので、自分から英語で話すように努めました。授業内容としては、カウンセラーとして倫理と法に適った行動とは何か、具体的な事例を用いてどのように倫理的な選択を下すか、などをグループごとに考えて発表しました。

## 2. 生活の状況

生活がパターン化してきて書くことも少なくなってきたので、マレーシアの食事について書きたいと思います。まず有名な調味料にサンバルという、辛いだけではないソースのようなものがあります。辛いだけではないというのは、唐辛子を砂糖やニンニクなどと混ぜて作っているからです。ナシゴレン（チャーハンのようなもの）や、ミーゴレン（焼き

そばのようなもの)に必ずついてくるので、マレーシアを訪れた際には一度は食べることになると思います。残念ながら自分はあまり好きではありません(笑)。

次に紹介するのはロティチャナイという料理です。インド発祥の料理で見た目はナンに似ています。生地はナンよりも薄く、少しおなががすいたときにも食べやすいサイズだと思います。中身を何にするか、チーズ、ミルク、玉ねぎ、サーディンなどから選ぶことができるので、自分の好きな味を見つけることができます。ちなみに自分のおすすめはミルクとサーディンです。

最後になりますが、コロミーを紹介したいと思います。コロミーはいわゆる“マレーシア風油そば”です。サラワク州にしかない料理なので、ボルネオ島に来た際には是非挑戦してみてください。麺は細麺で、上に野菜(ないときもある)が少しと何故か真っ赤に染まった豚肉が乗っています。底には少量のスープがあって麺と混ぜて食べます。別の器にスープと、酢とサンバルを混ぜたような調味料がついてくるので、お好みで混ぜるとまた味が変わるので美味しいです。どこの屋台で食べるかによっても味がかなり変わるので、色々な場所で食べてみるのも楽しいです。ひとつ注意としては、コロミーにはハラールとそうでないものがあります。私が上に述べたものはノンハラールです。個人的にはノンハラールコロミー(主に中国人が作っている)が好きですが、ハラールコロミーは豚肉の代わりに牛肉を使っていてまた違ったおいしさがあります。

このように、料理からもマレーシアが多民族からできていることが見て取れると思います。この他にもボルネオ島先住民の料理など、書ききれないくらいあるのでこの辺りで終わりにしたいと思います。マレーシアに少しでも興味を持っていただけたらうれしいです。

海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2018/04/06 ～ 2018/05/05)



## 1. 勉学の状況

Ethics and legality in counseling の授業では、授業内でグループワークを行い、その成果をすぐに発表するという授業内評価の形式がとられました。具体的には、あるケースにおけるカウンセラーの行動が、倫理や道徳と照らし合わせて正しいかどうか判断するという課題でした。判断する際に、カウンセラーに関する法律の本と倫理規約の本の2つを参照するのですが、倫理規約の方は全てマレー語で書かれていたのでそこらはチームメイトに任せて、もう一つの方で力になれるように努めました。改めて英語が母語でない国に留学する際には、こういった問題を避けられないと感じました。

英語の授業では、就職を意識した模擬インタビューやビジネス場面における会議のロールプレイを行いました。ロールプレイでは議長役を演じて責任を感じていたのですが、グループメイトの助けもあったり乗り越えることができました。生徒の英語のレベルは人によって様々です。話すことが苦手な人もいれば流ちょうに話すことができる生徒もいます。ただみんな聞き取る能力は高いです。

## 2. 生活の様子

先日、大学から車で2時間ほど行ったLunduという地域ある山に登ってきました。それほど高い山ではなかったのですが、山道が整備されておらず、途中何度も落ちそうになりながら登りました。ヘビやヒルがいてなかなかスリリングな登山でしたが、山頂からの眺めはとてもきれいでした。

帰国まで残り1カ月近くとなりました。本当にあつという間を感じています。今となつては初めて大学に来た日に感じたような不安は全くなく、毎日楽しむことができているので名残惜しいです。やり残したことが無いように残りの留学生活も充実させていきたいです。



海外派遣留学プログラム月間報告書  
(報告期間：2018/05/06 ～ 2018/06/05 )

1. 勉学の状況

Bahasa Melayu2 (マレー語) の授業では、自分たちで台本を考えてロールプレイを行いました。ペアで行う課題で、私はバングラデシュからの留学生とペアを組みました。彼はもう3年以上マレーシアに住んでいますが、マレー語はほとんど話せませんでした。そのため台本を考えるのはほとんど自分一人で行いました。留学の初期の方と比べると大分自信をもってマレー語を使用できるようになったと思います。マレー語の授業は、留学生向けの授業のためマレー語を多く話す機会はありませんでした。そのため、友人や教授などと話すときにマレー語も使うように意識して過ごしてきました。マレー語を練習したことで学内、学外を問わずに英語が苦手な人たちともコミュニケーションをとることができたので、交友関係も広めることができたと感じています。他国からの留学生を見ても、マレー語を話す留学生の方が自分と同じ国の学生といるだけではなく、積極的にローカル学生とも関わっている印象を受けました。マレーシアに留学を考えている人には、少しでもマレー語を勉強してから来ることをお勧めします。

Ethics and Legality in Counseling の授業では、実際にカウンセラーとして働いている人をグループごとに見つけてインタビューをするという課題を行いました。車で30分くらいの位置にある私大でカウンセラーの仕事をしている方にインタビューを行いました。課題でもなければこのような機会はなかなかないのでとても貴重な経験でした。

その他今学期受けている授業もすべて最終課題が終了し、現在テスト期間中です。最後を良いかたちで締めくくれるように、残りのテストに向けた準備をしっかりしたいと思います。



ジャウィ文字を使って  
描いてもらった家族の名前

## 2. 生活の状況

今月が最後の月間報告書になるので、少し長くなりますが読んでいただくと嬉しいです。身の回りで起こったことについて書きたいと思います。

先日、マレーシアの総選挙が行われました。結果としては、マレーシア独立後 60 年以上の歴史の中で初めてとなる政権交代が起こり、しばらくはその話題で持ちきりでした。選挙は UNIMAS 生にとっても政治への関心の有無にかかわらず注目されました。それは選挙の結果次第で“臨時の祝日がいつになるか決定される”からです（なぜ選挙のあと祝日をつけるのかは分かりません）。選挙は水曜日に行われたのですが、与党勝利の場合は次の週の月曜と火曜が祝日に、野党が勝利の場合は次の日の木曜と金曜が祝日になる、という予定でした。開票結果が発表されたころには、すでに木曜日の朝 3 時ごろになっていて、結果は野党の勝利でした。そのため順当にいけば、木曜日と金曜日が祝日になる予定でした。朝の 8 時ごろには大学からも連絡があり、「木曜と金曜が祝日になるため大学も休みになること」が発表されました。ところが 1 時間後の朝 9 時ごろには大学から再度連絡があり、「ボルネオ島（UNIMAS がある島）は来週の木曜と金曜を祝日にしたため、今日（木曜日）と明日は通常通り授業を行う」と変更の連絡がありました。一番早い授業は朝 9 時からのため、教授も生徒も大変な思いをしました。私も 10 時からの授業があったのですが、結局教授の判断で授業は無くなりました。ボルネオ島はある程度の自治権を持っているらしく、マレー半島とは異なった対応がなされることも多いようです。このようにマレーシアでは予定がギリギリまで決まらないことが多々あり、その一例として今回の選挙に関する話を紹介しました。友人との約束や授業日程まで、中々決まらないことがほとんどです。時間をきちんと守る日本人にはこちらの感覚に慣れることは大変ですが、急いでいないからこそ、こちらの人からはのんびりとした優しい印象を受けるのかなとも思いました。

次に Gawai というボルネオ島の Dayak と呼ばれるグループに属する民族のお祭りについて書きたいと思います。先日 UNIMAS 内で Gawai を祝うイベントがあったので参加しました。Dayak には Sea Dayak と呼ばれる Iban という民族と、Land Dayak と呼ばれる Bidayuh という民族がいます。そのほかにも Ulu, Melanau...といった多くの民族がいますが、Gawai は主に Dayak のためのお祭りだそうです。参加したイベントでは、生徒が皆それぞれ自分の民族の伝統衣装を着て参加していました。それぞれの民族の伝統的なダンスや、Iban の昔の狩りの様子を表した儀式を観ました。Iban や Bidayuh の友人もいるので、帰国前に彼らの文化に直接触れることができよかったです。

主にマレー人に関係するイベントとしては、今月中旬からラマダンと呼ばれる断食が始まりました。断食では日が昇ってから沈むまでの間、一切の飲食を絶ちます。大体 12 時間くらいです。私も最初の日だけ試してみましたが、無理でした。食べ物はまだ我慢できますが、一年中真夏のマレーシアで水分を取らないというのはかなり過酷です。友人に聞いたところ、ラマダン中はラマダンを実行するために日中のスポーツなどを控えるそうです。ラマダンは辛いことだと私は思っていたので、友人に尋ねてみたところ、「慣れたから辛



くない」という答えが多く帰ってきました。彼ら曰く、大体10歳ごろからラマダンを始めるため、慣れてしまったそうです。断食明けには Hari Raya というお祭りがあるのですが、その前に私は帰国してしまうので参加できず残念です。

今月は特に文化に関するイベントが多く、改めてマレーシアの多様性に驚かされる日々でした。トラブルも多いマレーシア生活ですが、留学も残り少なくなってくるとやはり寂しさを感じています。正直、もっとこうしとけばよかったという反省はあるのですが、それでもマレーシアの人々のやさしさに支えられて、充実した留学生活を送れたのではないかと思っています。留学をするにあたって、千葉大学の留学支援課のみなさんやゼミの先生、海外派遣留学プロジェクトワークの先生方、学部のスタッフさん、けやき倶楽部のみなさんなど、多くの方にお世話になりました。本当にありがとうございました。

最後になりますが、この月間報告書が留学を考えている方の助けに少しでもなれば幸いです。マレーシアに留学に行く方、そうでない方でも質問等あればお待ちしておりますので、留学支援課等を通してご連絡いただければと思います。



左からマレー、インド、中国の料理。

おいしい料理を探すことが留学中の楽しみの一つでした。



サラワク州限定の食べ物。

ケーキラピスとラクササラワク