海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/27
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	法政経学科 法学コース
留学時の学年	学部2～3年

1. 留学先について

留学先大学名	中央大学							
留学先所属学部等	経営・経済学部、物流学科							
留学期間	出発日	2025/2/25	入学日	2025/3/4	修了日	2025/6/23	帰国日	2025/6/26
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	留学先大学に申請し、入寮を決めました。						
	通学時間	10分ほど					☒ On campus	
	通学方法	徒歩						
	居室スペース <small>✓を入れてください</small>	☒ 個室	(2) 人部屋	☐ その他 ()				
	共有スペース <small>✓を入れてください</small>	☐ 完全個室	☐ キッチン	☐ トイレ	☐ バス	☐ リビング	☒ その他(電子レンジ)	
食事	自炊	50 %	学食	20 %	外食	30 %	その他	% ()
保険	海外旅行保険 <small>(名称・加入プラン名)</small>	海外旅行保険Gプラン						
	留学先国・大学指定保険 <small>(名称・加入内容)</small>							加入必須
	その他加入保険							
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 ⇄ 仁川(飛行機) ⇄							

2. 留学資金の内訳

自費	☐	貯金	円	☒	アルバイト	10 円	☐	その他	円
援助	☒	親	35万 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	36万 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	45万	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)			70,000	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)			70,180	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	KRW	30,000	3,207	円
住居	KRW	1,366,400	146,000	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			24,360	円
食費	KRW	1,120,000	120,000	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
その他 (旅行)			100,000	円
その他 (交通費)	KRW	500,000	53,400	円
その他 ()				円

3-2. 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	寮費：現金 食費・日用品：クレジットカードやデビットカード決済
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金	20万 円	☒	その他	受け取ったお金の口座)、デビットカード (自分の) 円
留学中		海外送金		☒	その他	(基本的にはクレジットカード、デビットカードを使用)
現地での 口座開設		開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()	☒	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		
			有	無	無
1 International logistics		3	✓	有	無
2 Commerce Law		3	✓	有	無
3 Contemporary Korean Popular Culture		3	✓	有	無
4 World Economic History		3	✓	有	無
5 Business Communication		3	✓	有	無
6 Marketing		3	✓	有	無
7				有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

学期開始1ヶ月前に先着順での履修登録。留学生用には事前に情報が解禁され、抽選期間も一般学生よりも早く設けられた。しかし、一般学生用に開講される授業は、一般学生用の履修登録期間に解禁・登録許可が下りる。一般学生に開講される授業の抽選はどの学生も1秒を争う感覚だった。

4-3. 授業内容, 方法に関して

英語で開講される授業を履修した。基本的にはレジュメ、スライドでの解説。中にはグループワークや少人数でのディスカッションを求められるものもあった。

4-4. 語学力について

英語で開講される授業を履修したため、英語力は伸びたと感じる。韓国語の講義は特に取っていなかった分、日常生活で積極的に使って学ぼうと思っていたので、韓国人学生の友達を作って、たくさん会話をした。留学前に比べると、英語・韓国語ともに伸びたと実感している。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は24時間開館しており、自習のコーナーが充実していた。また、学内に学食以外の売店やカフェがあり、よく利用していた。私の学部棟が新設されたばかりだったので綺麗だった。学校で夜中まで勉強する学生が多いからか、24時間空いている施設が多かった。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

オンデマンド科目を2科目履修、またレポート、テストで評価される科目も積極的に履修した。

5. 生活面

5-1. 住居について

ビジネスホテルの二人部屋という感じで、ベッド、机が二つずつあった。また部屋ごとにシャワー、洗面所、トイレは完備されていた。キッチンの設置はなく、各階に共有の電子レンジと冷蔵庫があった。また、男女の共有階にはジムと自習スペース、ラウンジ、コンビニがあった。隣の寮棟には学食やカフェも設けられていた。

5-2. 食生活について

電子レンジしか使うことができなかったので、パックごはん、韓国海苔、冷凍食品を活用して食べていた。自炊で野菜を摂ることが難しかったので、外食や学食で積極的に野菜を摂るようにした。日本から味噌汁やレトルトの製品をいくつか持っていったのがよかった。（粉スープ、レトルト中華丼、焼き鮭瓶など）

5-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネット環境に不便を感じたことはなかった。携帯電話は日本で使っているものに韓国のSIMを挿入して利用した。

5-4. 服装について

季節感は日本と変わらないので、さほど困ることはなかった。

5-5. 健康管理について

食べない生活が続いてしまった時に、体調を崩してしまった。積極的に食べるようにして、ビタミンCとヘム鉄のサプリメントを飲み始めてから体調が安定した。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用することはなかった。

5-7. 課外活動について

寮で開催されるイベントに積極的に参加した。特に、文化交流制度というものがあり（いろいろな国の人が一つのチームになって韓国の文化を体験し、レポートするもの）には参加してよかったと感じている。また、ジムでトレーニングをすることが日課になり、ジムでの仲間ができた。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

飲食店や公園でのピクニック中に話しかけたもらったり、話しかけたりして、何人かと交流を深めた人がいた。SNSを通じて何人かであったり、ご飯を食べたりした。これによって韓国語の勉強のモチベーションが上がったと感じた。

5-9. 日本から持参してよかったもの

味噌汁、お茶漬け、ハンガー、ヘアアイロン、頭痛薬、割り箸

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

洗濯バサミ

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)

友達間での連絡頻度の多さに驚いた。日本にいる時よりも先輩に対して敬語に気をつけて話した。また、日本よりも初対面からグイグイ?くるので自分も積極的に関わりに行った方がいいと思った。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

友人との食事、ショッピング、ライブ観戦など。釜山旅行 期間:6/4~7(二泊三日) 費用:約4万ウォン(日本円で約4万2千円)

その他

ジムに通うことで、ストレス発散ができたと感じる。友達と積極的に会話することも大事だと思った。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

何事にも挑戦して、外出してみるのが吉です。語学面で不安があるかと思いますが、大抵の人は優しく接してくれますし、そうじゃない人に関しては本当に気にしなくていいと思います。意外と時間が早く過ぎてしまうので、行きたいところリストや、バケットリストを作成しておくといいです!

6-2. 留学を終えて

人の目を気にして悩むことが減りました。また、現地の学生や留学生には意識高く勉強や仕事をしている人達がいる、刺激になりました。就職活動も始まっているので、何事にも臆せずに挑戦していきたいです。