

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	2023/6/30
所属学部・ 研究科・学府	文学部
所属学科・専攻	人文学科国際言語文化学コースヨーロッパ文化圏専修

1. 留学先について

留学先大学名	サラマンカ大学												
留学先所属学部等	文献学部												
留学期間	出発日	2022/9/1	入学日	2022/9/1	修了日	2023/6/15	帰国日	2023/6/28					
住居	大学(紹介)の寮・アパート		民間アパート		<input checked="" type="checkbox"/>	その他(シェアハウス)							
	通学時間	20分					On campus						
	通学方法	徒歩											
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/>	個室	(1)	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	<input checked="" type="checkbox"/>	リビング	その他()	
食事	自炊	80	%	学食	0	%	外食	20	%	その他	0	%	()
保険	海外旅行保険(名称)	JTBTータルサポートプログラムGプラン											
	留学先国・大学指定の保険(名称)	AXA										<input checked="" type="checkbox"/>	加入必須
	その他	Adeslas											
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(行き) マドリード(帰り) ⇄			アブダビ(飛行機) イスタンブール(飛行機)				⇄		マドリード(飛行機) 羽田(飛行機)			

2. 留学にかかった費用について

総費用	140万 円												
出どころ													
自費		貯金	10万 円		アルバイト	円		その他	円				
援助		親	40万 円		家族・親戚	10万 円		その他	円				
奨学金		JASSO	80万 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	<input type="radio"/>	現金	8万 円		その他()	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	その他 (基本カード支払いで、現金を必要な時だけおろす)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	なし(大学指定の保険のみ)
住居にかかった費用	Wiseを使って貸主所定口座に毎月頭を送金
その他	語学学校(約25,000円)

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	€(以下同じ)		192,924	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)			134,830	円
その他の保険料			88,149	円
査証・在留許可証		特になし	0	円
住居		3,630	540,000	円
光熱費		家賃に含まれる	0	円
食費		1,200	180,000	円
通学に要する交通費		徒歩	0	円
教科書, 教材費		90	13,500	円
その他大学に支払った経費		特になし	0	円
その他 (その他生活費)		400	60,000	円
その他 (電車、バス)		150	22,500	円
その他 (SIM)		110	16,500	円
その他 (語学学校)		166	25,000	円
その他 (交際費)		500	750,00	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 Gramática para la Enseñanza del Español I	正規	3	有		無
2 Gramática para la Enseñanza del Español II	正規	3	有		無
3 Las Mujeres y la Literatura	正規	3	有		無
4 Segunda Lengua I: Italiano	正規	6	有		無
5 Seminario de Traducción Japonés-Español	正規	4.5	有		無
6 Gender, Politics and Society	聴講		有		無
7 Politics of the Global South	聴講		有		無
8 Antropología Japonesa	聴講		有		無
9 Literatura Española	聴講		有		無
10 Literatura Contemporánea Japonesa	正規	3	有		無

3-1. 授業科目の選択, 登録方法

文献学部では、留学生を対象に履修登録、変更の期間が少し長めに設定されていて、授業の初回を一通り見た後に、履修登録、変更が可能です。ただ、私たち留学生はコーディネーター(日本人留学生の場合は日本人のコーディネーター)に履修の許可サインをもらってから、学部の秘書課に紙で提出する必要があるため、何度も変更は出来ません。また、文献学部では、履修の半分以上を文献学部の授業にすれば、他学部の授業を履修することが可能です。他学部にも興味深い授業がたくさんあるので、履修登録の際には、視野を広げて慎重に考えると良いと思います。

また、履修登録、変更手続き、履修できる他学部の授業の割合などは、所属している学部によって異なります。それぞれの学部にはそれぞれの規則があり、例えば、私が法学部の履修をしようとしたところ、法学部の授業は法学部の学生しか履修出来ないという規則のため、不可能でした。また、所属している学部の授業をほとんどとらなくても、他学部の授業をとれる学部もあります。

所属する予定の学部の履修登録方法をしっかりと確認する必要があります。

3-2. 授業内容, 方法に関して

授業内容、方法は先生によりますが、基本的にパワーポイントなどの資料を基に行われます。先生だけが話す授業はほとんどなく、セミナー型授業だとしても学生の発言する機会は多いです。

課題、グループワーク、プレゼンの有無、試験の方法等は、シラバスに詳しく記載されてない場合、初回の授業で話されることが多いです。

また、サラマンカ大学も千葉大学と同じmoodleを使って授業内容を確認できるので、課題提出方法やForumの使い方に特に迷うことはないと思いますが、課題や試験などに関する情報は口頭でしか話さないことが多いので、聞き逃した場合には周りの生徒や先生にもう一度聞くと良いと思います。

3-3. 語学力について

語学力に関して、私は語学力に不安があったので、前期の半年間大学の授業と並行して公立の語学学校に通いましたが、必ずしも行く必要はないと感じました。同じく語学学校に通っていたヨーロッパ系の方々は、言語が多少似ているため、文法面に関して初級だったとしても、スピーキング、リスニングに関してはあまり苦手意識を持っていないようでした。一方、日本語の様に全く似ていない言語を母語とする人は、文法をしっかり学んでいても、スピーキング、リスニングが得意ではありません。

サラマンカでは、公立の語学学校のほかにも、私立の語学学校やサラマンカ大学の留学生向けのスペイン語学習コースなどがありますが、どれも文法を軸に勉強するので、文法をしっかり学んでいる人にとっては物足りないかもしれません。文法の復習や会話練習のトレーニングにはなりますが、語学力をアップさせるには、ひたすらスペイン人と話す機会を増やす方が効果的です。

私は、10か月の間、スペイン語を話す機会を増やすように心がけて生活していましたが、そのおかげで周りの友達にもスペイン語が上達したねと褒められるようになり、自分でもスペイン語の上達を実感することが出来ました。

3-4. 図書館など学内施設について

サラマンカ大学には、学部ごとの図書館などたくさんの図書館があります。

サラマンカ大学の学生で、学内wi-fiの手続きを済ませれば、どの学部の図書館(日西文化センターも含む)でもwi-fiが繋がりと、コンセントもたくさんあるので、とても使いやすいです。

試験期間になると図書館はほとんどの席がうまってしましますが、朝やお昼時の14時ごろに行くと、席を見つけられるかもしれません。

私がよく利用していた図書館は、Santa María de Ángeles、文献学部の図書館、法学部の図書館です。

特に、Santa María de Ángelesという図書館は、24時間やっていて、試験期間も比較的席が空いているのでとてもおすすめです。ぜひ図書館巡りしてみてください。

3-5. その他

図書館のほかにも、ジム、カフェ、食堂、サッカー場など学内施設はたくさんあります。サラマンカ大学では、日本の大学のようなサークル、部活動はあまり活発ではありませんでしたが、HPを調べれば、使える施設や活動が見つかると思うので、興味があれば参加してみると良いと思います。

特に、サラマンカ大学の学生が使えるサッカー場では、定期的に学生がサッカーをしていて、誰でも参加したり、主催したり、見学したり出来ます。日本人留学生も何人か参加していたので、とてもおすすめです。

4. 生活面

4-1. 住居について

住居に関して、私はシェアハウスで他の4人のルームメイトと生活をしていました。私が住んでいたのは大学まで20分のところで、少し中心から離れたところでしたが、周りが程よく落ち着いていて、徒歩1分のところにスーパーがあったので、とても便利でした。サラマンカは基本的にどこも徒歩圏内で、スーパーは至るところにあるので、にぎやかな通りでなければどの立地でも問題なく過ごせると思います。

次に、シェアハウスをするうえで心がけていたことは、初めにルールを決めること、最低限のマナーを守ること、こまめに連絡をすることです。私たちのシェアハウスでは、最初に掃除当番を決め、共用の生活用品を交代して買うようにしていました。他にも、ルームメイトと気持ちよく住めるように、お互いが最低限気を遣って生活していたので、10か月の間特に問題なく、一緒にご飯を食べたり、映画を見たりと楽しく過ごすことが出来ました。

シェアハウスは金銭面でもおすすめですが、周りの留学生の中には、寮やホストファミリーの家で住んでいた方もいました。10か月は長期になるので、自分に合うと思う家を慎重に探し、もし初めに住んでいたところや一緒に住む人が自分に合わないと感じたら、別の住居を探してみるのが良いと思います。

4-2. 食生活について

円安ということもあり、基本的に自炊をして節約をしていました。外食は高いので、周りの友達も頻繁に外食はせず、行くとしてもバーガーキングなど安いチェーン店でしたが、時々アジア系料理店にも行っていました。個人的に、水が無料で提供されないのがきつかったです。

外食費は抑えられていたと思いますが、そのほかに、カフェやバルで友達と軽い食べ物や飲み物を飲むことがとても多かったので、そういった交際費がかなりかかってしまったように思います。

自炊では、パスタやパン、サラダなど簡単なものが基本で、安くなっているときにイチゴなど果物を買っていました。先輩から聞いていたように、果物や野菜は日本よりも安く、全体的にサラマンカの物価は安いのですが、特に最後の2、3か月は1ユーロが155円にもなっていたので、節約の日々が続きました。

次に、栄養面に関して、スペインでは日本の様に一つの食事に何品かあるわけではなく、一つの食事に一品が普通です。また、夕食は夜の9、10時頃になるので、健康的な食生活ではなかったと思います。そのため、意識的に野菜を摂るようにしたり、たくさん歩くように工夫をしていました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

先輩から勧められたOrangeという会社のSIMカードを購入し、プリペイド式で大体月に一回10ユーロ支払っていました。私が契約したプランは、10ユーロ支払うと、28日間10GB使えるというもので、1か月生活するには十分なギガ数でした。

Orangeの会社はサラマンカに何店舗もあり、mapで検索すれば、自分の家に近いOrangeを見つけることが出来ると思います。店舗に行く必要があるのは契約時のみで、その後はネットから必要分チャージすることが出来ます。

4-4. 服装について

服装に関しては特に困ることはないと思います。冬服、夏服を何着か持っていき、足りない分はセール期間中に買い足していました。

4-5. 健康管理について

スペインは年中乾燥していて、喉を傷めたり、咳が治らなかつたりすることが何度かありました。総合風邪薬と鼻炎薬しか持っていなかったのでも、咳止めを持っていけばよかったなと思っています。

健康管理は日本にいたときと特に変わりありません。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

利用しませんでした。

4-7. 課外活動について

語学学校に前期の半年間通っていました。私の通っていた語学学校は、働いている人、学生、主婦など様々な人が参加していたので、学外にもコミュニティを作りたい人は語学学校に通うのもありだと思います。
 他には、日西文化センターのお手伝いをしたり、日本語研究のヘルパーとして参加したりしました。サラマンカ大学や日西文化センターには、日本語を学んでいる学生がたくさんいて、日本人のヘルプの募集も定期的にあるので、日本語教育やボランティアに興味のある人は参加してみると良いと思います。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

語学学校の生徒や日西文化センターで知り合った日本語学習者など、学外の人との交流が何度かありましたが、私は基本的に授業で知り合った友人やルームメイトと交流していました。様々な人と交流するのが好きな人は学外の活動にも参加してみると良いと思います。
 また、サラマンカは学生の街なので、仲良くなった友達と夜出かければ、自然とたくさんの知り合いが出来ると思います。誘われたら絶対に行くようにするなど心かければ、たくさんのお会いがあります。

4-9. 日本から持参してよかったもの

- ・体温計、薬(体調を崩したときに無いときついです。)
- ・爪切り、耳かき
- ・変換プラグを何個か(少なくとも2個は持っているが良いと思います。他国に旅行を考えている人は、何種類かに対応しているものを買っておくととても便利です。)
- ・電子辞書(試験に使える場合、とても役に立ちます！)
- ・モバイルバッテリー
- ・ドライヤー、ヘアアイロン(シェアハウスには常備されていないことが多いため)
- ・洗濯ネット、ピンチハンガー
- ・ボールペンを何本か
- ・箸
- ・サンダル、帽子

日本から持参すればよかったと思ったもの

- ・お気に入りの小説や漫画(留学中、小説が読めなくて持ってくれば良かったと何度も思いました。日西文化センターで借りれるものもありますが、お気に入りのものは一つ持って行って良いと思います。一度電子小説を買おうとしましたが、スペインから購入できなかったため、あらかじめ購入しておくのも良いと思います。)
- ・有線のイヤホン(ワイヤレスイヤホンを無くしたり、壊したりする人が私も含め何人もいました。スペインの有線のイヤホンは旧式のものなので、別でiphoneとイヤホンをつなぐための線も買わないといけなくなります。)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

- ・スマホ盗難防止用ストラップ、防犯ブザー、笛など防犯グッズ(サラマンカは安全な街なので、特に必要ありません。貴重品を手放さない、チャックを開けっ放しにしないなどに気を付ければ、マドリードなどの都市でも問題なく過ごせました。)
- ・日本のお土産(ホストファミリーの家に住む予定などがなければ、基本的にお土産は必要ないです。日本食を作ったりすると喜んでくれると思います。)
- ・スカート(周りにスカートを履いている人があまりいなく、次第に履かなくなっていました。)
- ・紙辞書

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)

友達と会う時に、携帯を頻繁に見る人はほとんどいませんでした。何か連絡や電話が入った時は一度断りを入れている人が多かったため、私もあまり見ないように心がけました。また、連絡をするときにボイスメッセージを使う人が多かったです。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

サラマンカからマドリードまで約3か月間20ユーロで行き放題の定期があったので、よく利用していました。

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

定期的一人の時間を取っていました。ずっと家にいると逆に疲れてしまうので、買い物やカフェにふらっと出かけたり、お散歩したりしていました。サラマンカは、トルメス川に近くや庭園、公園など自然がたくさんあるので、そこでピクニックをしたり、お散歩するだけでもリフレッシュ出来ました。
また、映画が好きなので、スペイン語の勉強もかねて、留学期間はNetflixに加入しました。ルームメイトや友人が映画が好きだったので、定期的に映画館に見に行ったり、家で見たりしていました。スペインのNetflixだとジブリが見れるので、気分転換にとでもおすすめです。

5. その他

5-1. 留学先大学について

サラマンカは、留学生が多く、日本語を学習しているスペイン人学生もたくさんいるので、友達が作りやすく、困った時に助けてくれる人が多い環境だと思います。また、小さな街なので、他学部の人との知り合いも出来やすいです。
一方で、日本人留学生もたくさんいるので、日本語が通じることに安心して、ほとんど日本語しか話さないような環境にもなり得ると思います。スペイン語で話す機会を積極的に作りに行く姿勢が大切です。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学では、大変な事、辛いことがたくさんあると思いますが、同時に留学でしか得られない素敵な経験もたくさんあるので、積極的に交流してみてください！事前準備をしっかりするとより有意義な留学生活を送れると思います！
また、長期留学を希望している方は、何か月かすると、ある程度現地での生活に慣れてしまい、試行錯誤することも少なくなってくるとは思いますが、最後まで留学初期の気持ちを忘れずに、挑戦し続けてください！

5-3. 留学を終えて

留学を通じて、様々な価値観を持つ人と接する中で、語学力の向上だけでなく、人間的にも成長することが出来ました。特に、行動力、コミュニケーション力の点で、大きく成長を感じました。これまで、言語が通じるコミュニティの中でしか生活していなかったので、言語に頼って相手と接することが多く、必要以上の交流関係に興味はありませんでした。しかし、約10か月間母語が違う人とコミュニケーションを取ることで、言語を越えて伝える気持ちや、他人に興味を持って接する姿勢の大切さに気づくことが出来ました。彼らは、常に自分の意見を言うことに躊躇せず、会話の中でも相手に興味を持って接してくれます。日本では、気遣い、遠慮の文化が美しいとされていて、もちろんこの文化も素敵な日本人のあり方ですが、日本語の独特なニュアンス表現があってこそのものであり、自分の興味、関心をより直接伝えるには、自分の意志をしっかり言わないと伝わりません。スペインの留学を通して、言語に頼らずに、躊躇せず話しかけたり、質問したり、行動する力がついたと思います。そのおかげで、これからも交流を続けたいと思う友人関係を現地で築くことが出来ました。

また、これまで曖昧だった将来へのビジョンも明確にすることが出来ました。帰国後は就職活動が本格的に始まりますが、自分が将来やりたいことに合った仕事に就けるように、語学勉強も継続しつつ頑張りたいです。
最後に、今回の留学は、様々な方々のサポート無しでは実現することも達成することも不可能でした。今後も、周りの方々への感謝を忘れずに、留学で経験したこと、学んだことを生かして日々精進していきます。

お疲れさまでした。