

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/2/15
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
留学時の学年	2年

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 Science							
留学期間	出発日	2023/9/6	入学日	2023/9/12	修了日	2024/2/10	帰国日	2024/2/8
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		<input type="checkbox"/> その他 ()				
	住居の決め方	オストラバ大学に通う留学生が1番多い寮を選択した。						
	通学時間	5分または15分					<input type="checkbox"/> On campus	
	通学方法	Faculty of Sciencesの授業は徒歩5分。Faculty of Artsの授業はバスで15分。						
	居室スペース <small>✓を入れてください</small>	<input type="checkbox"/> 個室	<input checked="" type="checkbox"/> (3) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他 ()				
	共有スペース <small>✓を入れてください</small>	<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 checked="" type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	90 %	学食	%	外食	10 %	その他	% ()
保険	海外旅行保険 <small>(名称・加入プラン名)</small>	トータルサポートプログラム						
	留学先国・大学指定保険 <small>(名称・加入内容)</small>	PVZP Foreigners' Comprehensive Medical Insurance EXCLUSIVE					<input checked="" type="checkbox"/>	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 ⇄ ドバイ ⇄ プラハ							

2. 留学資金の内訳

自費	<input type="checkbox"/>	貯金	円	アルバイト	円	その他	円	
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	950,000 円	家族・親戚	円	その他	円	
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	350,000 円	その他名称 ()			円	
その他	<input checked="" type="checkbox"/>	ENGINEサポート					50000	円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,350,000	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)	円		330,000	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)	円		92,740	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証	円		20,000	円
住居	CZK	3400×5	110,000	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	CZK	600×5	19,000	円
食費		5000×5	160,000	円
通学に要する交通費	CZK	1,200	7,500	円

教科書, 教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 (旅行費)			400,000	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	クレジットカード
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	現金	50,000 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 気を付けること等 (滞在期間証明書、パスポート)	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
1 Introduction to Czech Language and Culture	正規	3	✓	有	無
2 Geographic information systems	正規	5	✓	有	無
3 Global Environmental Problems	正規	4	✓	有	無
4 Japan in the Political Geography of East Asia	正規	6	✓	有	無
5 Human development: Longitudinal study for personality	正規	4	✓	有	無
6 Geography of mobility	正規	4	✓	有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

渡航前のApplicationの段階で履修を希望する科目を申請しました。希望人数等の影響によって開講可否や開講時間が変化することあるので、渡航後に決めても問題ありませんでした。初週に興味のある授業にできるだけ出席し、実際に自分の目で見て判断するのが良いと思います。履修科目およびスケジュール等はPortalで閲覧することが可能ですが、編集することができないので、学部のコーディネーターとアポイントメントを取って最終的に履修科目を決定しました。

4-3. 授業内容, 方法に関して

授業は通常対面で、毎週決まった時間に開講されます。一部の授業では隔週で開講されるものもあります。学部にも寄りますが、比較的少人数の授業が多く、積極的な発言が求められます。しかし、英語が母国語ではない学生および教授が多いため、英語に対してそんなにプレッシャーを感じる必要はなかったです。評価方法は、テストやレポート、プレゼンなど授業によって様々なため、シラバスで確認し、初回授業の配布資料を手に入れることが重要だと思います。

4-4. 語学力について

上で述べたように、英語が母国語ではない学生が多く集まっているため、語学力について心配する必要はないです。同時に、一定数英語が流暢な生徒がいるため、英語力を向上させたい人にとってもいい環境だと思います。いろいろな英語レベル・アクセントに触れるいい機会になったと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は街の中心部にありますが、利用することはありませんでした。寮の近くにある理学部棟は頻繁に利用していました。勉強スペースや軽食が充実しているので、課題やテスト勉強をするときにおすすめです。

5. 生活面

5-1. 住居について

半年間Jana Opletalaという寮の3人部屋に住んでいました。希望すれば1人部屋を選択することもできます。トラブルを避けるためか、基本的には同じ国籍または同じ地域の学生同士で部屋のメンバーが決められました。部屋にはプライベートな空間はなく、トイレやシャワー、キッチンは全てフロアで共有です。決してきれいな状態ではないため、時々不快になることはありましたが、値段相応だと思います。寮で生活していると自然と友達ができます。友達をたくさん作りたいという人は寮を選ぶべきだと思います。また、寮にはStudy roomやTV roomがあり、勉強をしたり映画を見たりできます。洗濯は有料で、1回40CZKで利用できますが、数に限りがあるため注意が必要です。

5-2. 食生活について

食材は基本的に寮から徒歩5分に位置しているスーパー2つを利用していました。物価は日本に比べて高いものの他の国・地域に比べて安いです。チェコ語表記の商品がほとんどなので、時々翻訳アプリを活用していました。パン、パスタの値段が安く、お米もスーパーで購入できます。街の中心部にはアジアンスーパーもあるので、活用している人も多かったです。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

寮、学部棟ではWifiにアクセスできます。寮だと場所によって上手くつながらない場所がありましたが、基本的には問題ないと思います。携帯は現地に着いてからVodafoneと通信料無制限の学割プランで契約しました。少し高いですが旅行に行く機会も多かったので、契約してよかったと思っています。

5-4. 服装について

9月から2月の滞在になるので、冬服を持っていきました。9月は気温が高かったですが、1ヶ月ほど経つと気温も低くなりました。11月の末には雪が降り、1月には気温がマイナス15°Cに達する日もありました。湿度が高いので気温以上に寒く感じます。現地の人に聞いた話ですが、気温や降雪は年によって違うらしいので注意が必要です。私が渡航した年は特別積雪が多かったそうです。

5-5. 健康管理について

自炊が中心だったので栄養管理には気を付けながら生活していました。留学期間は運動する機会が減るので、積極的に運動できる機会を見つけていました。寮ではサッカーや卓球ができます。留学期間は楽しくなって睡眠が不足しがちになるので、休めるときに休むことが大切だと思いました。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について *利用実績等をご記入ください。

1月に一度体調を崩して病院にかかり、その際にPVZPの保険を活用しました。事前に近くの病院をリサーチしておいたので、スムーズに受診できました。病院がどの保険会社と提携しているかには気を付けるべきだと思います。トータルサポートプログラムに加入していたので日本に荷物を送る際の手続きについて聞いたのですが、丁寧に対応してもらえませんでした。

5-7. 課外活動について

同じ大学のコミュニティと交流する機会は少なかった。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

オストラバ大学にアルティメットのチームがなかったため、同じ市内で活動しているチームにお願いして週に1回練習に参加していました。チームメンバーによる紹介でスロバキアのアルティメットの大会に参加させてもらったり、チェコでのアルティメットイベントに参加させてもらったりしました。アルティメットを通じて学生に限らずたくさんの人に出会えて良かったです。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ピンチハンガー、めんつゆ、だしの素、カメラ、サンダル、コンタクト。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

スーツ。

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)

人によって食べるもの、食べないものがあるため、一緒に食事をするような親しい仲である場合、持ち寄る料理にも気を遣う必要があった。もちろんすべてを相手に合わせる必要はないと思うが、理解をしたうえで一定程度のリスペクトを持って接することが大切であると感じた。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

プラハ 期間：2023年9月7日 費用：2万円。
ブダペスト 期間：2023年10月6日～10月7日（一泊二日）費用：4万円。
オロモウツ 期間：2023年10月14日 費用：3千円。
ウィーン 期間：2023年11月2日～11月4日（二泊三日）費用：2万円。
スロバキア 期間：2023年11月11日～11月12日（一泊二日）5千円。
プラハ 期間：2023年11月23日～11月24日（一泊二日）費用：2万円。
オロモウツ 期間：2023年12月9日 費用：3千円。
スウェーデン 期間：2023年12月14日～12月17日（三泊四日）費用：9万円。
ブラチスラバ 期間：2023年12月18日 費用：3千円。
チェスキーチェシーン 期間：2023年12月31日 費用：3千円。
ベルリン 期間：2024年1月12日～1月14日（二泊三日）費用：3万円。
テッサロニキ 期間：2024年1月18日～1月20日（一泊二日）費用：1万円。
ソフィア 期間：2024年1月20日～1月22日（一泊二日）1万円。
フランクフルト 期間：2024年1月27日～1月28日（一泊二日）費用：2万5千円。
ルクセンブルグ 期間：2024年1月29日～1月30日（一泊二日）費用：3万5千円。
ブリュッセル 期間：2024年1月31日～2月1日（一泊二日）費用：3万円。
ロッテルダム 期間：2024年2月2日 費用2万円。
フローニンゲン 期間：2024年2月3日～2月4日（一泊二日）2万円。
ユトレヒト 期間：2024年2月5日 費用：1万円。
アムステルダム 期間：2024年2月6日 費用：1万円。

その他

基本的に寮にいと一人になる時間がないので、時々人が少ない夜中にキッチンで料理などをしていた。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学形態や留学大学は、自身の目標や求める条件に合わせて、選択肢を広く持って情報収集することが大切だと思います。

6-2. 留学を終えて

今回の派遣留学を通して、今までよりも少しだけ自分に自信を持つことができました。留学先で出会った学生の話や沢山聞いて、自分も何か頑張ろうと意気込んでいる状態ではありますが、まずは自分の置かれた環境でできることを探して頑張りたいと思います。