

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2020/7/24
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	University of Ostrava							
留学先所属学部等	Faculty of Science / Department of human geography and regional development							
留学期間	出発日	2019/8/21	入学日		修了日	2020/6/26	帰国日	2020/3/26
住居	<input type="radio"/> 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	5-15分					<input type="checkbox"/> On campus	
	通学方法	徒歩・バス						
	居室スペース	<input type="checkbox"/> 個室	<input checked="" type="radio"/> (3) 人部屋	<input type="checkbox"/> その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	80 %	学食	%	外食	20 %	その他	() %
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険t@biho たびほ						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	その他	Pojišťovna VZP (ビザ取得時に必要)						
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウイスコンシン(電車)							
	成田 ⇄ ラハ (イスタンブール乗り換え)(飛行機 ⇄ オストラヴァ(電車))							

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,200,000 円						
出どころ							
自費	<input type="checkbox"/> 貯金	円	<input type="checkbox"/> アルバイト	200,000 円	<input type="checkbox"/> その他	円	
援助	<input checked="" type="radio"/> 両親	300,000 円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円	
奨学金	<input checked="" type="radio"/> JASSO	700,000 円	<input type="checkbox"/> その他名称()			円	
その他	<input type="checkbox"/> その他()						円

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="radio"/>	現金	80,000 円	その他 (クレジットカード)	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/> キャッシング	その他 ()	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	(チェコ語サマースクール費用 ¥124,000) 日本から海外送金
住居にかかった費用	¥77000 (約¥11000×7ヶ月) クレジットカード
その他	クレジットカード、現金

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	JPY ,CZK	118117円 (往路) / 15000 CZK (復路)	184,000	円
海外旅行保険	JPY ,CZK	141380円 (たびほ) / 11210 CZK(チェコ保険)	194,126	円
OSSMA	JPY	19,440	19,440	円
査証・在留許可証				円
住居	CZK	2,200	77,000	円
食費	CZK	23,000	108,000	円
通学に要する交通費	CZK	1,100	5,200	円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
光熱費				円
その他 (チェコ語サマースクール)	EUR	1,000	124,000	円
その他 (旅行)			400,000	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
1 Humanitarian aid and development cooperation	正規	6	○	有	無
2 Theory and practice of local and regional development	正規	6	○	有	無
3 china vs europe	正規	3	○	有	無
4 Practical and specialist English 5	正規	5	○	有	無
5 Development and transition in ASEAN	正規	6	○	有	無
6 Global Sociology	正規	5	○	有	無
7 Urban Geography	正規	6	○	有	無
8 Political geography of the Post-Soviet area	正規	6	○	有	無
9 Limits of development in China and India	正規	6	○	有	無
10				有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

授業登録方法について

渡航前にポータルに登録する関係で4月頃に一度ポータル上で授業を登録するが、実際は初週の授業を受けてから変更が可能である。私の場合、セメスターのはじめの週に興味のある授業全てに参加してから決定した。授業の変更はポータル上では行うことができないため、セメスターの開始から二、三週間以内にコーディネーターに伝え、授業登録の変更の紙にサインなどを行うことで変更申請ができる。

授業科目の選択

授業科目は自分が所属する学部から50%以上の単位を取得していれば、他の学部の授業も自由にとることができる。チェコの大学なので、留学生は基本的に英語で開講されている授業から選択することになる。英語で開講されている授業が多いfaculty of Artsでは、授業が多い反面、人数が集まらないため開講しなかったり、シラバスに載っていても今年度は開講しないということが多いと聞いた。そういった場合にも備え、一週目で確認することが必要である。授業ごとのレベル分けはあまり厳格でない。マスターの学生向けの授業でも参加を認めてくれる授業が多かった。

授業の時間割はセメスターが始まる直前に発表される。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業は基本的に少人数である。私が履修していた授業内では、最も多くて20人ほど、基本的には10人前後、最も少ないものは7人であった。英語で開講している授業のため、留学生の比率が大きい。Faculty of Scienceの授業は正規のチェコ人学生も半分近く参加していた。

授業時間は各授業によって異なり、90分ほどのものから150分のもの、また授業によっては隔週で開講されているものもあり、授業形態は各授業によってかなり異なる。

授業形態は、レクチャー型、事前に文献を読んでから参加するディスカッション中心のもの、毎週生徒が担当するプレゼンを行うなど様々である。基本的に少人数のため、全ての授業がただ講義を聞くだけではない参加型の授業であった。

3-3. 語学力について

教授、参加生徒ほぼ全ての参加者が第二言語として英語を使用するため、教授も配慮してくれることが多く授業などにもついていきやすい印象である。チェコ人の教授たちの英語は多少チェコ語の訛りが入ることもあるが、かなり聞き取りやすいと思う。授業内でも、講義内で出てきたわからない単語に質問してもしっかり確認を行ったり、全員が理解できているかどうか配慮されていたと思う。

私が参加していた授業は基本的私以外にはヨーロッパ内からの留学生ばかりであったこともあり、全員が問題なく英語でディスカッションできる程度のレベルであった。はじめは特にフランスやスペイン、トルコからのクラスメイトの英語が慣れていなく聞き取りづらかったが、ともに過ごす中で慣れることができた。周りのヨーロッパの学生と比べると私の英語力は劣っていたが、とにかく話す機会を増やすことで話すことに抵抗がなくなった。日常生活においては日本人となるべく過ごさないようにし、常に英語を使う環境を作った。

3-4. 図書館など学内施設について

キャンパスは学部ごとに街に分散しているため、大学という雰囲気は少しかける。大学の規模自体も小さいため、図書館や学内施設もかなり小さい。キャンパスが分散しているということもあり、学食もない。その代わりに大学付近の飲食店で割引があったり、予約をすれば大学領においてランチを取ることもできる。時間割に余裕があるということもあり、私自身はいつも寮に帰宅し自炊するかスーパーで買うことが多かった。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

ほとんどの留学生在大学の寮で生活を行う。家賃がものすごく安い代わりに設備は完全に整っているとは言えない。部屋は基本的に2人か3人でのルームシェアである。自分のスペースはベッドとデスク、クローゼットぐらいで、それ以外は全て共用であるため、パーソナルスペースは少ないと思う。希望を出せば一人部屋も可能だが、その時の留学生の人数などにもより希望が通らないことも多い。シャワー、トイレ、キッチンフロア全体で共用のため、時間帯によってはかなり混雑する。洗濯は寮で無料でできるのだが、数が少ないうえ寮全体で共用のため、洗濯の鍵を得ることがかなり困難である。寮にはピアノ室、卓球室、トレーニングルーム、多目的ルーム、運動場などがあり、受付で鍵を借りることで利用できる。寮は2棟あるのだが、私が住んでいた棟にはWifiが完備されていなかったため、有線のLANケーブルをPCにつなぎネットに繋いでいた。ロビーにはWifiがあるため、ロビーに行くことも多かった。

不便なことはかなり多かったが、ほとんどの留学生在がこの寮にいるため、気づけば問題なく快適に過ごすことができた。共用部分が多いため、ほかの学生との交流もかなり多く、かなりの頻度でロビーに夕食を持ち寄って大人数で夕食を食べるなどし、充実していた。スーパーも近くにあり便利だった。

受付にいる人はチェコ語しか話せないため、意思疎通が大変であったが、チェコ人に助けってもらったり、なんとか伝えることができていた。

一部の学生はオストラヴァにあるもう一つの大学VSBの寮に住んでおり、住居環境はこの寮よりも整っているようだが、通学に30分ほどかかるという点では不便そうであった。

4-2. 食生活について

基本的に全て自炊していた。チェコは比較的物価が安いため、スーパーにおいても奥の食品が日本と比較しかなり安かった。飲料水はスーパーでいつもペットボトルを買っていた。(2Lが¥25-40ほど)
 主食は米もスーパーに売っているが、鍋で炊くのは面倒かつ日本のような米ではなくあまり美味しくない
 ので、基本的にパスタやパンを食べていた。(パスタ500gで¥50-100ぐらい)近くに韓国企業の工場がある
 ということもあり、韓国食品ショップがあるため、韓国人の友人の多くはそこで韓国のお米や食品を購入
 していることが多かった。(日本の米に近く美味しい)また韓国人の多くが炊飯器を持参していた。
 スーパーには日本のものを見かけることはほぼない。醤油などは購入できるが味は若干異なる。日本の
 食材を買いたい場合は、隣のオーストリアウィーンに行くと比較的見つけることができるが、チェコ国内は
 あまり見かけない。
 チェコは内陸国のため、魚介類はあまり見つけることができない。スーパーで見かけるのはサーモンか冷
 凍のシーフードくらいであるし、レストランでも魚介類はあまり期待できない。チェコ料理は基本的に肉と
 じゃがいもが多い印象である。
 留学生の中には自炊を今までしてこなかったという人がかなり多かったが、一緒に作ったり、お互いの国
 の料理を作ったりするなどして慣れることができていた印象である。
 街中、学部棟の近くにレストランもたくさんあり、そこまで高くないため外食を利用することも可能である。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮では部屋にWifiが通っていなかったため、寮のロビーに行くことも多かった。PCは有線で繋げていた。
 WindowsはPCからWifiを飛ばすことができるため、友人が部屋にいる間は部屋でもWifiを使うことができ
 た。
 学内施設ではWifiが完備されている。
 スマートフォンはSIMカードを入れて利用していた。私は日本でイギリスのSIMカードを購入し、それをずっ
 と使っていたが、多くの学生が現地でvodafoneの学割プランで契約していた。

4-4. 服装について

服装は自由である。私自身日本にいる時よりも、服装に対しかなり気を使わなくなった。日本から持ってく
 るものはお気に入り一つとそれ以外は帰国時に捨てても良いような服が良いと思った。日本と比較すると
 服を購入する店の数は少なく感じる。基本的にH&M、ZARAのような店ばかりである。冬は、雪はあまり
 降らないが、気温は内陸ということもあり下がりやすい。ダウンがあると良い。

4-5. 健康管理について

基本的に体調を崩すことはあまりなかった。一度イタリア旅行中に脂っこいものばかり食べていたせいも
 あり一度体調を崩し、現地の薬局で薬を購入したが、英語も通じ問題なかった。幸い病院にかかることは
 なかった。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

保険は利用する機会はなかった。OSSMAも安否確認のメールに返信するくらいであった。
 私は保険を日本とチェコ両方に加入したが、ビザ取得のため必須のチェコの保険に最低限の健康保険が
 含まれている。日本の会社の保険料がかなり高かったため、賠償責任やそのほかについては、必要に応
 じてうまくカスタマイズしても良いのではないかと思った。

4-7. 課外活動について

クラブ活動のようなものは一部行われているようであるが、留学生が参加する機会はあまりないように感
 じた。留学生のサポートを行うESNが様々なイベントを企画してくれるため、イベントに参加することも多
 かった。それ以外は留学生の友人と過ごすことが多かった。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

基本的に学内のコミュニティとの関わりが多かった。
 教授との距離は近く、私自身教授と仲良くなれたおかげで家にまでよく招いてもらえるなど良い関係を築くことができた。他の留学生の友人とは異なる経験であったと思う。
 一度チェコ人の友人に連れられて、English Café(実際にはPub)という英語を話したい人が週に一回集まる会に参加した。チェコに在住しながら英語を勉強している大人の人とやウクライナからきてチェコ語を勉強している人など様々な人に会うことができた。その後も参加できればよかったと少し後悔している。
 オストラヴァに在住している日本人はかなり少ないため滅多に会う機会はなく、日本人コミュニティもなかった。一度オストラヴァで開催されたビールフェスティバルで仕事で出張できているという日本人に偶然あったが、知っている人は2、3人ほどであると言っていた。1時間ほど離れたオロモウツには日本語を教えている学科もあると聞いたので、そのようなコミュニティと関わる機会を作ればよかったと思った。

4-9. 日本から持参してよかったもの

マスク
 洗濯用ネット
 歯ブラシ (現地のものは大きすぎる)
 友達やお世話になった人に少し渡せる日本のお土産など
 リュックサック(日常的にも使うが、旅行の際にLCCをいつも利用するため、お金をかけないために荷物を最低限にしリュックで全て旅行していた。大きすぎるリュックは制限を超えてしまうため、やや大きめぐらいが良い)
 自分の肌にあった化粧水など(それ以外の日用品は全て買うことができる)
 コンタクトレンズ
 部屋やシャワー室にも履いていけるようなサンダル(現地でも購入可だけど安いビーチサンダルのようなものはなかなか見つからない)

※持っていくと良いと思ったもの

証明写真サイズの写真(→はじめに学生証を作ったり、寮のカードを作る時などに必要 複数枚3-4枚あると良い)

だしの素(これがあると日本食の味になる、現地で買うと高い)

(レンジでご飯を炊けるもの)(留学先でもご飯を食べたい人には良い)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

服はできる限り最低限で良いと思った
 その他日用品は全て現地で買うことができる。
 帰国する際にほとんど処分することになるため、服も捨てても良いようなものが良いと思う。

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)

関係がフラットである(留学生間、また教授との距離も近い)
 様々な国からの留学生との関わりの中でそれぞれの国についての習慣や考え方の違いを知ることができた。
 (ヨーロッパ域内、アメリカ、メキシコ、カナダ、東アジア、カザフスタン、インドなどとにかく様々な国からの留学生と関わる事ができた。)
 ビールをかなり飲む(チェコ人)

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

授業がない日と週末を活用して旅行によく出かけることができた。チェコ国内の列車は学生は75%OFFと、ものすごく安いので、よく利用した。プラハも3時間半かかるが¥300ほどで行けるため、何もすることがない週末にはよく訪れた。チェコ国内の様々な都市にも出かけることができた。またオストラヴァはプラハ、ウィーン、クラクフといった主要観光都市間のちょうど中央に位置するためウィーンやポーランドのクラクフにも¥1000—¥2000程度で日帰り観光することも可能だった。ヨーロッパ域内には格安長距離バスも多く通っており、チェコは比較的中央に位置しているということもあり、よく利用した。その他、ウィーン空港からは多くのLCCが出航しているため、近隣国以外のヨーロッパの国々にも多く訪れることができた。

オストラヴァにはものすごく小さい空港があり、期間限定の便と、ロンドンへの定期便がある。ロンドンには往復で¥4000以下の飛行機を使い旅行に行った。

ポーランド(クラクフ・アウシュビッツ) 9月 (2日間)約2万円

ドイツ 9月 (3日間)約3万円

オーストリア・スロバキア(4日間) 約2万円

イギリス 10月(4日間)約4万円

フィンランド・スウェーデン 11月(4日間) 約4万円

イタリア スペイン フランス 12・1月(15日間)約13万円

クロアチア スロベニア 1月 (2日間) 約1万円

スペイン ポルトガル 2月 (6日間) 約5万円

ポーランド 2月 (3日間)約2万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

オストラヴァは観光都市ではないということもあり、基本的に人が少ないためカフェやショッピングモールなどどこに行っても過ごしやすかった。おしゃれなカフェがたくさんあったので様々なカフェを巡ることもよくしていた。。またレンタルサイクルで川沿いをサイクリングしたり、ただ散歩しにいたりして気分転換することができた。他大学の敷地内に学生のバーなどもあり、友人と訪れることも多かった。寮内では友人と良くお互いの国の食べ物を作りあったりプチパーティーなどしていた。

電車が75%オフなのを利用し週末にチェコ国内を友人と日帰り旅行に行くことも多かった。

オーケストラ鑑賞も好きなので、留学中は様々な公演を観に行くことができた。地元のオストラヴァのオーケストラの公演が学生だと80%オフでほぼタダで聞けてしまうので、3回ほど聞きに行くことができとてもよかった。また、プラハのオーケストラも学生は半額だったため2回ほど聴きに行った。クリスマスシーズンにはプラハでくるみ割り人形のバレエの公演が行われるため、数ヶ月前に予約をし見に行くことができ、とても充実していた。

チェコはアイスホッケーも盛んなため、冬期は大学のアイスホッケーチームの試合を数回見に行く機会もあった。

5. その他

5-1. 留学先大学について

チェコの第三の都市オストラヴァに位置するオストラヴァ大学は規模は小さいものの、教授との距離が近く、サポートも手厚くとても良い大学だと思います。プラハには近くないものの、ポーランドにもオーストリアにも近い都市であるため、様々な場所を訪れる環境が整っていると思います。またチェコの物価が安く生活費があまり負担にならないのと、寮の家賃が他のヨーロッパの国に比べるとかなり安いので、お金の面で長期留学が難しいと思っている人にも良いのではないかと思います。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

英語圏ではないため授業には比較的取り組みやすく、少人数授業のためしっかりと議論に参加できる環境があると思います。生徒が少ない分、教授との距離も近く、丁寧に対応してくれる教授が多い印象です。渡航前から積極的に連絡を取っておくと、渡航後にも良い関係を築けると思います。不明な点などはとにかく積極的に先生と連絡を取り、聞いてみてください。

公用語はチェコ語であり、英語圏ではないことを心配する人もいるかもしれませんが、留学生はチェコ語を話せない人しかいないので大丈夫です。日常関わる教授や友人との会話は全て英語なので英語に触れる機会が少ないとは感じなかったです。日常生活においては、スーパーやレストランでのメニューがよくわからないというぐらいで、チェコ人の友人に聞いたりスマートフォンの翻訳機能を使えば全く問題ないです。

オストラヴァの街自体は小規模で落ち着いており、勉強するには最適の場所であると思います。治安も悪いとは感じなかったです。主要都市とは若干離れていますが、格安の交通機関を使い日帰りでも訪れることができるなど、地理的にも良い場所であると思います。気候も冬は少し寒いですが過ごしやすいです。様々な国からの留学生が集まっているので、友人を作りやすいのではないかと思います。留学生のサポートを行うESNがバディ制度を提供しているため、渡航前に申し込んでおくと、バディを紹介してくれます。私の場合も、渡航時、わざわざ車で駅まで迎えに来てくれ、寮の説明やその後の様々な手続きの仕方すべて教えてくれ、休日には郊外のIKEAに連れて行ってくれるなどとても親切にしてもらいました。授業内ではチェコ人の学生とも積極的に関わることをお勧めします。私は仲良くなったチェコ人の友人からクリスマスに家に招待してもらい貴重な経験ができました。チェコの文化や様々なことについて学べると思います。

5-3. 留学を終えて

留学先のチェコについてはもちろん、様々な国からの留学生と関わる中で、様々な価値観、考え方、本当に多くのことを学ぶことができました。とにかく積極的に様々な人と関わることで多くの新しい発見や学びを得ることができました。今まで知らないことがこんなにもあったのかと気づかされました。

今回はCOVID-19流行の影響で急遽帰国となってしまったため、お世話になった先生方や様々な人に直接お礼を伝えられなかったり、やり残してきたこともたくさんあるため、状況が落ち着き次第再び訪れようと思います。

留学を通して、授業の学習面においては、日本と比べて授業数が少ない分毎授業で10ページほどのレポートが必要だったため、論文の書き方、調査の観点と行った今後の大学生活においていかせるようなスキルを得ることができました。また、日本では履修できないような、旧ソ連圏についてやヨーロッパから見た東南アジア、中国、インドなどについても学ぶことができとても良かったと思います。私が所属していたDepartment of human geography and regional developmentの授業は私の興味がある分野であるだけでなく、地理学からのアプローチで日本ではあまり履修できない授業だったため、今後卒業論文などについて考えていく中で、ベースとなる知識を得られたと感じています。

授業以外の語学については、英語が上達したというよりは、友人と会話するツールとしての英語になっていたため、自然に自分の言葉で使えるようになってきたのではないかと思います。今後は英語の使用有無にかかわらず、多様な人々同士をつなげていくような、うまく交流を円滑にするようなことを行っていくと思います。

派遣留学は大学主催の短期留学プログラムとは異なり全て自分で管理、計画、実行していくため、自己管理という部分でも成長できる上、留学期間の時間の使い方は全て自分自身に委ねられているため、様々なことに挑戦できる点が長期留学の良い点なのではないかと思います。以前よりも多くのことに挑戦しようとする意欲や、行動力がついたと思います。