

# 海外派遣留学プログラム 帰国報告書

\* 帰国後の情報を入力してください

記入日	2023/8/9		
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	オストラバ大学							
留学先所属学部等	Faculty of Arts							
留学期間	出発日	2022/9/9	入学日	2022/9/12	修了日	2023/6/23	帰国日	2023/07/17
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				
	通学時間	10分					On campus	
	通学方法	バス						
	居室スペース	個室	( 2 )	人部屋	その他 ( )			
	共有スペース	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	リビング	その他( )	
食事	自炊	90 %	学食	0 %	外食	10 %	その他 ( ) %	
保険	海外旅行保険(名称)	JTBTータルサポートプログラムG						
	留学先国・大学指定の保険(名称)	Pojistovna VZP, a.s.					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)							
	成田(飛行機)⇔ドバイ(飛行機)⇔プラハ(飛行機)⇔オストラバ(電車)							

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	130万 円				
出どころ					
自費	貯金	60万 円	アルバイト 円	その他 円	
援助	親	円	家族・親戚	円	その他 円
奨学金	JASSO	70万 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	1万 円	その他( )	円
留学中	<input checked="" type="checkbox"/> 海外送金	キャッシング	その他 ( )	円

## 2-2. 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	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)			450,000	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)			163,000	円
その他の保険料	czk	16,470	106,689	円
査証・在留許可証	czk	2,500	16,194	円
住居	czk	39,000	252,634	円
光熱費		(住居費込み)		円
食費			300,000	円
通学に要する交通費			6,000	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 ( )				円
その他 ( )				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		
			有	無	無
1 The Globalising World		6	<input checked="" type="checkbox"/>		
2 Japan in the Political Geography of East Asia		6	<input checked="" type="checkbox"/>		
3 Introduction to Czech		3	<input checked="" type="checkbox"/>		
4 Intercultural communication		4	<input checked="" type="checkbox"/>		
5 Jan amos comenius in the Context of Renaissance and Early Modern Philosophy		6	<input checked="" type="checkbox"/>		
6 Introduction to Gender Studies		4	<input checked="" type="checkbox"/>		
7				<input type="checkbox"/>	
8				<input type="checkbox"/>	
9				<input type="checkbox"/>	
10				<input type="checkbox"/>	

## 3-1. 授業科目の選択, 登録方法

シラバスから授業を調べ、ポータルで単位数や時間割などをチェックし、その後学部オフィスへ行って担当の先生に登録してもらった。

## 3-2. 授業内容, 方法に関して

講義形式、ディベート、現地の中学校でのプレゼンなど様々であった。宿題の有無や量も授業によって異なる。

## 3-3. 語学力について

スピーキングとリスニング力がかなり身につく、日常会話は問題なくできる程度に上がった。

## 3-4. 図書館など学内施設について

あまり大きいわけではないが、キャンパス周辺に3つほどあった。ネット環境もあり、パソコンも使える。

## 3-5. その他

## 4. 生活面

## 4-1. 住居について

日本人の留学生と2人部屋で、基本的に、キッチンやシャワー、トイレなどは同じフロア(30~40人ほど)で全て共有だった。友達と話す機会がたくさんあり友達が作りやすい反面、共有によるトラブルも少なくはなかった。トイレが流れていなかったり、シャワーが汚い、冬に温水が出ない(量が決まっているため)、キッチンが空かない、などのことがあった。ただ、家賃がかなり安いのでそれなりにコスパは良いと思った。近くにkampus palaceという別の綺麗な寮もあるので、そこもチェックしておけばよかったと思っている。

## 4-2. 食生活について

ほぼ自炊をしていました。炊飯器を前の留学生からもらっていたので、米を炊いたり、韓国マーケットもあるのでそこで調味料を買って、和食を作ることも多かった。周りの学生も自炊が多く、みんなで一緒に食べることも多かった。たまに、友達と近くのレストランで食事をしていました。

## 4-3. インターネット環境, 携帯電話について

寮にWiFiもあるし、データ無制限のsim(Vodafone)を使っていたので何も問題はなかった。

## 4-4. 服装について

冬場はかなり寒く、また長いのもっと冬服を持っていけばよかった。現地でも買えるが日本より高く、種類もあまりないので、日本で買っていくべきだと思う。

## 4-5. 健康管理について

そこまで気を使ったことはなかったが、忙しくなるので、いい食事、睡眠を取るよう心がけることが大切だと思う。

## 4-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

ブラハで財布を盗まれた時に一度だけ使った。対応が迅速且つ丁寧だったのですごく助かった。保険の申請も帰国後にもできたので、安心した。

## 4-7. 課外活動について

特になし。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になし。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

日本の調味料(現地で入手できないor高い)、日本の化粧品、お土産(留学先で会った友達に渡せる)

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

靴(結局、サンダルかスニーカーしか履かなくなる。)、大量のコスメ(あまり化粧しなくなる)、

## 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)

遠慮したり、顔色を伺っていたり、遠回しな言い方をしていると誤解されることがある。ダイレクトな方が良い印象を持たれやすい。

## 4-12. 余暇の過ごし方

旅行

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

散歩をしたり、ギターなど趣味を増やした。

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

## 5-3. 留学を終えて

結論から言うと、留学に行って本当に良かったと思います。新たな発見がたくさんあり、自分の価値観や視野が大きく広がりました。また、世界各様々な人と出会ったことで、自分の性格や得意なこと、さらには人生についてまで深く考えるきっかけになり、より自分のことが知れた1年でした。1人でなんでもしなければならぬ状況だったので、「何でもできそう」という自信もついたと思います。もちろん英語に対する自信もつきました。将来も、海外で働くことを考えています。

お疲れさまでした。