

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024.7.19
所属学部・研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	国際言語文化学コース・ヨーロッパ（スペイン）文化専修
留学時の学年	学部3～4年

1. 留学先について

留学先大学名		La Universidad de Salamanca (サラマンカ大学)																								
留学先所属学部等		Facultad de Filología (文献学部)																								
留学期間		出発日		2023/8/30			入学日		2023/9/18			修了日		2024/6/19			帰国日		2024/6/30							
住居		大学(紹介) の寮・アパート					✓		民間アパート					その他 ()												
	住居の決め方				住居探しサイト・アプリ Idealista																					
	通学時間				徒歩20分														On campus							
	通学方法				徒歩																					
	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 40 % 学食 % 外食 10 % その他 50 % (家政婦さんのような人が 毎日昼食を作って出してくれました。) (家賃に含む)																									
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		Adeslas, 保険期間: 2023/8/1~2024/6/30																							
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		AXA, SEGURO DE ASISTENCIA - ONCAMPUS ESTUDIA CURSO 2023/2024,																		✓		加入必須			
	その他加入保険		ジェイアイ傷害火災保険株式会社 海外旅行保険																							
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 ⇄ マドリード（飛行機） ⇄ サラマンカ（電車）																								

2. 留学資金の内訳

自費	✓	貯金	50万	円		アルバイト	円		その他	円
援助	✓	親	30万	円		家族・親戚	円		その他	円
奨学金	✓	JASSO	80万	円		その他名称 ()				円
その他		()								円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,577,420	円
-----	---	-----------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			266,690	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)			176,280	円
その他の保険料		605	96,800	円
査証・在留許可証				円
住居（光熱費等込み）	€	500	825,000	円
光熱費				円
通信費（Wi-Fi、SIMカードなど）	€	100	16,500	円
食費	€	1,000	168,000	円
通学に要する交通費				円
教科書，教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他（語学学校学費＋教材費）	€	174	28,150	円

3-2. 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	現金手渡し
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	8万円	円		その他（）	円
留学中	✓	海外送金	✓	キャッシング		その他（）	
現地での口座開設	✓	開設した	用意した書類や（パスポートや学生証を見せれば、申請から1,2週間で受け取れた。学生だったので無料で開設できたが、ほとんど使わなかった。）				開設しなかった

4. 学業面

4 - 1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1 Gramática para la enseñanza de español I	正規	2		有		無
2 Gramática para la enseñanza de español II	正規	2		有		無
3 Lengua Española	正規	4		有		無
4 Traducción Directa Segunda Lengua Extranjera: Japonés	正規	4		有		無
5 La aproximación a la escuela de Japón	正規	2		有		無
6 Sociedad de Asia Oriental	正規	2		有		無

4 - 2. 授業科目の選択, 登録方法

まず初めに、9月中旬頃、留学生向けのオリエンテーション（ガイダンス）に参加します。そこで説明があり、コーディネーターと呼ばれるサラマンカ大学に務めている日本人教授の一人の方に、履修科目の申請書を提出、印鑑とサインを頂き、学務課へ提出し履修登録完了となります。授業選択については、どの学部の授業も受講可能ですが、自分の履修科目数の半分以上は所属学部の授業でなければならない形でした。つまり、5つ授業を履修するのであれば、最低3つは自分の所属学部の授業を受講する必要がありました。

4 - 3. 授業内容, 方法に関して

授業（教授）によって異なりますが、傾向として、大人数で受ける授業では先生が教壇に立って説明する形がほとんどでした。それでも、日本と異なる点として、生徒の発言自由度が高く、先生の説明の途中であっても挙手をして自分の意見を述べたり質問を投げかけたりしていました。先生もその質問内容から発展して補足説明をしたり、反対に生徒に疑問を投げ返したり、相互的なやり取りが多かったです。少人数教室では、ペアワークの時間も多く、授業内で課題に取り組み提出することもありました。評価としては、出席点が設けられていることが少なく、一定期間内に行うプラクティカ（レポートなど）と、期末試験によって評価が決まりました。試験に関しては、2回チャンスがあり、前期・後期ともに1回目で試験が受からなかったとしても、年度末の2回目の追試験で基準点数を越えれば単位認定されるという形でした。

4 - 4. 語学力について

自分の語学力が向上したと実感できるようになりました。それは、試験によるものと、普段の会話によって感じるができます。試験については、留学以前に不合格だったDELE B1の試験に留学開始半年後に合格、友人との会話では、以前よりもスムーズに会話ができるようになり、初期から仲良かった友人も直接スペイン語上手くなったと言ってくれました。特に会話に関しては、完璧に話そうとする意識が減り、緊張しにくくなりました。分からない時はそのまま「なんて言えば良いのか分からない」と伝えたり、動詞の活用を誤ったまま使ったり、単語だけ並べたりと、何とか伝えられる方法はあると気づくことができ、自ら話しかける機会も多くなりました。

4 - 5. 図書館など学内施設について

図書館は、各学部ごとに用意されており、環境も快適でした。ほとんど毎日通っていたと思います。期末試験前になると、24時間開館している施設もあり、多くの学生が集まって勉強していたので、授業がなく家を出る必要がない時でもモチベーション維持のためできるだけ図書館に通って勉強していました。また私が嬉しかったのは、ウォーターサーバーが完備されている図書館もあり、水分補給のために図書館を出る必要がなかったのと、節約にもなりました。

5. 生活面

5-1. 住居について

Idealistaというアプリで住居探しを行い、ピソと呼ばれるアパートの一室で、自分を含め5人で住んでいました。スペインのピソは部屋の壁が薄いため、話し声や音には気を付けて暮らしてました。時々、爆音で音楽を流すピソメイトもいるので、耐えなければならない時はあったし、音を下げようお願いしたこともありました。

5-2. 食生活について

私のピソでは、朝食用に食パンと牛乳を買って置いてくれていたものを自由に食べて良かったし、昼食は毎度作ってくれました。そのため夕食だけ自炊をして、食費を抑えつつ野菜や果物も意識して摂取するなど健康面にも少しずつ気を遣っていました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

渡航前に、orangeというSIMカードを購入し、スペインに到着次第自分のスマホにそれをいれて使用しました。orangeは毎月10€(30GB)、オンラインで追加課金する形でした。それに加えて、スペイン国外への旅行時にeSIMを購入し利用していました。家や大学施設内では、wifiが整っているため問題なく使用できました。一つ後悔したことは、Amazonやクレジットカード会社へアクセスするための、2段階認証の設定解除をしなかったことです。日本の電話番号へのショートメッセージが届かないため、Amazonの日本アカウントでの本の購入（kindle）はできなかったし、クレカの毎月に使用上限解放の申請等もしたくてもできませんでした。

5-4. 服装について

9月から10月中旬までと、5月以降は半袖でしたが、それ以外の期間は寒い日が続き冬服を着用することがほとんどでした。セーターとジャンパーは現地で購入しました。しかし手袋やマフラーも必要だったなと後悔しています。節約のために我慢しましたが、渡航時に持ってくるべきでした。スペインに関しては、関税が高く輸送するにはコストが増えてしまうため、できるだけはじめに持ってくることをおすすめします。

5-5. 健康管理について

渡航して1ヵ月が経った頃、体調を崩しました。持っていた薬に加えて、現地で購入したものを服用し、治しました。そのほか、2度ほど寝込むことになりましたが、どちらも大事には至らず、薬の服用のみで完治しました。予防対策としては、睡眠時間の確保や服装の調整、換気などを行いました。特にスペインに関しては、空気が乾燥してるため、のど飴や保湿なども大切だと思います。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

スペイン入国に際して必要な保険（Adeslas）と、サラマンカ大学指定の保険、そしてJTBの留学トータルサポートプログラムの3つに加入しました。現地で病院にかかることはなかったため、加入時の手続きを除いてお世話になることはなかったです。

5-7. 課外活動について

ボランティア活動に積極的に参加しました。サラマンカ大学の文献学部や翻訳学部での、日本語・日本文化の授業（学期毎に3回ほど）や、日本語学習者の会話練習のための交流会（週1）と、サラマンカ市にある日西文化センターで行われる交流会（学期毎に2回ほど）があり、募集メールがあるとすぐに参加希望の返信をしました。また、大学と同センターで行われた日本文化週間において、現地学生4人と一緒に盆踊りを踊りました。また、サラマンカへの留学を考えている日本人留学生に向け、大学や街の情報を載せるブログ執筆・Instagramによる情報発信も行っていました。そのほか、毎週木曜夜に開催していた日本人とスペイン人の交流会にほぼ毎週参加したり、友達と出かけてスペイン語の会話練習に励みました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

先ほどの日西文化センターは、大学と提携している機関のため、学外のコミュニティとして考えないとしたら、学外コミュニティとの交流はありませんでした。私的に、友人の卒論や修士論の研究・アンケート協力は何度か行いました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

- ・レンジで米を炊ける300均一の器具
- ・のど飴（もっと持ってくればよかった）→乾燥対策
- ・インスタントのみそ汁

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

- ・ハンドタオル（10枚ほど持参したが2,3枚で十分）

5-11. 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）

生活リズム、特に食事の時間が大きく違った。スペインでは朝食を9,10時ごろ、14時にがつつり昼食を、21,22時に夕食を取ることが習慣で、全体に遅めであった。さらに週末友人と遊びに行くときは、夜22時以降に集合し、ディスコテカという場所で音楽に合わせてダンスやお酒を楽しむということが多く、それに合わせすぎると帰宅・就寝が遅く、次の日の起床が遅くなり、生活リズムが崩れてしまう。最初こそ友達作りのため頑張っていたが、そもそもあまり好きではなかったため、だんだんとそういった遊びをするのは避け、生活リズムも正していった。食に関しても夕飯は特に自分で用意していたため、一人の時は20,21時に作り食べていた。そもそも、時間に対して寛容で、待ち合わせの予定時間には数分遅れてくることがざらであった。そのため、自分も気にならなくなった。また、挨拶の後、自分の近況について話す方が良かったり、各友人との距離感にもよるが秘密は少なく赤裸々に話し合うことが多い。単におしゃべり好きということもあるが、質問をたくさんすると喜ぶし、自分の話も多少話しすぎるくらいがちょうどいいという感覚だった。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

スペイン・セゴビアへの観光 期間:2023.10.22 費用:約80€(約13,000円)
デンマーク・コペンハーゲンへの観光 期間:2023.12.22-24 費用:約560€(約92,000円)
スペイン・マラガ、コルドバへの観光 期間:2023.12.27-29 費用:約103€(約17,000円)
イギリス・ロンドン、ウィンザー、オックスフォードへの観光 期間:2024.3.13-16 費用:約370£(約70,000円)
スペイン・バルセロナへの観光 期間:2024.3.17-3.19 費用:270€(約45,000円)
ポルトガル・ポルトへの観光 期間:2024.5.22 費用:99€(約16,800円)
ギリシャ・サントリーニ島、アテネへの観光 期間:2024.6.20-22 費用:約350€(約59,500円)
アルバニア・ティラナへの観光 期間:2024.6.22-23 費用:約250€(約43,000円)
イタリア・ローマ、ヴェネチアへの観光 期間:2024.6.23-26 費用:約360€(約61,600円)

その他

- ・友人とカフェ
- ・景色の綺麗な公園でゆったり
- ・Netflix
- ・YouTube
- ・持参した日本語の小説を読む、青空文庫で小説読む

6. 留学希望者へのアドバイス

体調に気を付けつつ、目の前のことになんでも飛びつく勢いで進めていくことが、より大きな経験を得られる秘訣だろうなと実感しました。私は初め、「何を話そう」、「こう聞かれたらこう返そう」とシミュレーションしてから友人に話しかけたりしていました。反対に準備が整っていない間は、疑問を持っていたとしても声をかけるのをためらっていました。それによって損した、もったいなかったと悔やんだことが多くあります。それで完璧じゃないままで友人に話しかけてみるようになりましたが、やっぱり何度も言葉に詰まりました。しかし、「単語忘れた」、「どう説明すれば良いか分かんない」と正直に伝えると友人はA?B?のように質問してくれ、それに「うん」「いいえ」とアキネータークイズのような感覚で幾度か繰り返すと、友人はそれらを総合的に解釈して私の言いたいことを理解してくれました。そのほか、単語を並べるだけになったり、ジェスチャーで伝えたり、最終手段としてスマホ使うなどコミュニケーションは何とかなるという経験をいくつもしました。それに、こういった私にとって苦く心に残り続けてしまう体験も友人はそれほど気にしておらず、忘れていることもままありました。リスクを考えすぎず、興味のある事をとりあえずやり始めると、より大きな財産を築けるんだらうなと思いますので、不完全なまま挑戦してみたらさらに面白いのではないのでしょうか。応援しています。

今回の留学を通して、先ほど言った通り、不完全な状態・準備のまま行動に移してみるということが少しずつできてきたことが一番大きな変化です。それもまだまだ意識してやるようにしている段階ですが。今後は、そのマインドで、インターンシップやアルバイト、資格試験の勉強などに取り組んでまいります。また語学に関しては、スペイン語学習の継続のために交流会コミュニティを探し、日本でもスペイン語圏の人々との交流を続けていきたいと考えています。

また、私のプログラムへのネガティブな印象として、住居探しの補助が無いことと奨学金への不満があります。住居に関しては、先輩に教えてもらったアプリを使い、完全に個人で探しましたが、その連絡のやり取りがとても大変で、送金方法もいまいち分からなかったため、時間もかかり、渡航2週間前によく決まった形でした。同じくサラマンカ大学に留学している他大学の日本人留学生は、大学側が手配してくれたり、助けてもらったという方も多かったため、改善頂けたら渡航への不安要素が減ると思います。奨学金に関しては、しょうがない部分も大きいと思われますが、昨今の物価高・円安激化の中でも過去と変わらない金額を日本円のまま毎月頂いていたので、数年前の学生に比べて自己負担が大きかったです。