

海外派遣留学プログラム 帰国報告書

記入日	2023/8/1
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	経済学コース

1. 留学先について

留学先大学名	University Malaysia Sarawak(サラワク大学)											
留学先所属学部等	Faculty of Economics and Business											
留学期間	出発日	2023/4/7	入学日	2023/3/20	修了日	2023/7/31	帰国日	2023/8/10				
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 ()					
	通学時間	20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>	<input checked="" type="checkbox"/>	個室	<input type="checkbox"/>	() 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 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 checked="" type="checkbox"/>
食事	自炊	10 %	学食	60 %	外食	30 %	その他 % ()					
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	留学トータルサポートプログラム(JTB)										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)											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 ⇄ クアラルンプール(飛行機) ⇄ クチン(飛行機)											

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	200,000 円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	200,000 円	<input type="checkbox"/> その他		円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	250,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他		円
奨学金		JASSO	円	<input type="checkbox"/>	その他名称 ()				円
その他		()							円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	620,000	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)			15万	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)			7万3千	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証	RM	180	約6千	円
住居	RM	3,500	約10万	円
光熱費				円
食費	RM	3,000	9万	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 (娯楽、旅費など)			20万	円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	オンライン
住居にかかった費用	オンライン(wiseアプリ)
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	30,000 円	その他 ()	円
留学中	✓	海外送金	キャッシング	その他 ()	

4. 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
1 Regional Economics	正規	3	○	有		無
2 Economic Growth & Development	正規	3	○	有		無
3 Public Finance	正規	3	○	有		無
4 Business Communication	正規	3	○	有		無
5				有		無

4-1. 授業科目の選択, 登録方法

履修登録は学期開始前1週間に行いました。留学生ということもあり向こうの学部の職員さんが1人自分のアドバイザーとしてついてくれました。そのアドバイザーさんと連絡を取りながら履修可能な授業、どのくらいの単位数を取るのが一番良いかなど相談しながら決めていきました。千葉大学とは異なりサラワク大学では学年ごとに履修する授業が決められていて自分で選択できるのは学部外の選択科目くらいです。ただ自分が留学生ということもありそういった枠組みではなく学年をまたいで履修を提案してもらえたので良かったです。

4-2. 授業内容、方法に関して

千葉大学との違いを感じた一番の部分は全授業の課題がグループワークであること、そのすべての課題に対してプレゼンテーションがある部分でした。授業の難易度がとても高いと感じたことはなかったので普段千葉大学で提供されている授業の質に感謝しています。ただ自分の主体性がない限りおいていかれてしまうようなレベルではあったので復習はもちろんのこと放課後に課題や授業内容などに対してミーティングなどを行っている生徒が多かったです。

4-3. 語学力について

現地の大学の授業は英語で行われているので基本的に全員と英語のコミュニケーションをとることは出来ます。ただ英語が第一言語でない子も多くいるのでネイティブから少ししかしゃべれない子などレベルは様々でした。留学先では語学的な面で不安を感じる部分も多いと思いますが指定されているIELTSやTOEFLなどのスコアをクリアしている以上、ナーバスになる必要はないと思います。ただ学部の交換留学は語学留学とは異なるため英語ができるのは当然のレベルで授業や会話は進むので基準スコアをクリアしていたとしても留学前、留学中関わらず語学力を高めていくに越したことはないと思います。

4-4. 図書館など学内施設について

マレーシアは自炊というよりも外食文化が根付いている国なので学内にも7つほどの食堂やカフェがありました。図書館は地下1階地上3階建てで座席数も多く特にテスト期間などは多くの生徒でにぎわっていました。ほかにもスタジアムやジムなどがあり自由に利用することができました。

4-5. その他

サラワク州は電車が普及していないので移動はGrabという配車アプリを使うことがほとんどでした。Grabは配車以外にも食事のデリバリーサービスも提供しているのでマレーシアに行くなら必須のアプリです。

5. 生活面

5-1. 住居について

留学生はDahliaという寮に住むことになります。シングルルームかシェアルームを選べますがキッチンはなくトイレとシャワー、冷蔵庫はほかのルームメイトと共有です。1か月RM750（日本円で3万円いかないくらい）ですがマレーシアの中ではかなり高く、学外に一軒家を借りられるレベルです。そのため寮ではなく一軒家を借りて友達と住んでいる生徒も少なくはなかったです。寮は決してきれいとは言えませんが問題なく生活できますし、オフィスも寮に隣接しているので困ったことがあればすぐに解決できます。

5-2. 食生活について

大学内の食事5割、フードデリバリー3割、外食2割という感じでした。基本的に料理は脂っこいものや辛いものが多く、サラダなどの食文化は薄いのでバランスをとるためにスーパーで野菜やフルーツを買っていました。物価も安い（日本の3分の1くらい）ので学内であれば基本的にドリンクと食事のセットでRM10(300円くらい)、デリバリーでもRM40以下(1200円以下)に抑えることができます。現地の感覚で言うと食事にRM30(900円)以上は高い部類に入るといった感じです。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

大学や寮でwi-fiを使用できますが正直かなり環境は悪いです。データが月60GBで1000円かからないくらいだったので基本的にデータを使ってwi-fiは使用していませんでした。自分は初日に空港で購入したsimカードにアプリでデータをチャージして使っていましたが長期間であれば現地で携帯を調達するのもありだと思います。

5-4. 服装について

イスラム国家という扱いなので半ズボンが禁止されている地域(特にケランタン州)もあります(半袖はOK)。サラワク州は厳しいということはなく基本的に服装は自由です。ただマレーシアに限らずイスラム圏では半袖長ズボンという服装が無難ですしもちろん観光などでモスクなどムスリムの方がいる場では極力肌を隠した服装をしなければいけません。(観光客の見学用にスカーフを配っている場所が多いです。)

5-5. 健康管理について

体調を崩さないように食事や睡眠などの基本的なことには配慮していました。もし体調を崩してしまったとしても学内にクリニックがあるのでそこであれば診察、薬の処方など無償でもらえます。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

幸いにも利用する機会はありませんでした。

5-7. 課外活動について

他大学との交流イベント、学部のパーティー、スポーツイベントなど幸いにも多くのイベントに参加できる機会がありました。特に他大との交流イベントでは実行委員として貴重な経験ができました。いろいろなイベントに参加できたおかげで学部外にも多くの友達をつくることができました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

断食のシーズンにはムスリムの友人のオープンハウス、現地民族のお祭り、週末などはクリスチャンの友達と教会にもよく行っていました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

使う機会はありませんでしたが常備薬とドライヤーなどの生活用品をもっていきました。ほかにもベッドシートやタオルなども持っていきましたが現地で買った方が安い場合が多いです。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

レンチンのお米やおかゆをもっていきましたがそもそも電子レンジがなかったので荷物を重くしただけでした。ちゃんと調べておくべきでした。あと日本から参考書を持っていく必要はそんなにはないと思います。

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)

かなりフレンドリーで年齢関係なくフラットな関係性という印象を受けました。授業でも先生と冗談を言い合ったり休日は先生が家に招いてくれたりどこへ行ってもアットホームな雰囲気です。気を付けなければならないのは日本と違って多くの方が宗教に入っています。宗教上のマナーなどその国の文化などをしっかり下調べしていくと安心です。(例えばイスラム教では、赤ちゃんの頭をなでるのは成長を妨げるとされています。)

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

- ・シンガポール旅行 2023/5/7~2023/5/10(三泊四日) 合計10万円ほど(航空券、宿泊費、食費等)
- ・クアラルンプール旅行 2023/6/19~2023/6/21(二泊三日) 合計2万円ほど(航空券、宿泊費、食費等)
- 2023/8/5~2023/8/9(四泊五日) 合計8万円ほど(同上)

その他

友達と一緒にジムに通ったりバドミントンやバスケ、フットサルなどスポーツをして過ごすことが多かったです。

5. その他

5-1. 留学先大学について

サラワク大学は西マレーシアの州都クチン近くに位置するマレーシアの中でも面積、在籍学生ともにTOP3には入るかなり大きな大学です。そのため徒歩では学外に出るのすら困難で敷地内の寮から学部棟までは徒歩25分かかるところもあります。ただ広大な敷地のメリットとしては敷地内にゴルフ場、スタジアム、カヤックができる湖があり学生ならだれでも利用できます。学習の面で言うとマレーシアの中でも常に上位10位以内を維持しており授業の質だけでなくそれに取り組む周りの友達の姿勢もレベルが高いというのが正直な感想です。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

英語でコミュニケーションは取れますがマレーシアへ行くならマレー語か中国語を少しでも理解できているとかなり楽です。自分自身お店でのやり取りなど簡単な会話だけですがマレー語を話すことができたので気持ち的にはかなり楽でした。留学するにあたり言語の壁、文化の違いなど悩みの種はあると思いますが気負いすぎることなくどんどんチャレンジしてみてください、困ったときには助けてくれる友達が絶対にいます。いい意味で留学生という立場を生かして最初から完璧にできるとは思わずに授業内での発表やコミュニケーションなど楽しく取り組んでみてください。

5-3. 留学を終えて

今回の派遣留学に参加するにあたり最初は応募をするかすら悩んでいました。派遣留学経験のある先輩から準備も含めて大変な部分があることも聞いていましたし、留学に行くことにかかる経済的コスト、この時期に行くことで就職活動に大きな後れを取ること、自分が通用するのか様々な葛藤がありました。どうしても自分に嘘はつけずチャレンジすることにしました。最初の授業に向かうとき不安と期待どちらもありました。他国からの留学生もいますが学部での日本人は自分1人だけ、海外で友達ゼロからのスタート、うまくやっていける自信もありましたが不安も大きかったです。教室に入ると今日から日本人の留学生が参加すると知っていたみんなが笑顔で迎えてくれました。隣に座ってずっとサポートしてくれたり、そのあとご飯に誘ってくれたり初日だけでも温かい友人たちのおかげで不安の大部分は取り除かれました。授業では新しく学習することも多くありましたし文化的な面で言っても日本にいただけではわからないことを多く感じ取ることができたと思います。ただ今回の留学生活で得た1番の財産はかけがえのない友人たちです。最終月報告書でも少し書きましたが、すごい友達ばかりで圧倒されるし刺激をかなり受けました。そんな友人たちと出会えて本当に幸せだし自分も負けてられないという気持ちです。今回の留学を通して語学などの学習面だけでなく主体性や積極性など自分自身大きく成長できたと感じています。最初は不安なことが多かったですが1つ1つのことに自信をもって臨めるようになってから気持ち的にも楽ですし、できないからこそチャレンジしてみようという気持ちをもてるようになったのも成長できた一部分だと思います。今回の留学で得た経験、特に出会いを大切に自身を進路や将来に生かしていければと思います。

お疲れさまでした。