

2019年度 交換留学報告書

留学先大学	HZ応用科学大学	留学先国・都市	オランダ フリシンゲン		
留学期間	2019 年 8 月 ~ 2020 年 3 月 ※コロナウィルスの影響により早期帰国				
学部・研究科	教養学部 欧米専修	留学開始時の学年	3年生	帰国時の学年	4年生
留学先学部	Tourism Management				

1. 出発準備について

I. ビザ取得

- (1) 取得に要した日数 ビザ申請日から受領まで約 7ヶ月 (2) 面接の有無 有 無
- (3) ビザの種類 在留許可
- (4) 取得時期 在留許可取得は現地に到着したあと
- (5) 申請方法(必要書類等)と、困ったこと・気を付けた方がいい事など。

基本的に、留学先の指示に従えば問題ありません。現地到着後に、移民局で指紋登録とサインをします。渡航前に留学先に提出する申請書類の締め切りがGW後のため、必要な書類は早めに準備しておくことが大切です。移民局に行くには、予約が必要です。混み合っている場合が多いため、なるべく早く予約しておいたほうがいいです。私の場合は、在留カード取得までにかかり時間がかかりました。必要な書類は全て提出したにもかかわらず、情報を管理するシステムのトラブル等で、私の個人情報がなくなり、移民局に予約を入れるところから再度やったため、取得までに時間がかかりました。このようなトラブルは、ごくまれに起こるようです。

- (6) 予防接種の種類 なし
(MMR等)

II. 航空券

- (1) 往路 直行便 乗継 成田 空港発 アムステルダム 空港着 成田 空港経由
- (2) 復路 直行便 乗継 アムステルダム 空港発 成田 空港着 成田 空港着
- (3) 利用航空会社 往路 : KLM 航空 復路 : KLM 航空
- (4) 航空券の種類 FIX (日程変更不可) OPEN (日程変更可) FIX/OPEN 片道 その他
- (5) 購入方法 旅行代理店窓口 インターネット (サイト名: _____) その他 (フレックスインターナショナル)

2. 到着後の手続きについて

I. 空港から大学までの移動

- (1) 移動手段 大学手配の出迎え 電車 バス タクシー 知人の出迎え その他 (私が利用したアパート会社は、フリシンゲン駅から家まで送迎付きでした。)
- (2) 所要時間 約 3 時間 分

II. 到着後の手続き

- (1) オリエンテーション 有 無 (_____)
- (2) 滞在許可申請 有 無 (渡航前に移民局のアポイントを取りました。到着後に移民局へ行き、指紋登録とサインをしました。)
- (3) 留学生向け語学研修 有 無 (学期前 学期中) 約4ヶ月
- (4) その他手続き (住民登録をしました。こちらも、留学先から案内が来ますので、指示に従えば問題ありません。)

3.生活について

I.住居

- (1)住居の種類 寮 (寮名: _____)
 アパート ホームステイ その他 (フラット)
- (2)シェア人数 4 人 (3)共有部分 バス トイレ キッチン (4)自炊 可 不可
(自分は除く)
- (5)大学までの交通手段と所要時間 (6)個室の有無 有 無
 徒歩 バス・電車 自転車 10 分
- (7)住居申込方法・時期 (大学が提携しているアパート会社に個人で申請)
- (8)住居について困った事やアドバイス及びルームメイトについて(国籍や良かったこと、困った事)

住み心地の良さは運だと思います。私はハウスメイトに恵まれていたため、楽しい思い出がありません。共用スペースの掃除は、毎週掃除担当を決めて行っていました。国籍も性別もさまざまでした。困ったことは、隣の住民が吸う大麻のにおいが気になったのと、早朝に下の住民が流す音楽とギター之音で起こされたくらいです。本人と話し合っ解決できます。

II.食事

- (1)毎日の食事についてあてはまるもの全てに✓
 自炊 寮食 大学内学食 外食 その他 (外食はめったにしません)
- (2)ミールプラン 有 無 月額(現地通貨) _____ (日本円約 _____ 円)
平日【 朝 昼 夜 】 週末【 朝 昼 夜 】
- (3)最寄りのスーパーやマーケットまでの所要時間
 徒歩 バス・電車 自転車 10 分
- (4)食事について困った事やアドバイス

フリシンゲンは毎週金曜日にマーケットがあります。果物や野菜が安いので、まとめ買いをしていました。外食は高いのと、あまり選択肢がないため、おすすめしません。

III.インターネット環境

- (1)住居 有 無
- (2)キャンパス 有 無 (キャンパス全体 接続スポット)
- (3)個人契約 有 無
ある場合は契約内容について(契約会社、契約方法など)
LebaraというSIM会社で通信量を払っていました。家にも大学にもWi-Fiは通っていたため、通信料はほとんど旅行用でした。
- (3)外出先でのインターネット利用 有 無
ある場合はその利用方法について(カフェやお店の無料Wi-Fiなど)
基本的に、飲食店も交通機関も無料Wi-Fiが使えます。パスワードがわからないときは、店員さんに聞けば教えてくれます。
- (4)携帯電話利用について 日本の携帯を持参 現地購入 使用していない
その利用方法について(契約会社、契約方法、費用など)
アムステルダム到着後すぐに駅でSIMカードを購入し、その後はSIM会社のアプリを通して毎月プランを更新していました。

4.留学先大学について

I.大学の周辺地域

- (1)治安 良い 普通 あまり良くない 悪い
注意すべき点

日本より平和だなと感じるくらい、のどかな街だったため、危ないと感じたことはありませんでした。一度だけ、スーパーに行く途中で差別的な言葉を受けましたが、気にしなかったため、特に何ともありませんでした。

- (2)交通の利便性 良い 普通 良くない
 (3)主な交通手段 電車・地下鉄 バス・トラム 自動車 その他 (_____)
 (4)都市部(繁華街)までの所要時間 10 分 (交通手段: 徒歩)

(5)交通手段に関して注意すべきことやアドバイス

電車のチケットを安く購入できる方法がいくつかあります。1つ目は、安く購入できるサイトを利用する。半額ほどで購入出来ます。ただ、利用可能な時間が限られているため、注意してください。2つ目は、4人以上のグループでチケットを購入する。これもかなり安くなります。しかし、個人で電車に乗ることはできないため、必ずグループで電車に乗ってください。3つ目は、オランダ人の友達と電車に乗る。NSというアプリを使ってチケットを購入する際に、オランダ人と一緒に電車に乗るというオプションを選択すると安くなります。

交通費はかなり高いため、情報集めをすると節約できます。

(6)よく利用した買い物やレジャー、医療機関など周辺施設について

スーパーは、Albert Heijnをよく利用していました。シャンプー等の生活必需品はActionというホームセンターがとても安かったです。金曜のマーケットもよく利用していました。

II 授業

- (1)履修登録の時期・方法 出発前 出発後 派遣先大学国際室 オンライン メール等
 その他 (_____)

(2)履修の制限

パッケージで指定されているため、セメスターごとに1つパッケージを選ぶ必要があります。

(3)授業・履修登録で困ったことやアドバイス

パッケージというシステム自体初めてで、履修登録をする際はかなり戸惑いました。パッケージとは約3科目のまとまりで、ひとつパッケージを選択すれば、全て時間割が組まれた状態になるため、時間調整をする必要はありません。履修は、パッケージナンバーをHZの国際室にメールするだけです。

(4)語学研修(学期前・学期中)を受けていれば、期間・内容・費用について

学期中に、オランダ語を受講しました。文法ではなく、挨拶やオランダの文化を学ぶ授業です。追加で受講料を払う必要はありません。

(4)履修科目

	科目名		授業の言語	出席人数	単位数
1	授業内容/ 履修学期	World of Tourism 観光業の基礎を学ぶ授業です。マーケティングをはじめ、世界の観光事情や観光が引き起こす問題などを考えていきます。グループプロジェクトでは、実際にオランダの企業と協力しながら、マーケティングを通し、企業を発展させる方法を考えていきます。企業の社長の前でプレゼンテーションをしました。テスト、グループプロジェクト、特別講師のレクチャー、ポートフォリオなど内容はさまざまです。/1セメスター	英語	約 60 名	13.8 EC
2	授業内容/ 履修学期	Cultural Awareness 私たちの文化がどのように観光に影響しているのか、また観光をより効率的に発展させる術を文化をもとに考えます。グループワーク、ポートフォリオ、画像分析とインタビュー試験があります。/1セメスター	英語	約 60 名	13.8 EC
3	授業内容/ 履修学期	Dutch Culture & Language オランダ語の日常会話の基礎を文化を交えながら学びます。試験は、ライティングとスピーキングです。/1セメスター	英語	約 20 名	2 EC
4	授業内容/ 履修学期	Value Creation 顧客がどのように観光の場面で選択をしているのか、顧客の背景を活かした観光はどのようなものか、企業はどのように顧客に対しアプローチしていきべきなのかについて学びます。ファイナンス、法律と倫理を中心に学びました。グループプロジェクトでは、Value Proposition CanvasとBusiness Model Canvasを用いて、企画を立ち上げます。実際に、企業を訪問し、社長にインタビューを行いました。ファイナンスの試験、プレゼンテーション、プロジェクトとポートフォリオで構成されています。	英語	約 20 名	13.8 EC

(5)履修して良かった科目 ※記入欄が不足する場合は追加してください。

科目名	World of Tourism
理由	マーケティングがとてもおもしろかったです。全ての要素が互いに影響し合っていることがわかり、観光に対する視点が変わりました。企業とプロジェクトを行うのも、新鮮で内容が濃く、自分の知識を利用できたように感じましたし、クリエイティブに活動できたと感じています。
詳細 (課題、試験等)	筆記試験、グループプロジェクト、プレゼンテーション、ポートフォリオ
科目名	Cultural Awareness
理由	いかに文化が人間の行動に影響しているのかが理解できました。ヨーロッパ、特にオランダ人と日本人の国民性の違いがとても興味深く、授業後はまた違った視点で文化を分析することができました。物事を幅広く、柔軟に考える経験ができたと思います。インタビュー試験は、初めての形式で難しかったです、楽しめたと思います。さらに、ポートフォリオの内容は、自分がどのように構成されているのか、その文化背景について分析できたのと、文化背景が企業に及ぼす影響について分析できたため、より明確に自分の将来を見つめる機会になりました。
詳細 (課題、試験等)	グループワーク、画像分析、ポートフォリオ、インタビュー試験

Ⅲ. 課外活動

- (1)課外活動への参加 有 無
 (2)イベントへの参加 有 無

有る場合はクラブ名、イベント名と活動内容を記入

HZが大学内で行った留学フェアの日本ブースにて、埼玉大学の説明をしました。また、HZのアクレディテーション(高等教育質保証)の評価に関わる冊子を留学生として作成しました。

Ⅳ. 施設・設備

- (1)学食・カフェテリア 有 無 1 箇所
 (2)スポーツ関連施設 有 無 具体的に (HZと連携しているジム、アパート会社が所有するジム。どちらも有料。)
 (3)ライティング・センター等履修サポートサービス 有 無
 (4)その他お勧めの施設・設備

大学には、さまざまな勉強スペースがあります。居心地も良く、インターネット環境も良く、飲食も可能なため、おすすめです。私が契約したアパート会社は、有料のペースメントや小さな映画館を提供しています。ペースメントでは、誕生日パーティー等を行ったり、映画館では友人とパソコンから映画を上映したりしました。

- (5)現地学生との交流機会 満足 やや満足 やや不満 不満
 そう感じた理由を教えてください。

現地の学生との交流がメインでした。留学生専用の授業はオランダ語のみです。他の授業では、現地の国際的な学生と授業を受けていました。とても恵まれていた点は、私の履修した科目が、1年生用と2年生用に分かれていたため、多くの学生との交流を通し、さまざまな価値観に出会うことができたことです。また、私の学部には、アジア圏の学生が埼玉大学の留学生2人(自分を含む)しかいなかったため、学生や先生から文化についての質問をいただくことが多く、そこで異文化理解ができたと感じています。交流機会についてですが、私の場合は特に人の縁に恵まれていました。観光学部ということで、文化に興味がある学生がほとんどで、文化について話し合う機会も多く、料理を通じた文化交流も何度も経験しました。また、友人に招待されたパーティー等で他学部の学生とも交流できました。

Ⅴ. お金の管理

- (1)お金の管理方法 現地銀行口座 インターナショナルカード(国際キャッシュカード) クレジットカード
 海外専用プリペイドカード(キャッシュパスポート等) デビットカード 現金
 その他

現地のING Bankの学生専用口座を開きました。日本の口座からINGの口座に国際送金をしていました。現金を使うことはめったになく、全てINGから発行されるmaestroというデビットカードを使っていました。旅行に関する買い物では、クレジットカードを使っていました。

不便だったこと・お勧め方法等アドバイス

国際送金はゆうちょダイレクトを利用しました。インターネットで国際送金ができるため、自分のタイミングで送金ができ、なおかつ手数料が窓口より安かったです。ING Bankの口座開設には、予約が必要です。早めに予約しておいた方がいいです。INGから発行されるデビットカードはとても便利で、スマートフォンのWalletで支払うことも可能です。また、ユーロが通貨であれば他国でも利用可能です。(イギリスでも使用可能ですが、私は使いませんでした)また、ユーロ間での送金も手数料なしで行えます。たまにですが、インターネット上でもINGで支払い可能です。クレジットカードですが、私は複数枚用意しておきました。メインで使っていたのは、学生ライフカードです。海外の店(インターネットを除く)で支払いをすると、いくらかキャッシュバックされるため、とてもお得だと思います。

5.費用について

I.留学にかかる費用

※コロナウィルスの影響により早期帰国しているため、参考程度としてください。

	内容詳細	期間(ヶ月)	月額	総額(円)	支払方法
渡航準備	往復航空券・燃油サーチャージ・空港使用料	-	-	¥ 200,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	海外留学保険	8	-	¥ 40,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	現地保険	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ビザ申請料	-	-	¥ 20,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	語学研修代(総額)		-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()	-	-		<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
現地費用	宿舍費(月額)	12ヶ月	¥46,000	¥ 552,000	<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	光熱水費(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	食費(平均月額)	8ヶ月	¥15,000	¥ 120,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	携帯料金(月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	インターネット料金(月額)	8ヶ月	¥1,200	¥ 9,600	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	交通費(平均月額)			¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	テキスト代、研究費用、学用品(総額)	-	-	¥ 9,600	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	日用品(平均月額)	8ヶ月	¥3,000	¥ 24,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	娯楽費(平均月額)	8ヶ月	¥3,000	¥ 24,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	旅行(総額)	-	-	¥ 428,000	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	Registration/Administration Feeなど 留学先支払手数料(総額)	-	-	¥ -	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	ISICカード			¥ 1,400	<input type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード
	その他()				<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> クレジットカード
	合計				¥ 1,428,600

II.奨学金について

奨学金名	期間(ヶ月)		月額(もしくは総額)	申請方法
JASSO給付金	7ヶ月間	<input checked="" type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額	¥80,000	国際室
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		
		<input type="checkbox"/> 月額 <input type="checkbox"/> 総額		

6. 留学全般について

I. 留学先

(1)なぜ留学しようと思いましたか？そして、いつ頃留学することを決めましたか？

海外で生活することに興味があり、環境が変わることで自分も成長できるのではないかと考えたため。教養学部で学んだ知識や留学生とのコミュニケーションで得た力を活かしたかったから。留学することは、漠然ではありますが、入学前から意識していました。留学を決意したのは、2年の夏に海外インターンシップを終えたあとです。

(2)留学先大学を決めるにあたり、参考にしたものを教えてください(例:各協定校のHP、先輩の話、交換留学報告書等)

教授のすすめ。

(3)留学申請に必要な語学スコアの向上方法を教えてください。

特に机に向かって猛勉強はしなかったです。意識していたことは、リスニングとスピーキングです。海外インターンシップで24時間、英語を使いました。英語のディスカッション中心のクラスを多く履修することも大切です。ライティングはスコアが高くなりそうなワードを覚え、形式を意識しながら書き方を練習しました。リーディングは、毎日何かしら英語ニュースを読み、読み慣れることと、知っているトピックの数を増やすことを意識しました。知らないトピックを読むより、少しでも知っているトピックを読む方が理解度も読むスピードもあがると思います。

(4)なぜ最終的にこの国、この大学に決めましたか？

特に注目していたのは、地域(ヨーロッパ旅行ができる)、言語、インターナショナルな環境です。

(5)留学先としてこの大学をお勧めするポイントをあげてください

おすすめポイントはたくさんあります。1つ目は、留学生と一般学生が分かれていないことです。関わる学生の人数が増えるため、多くの交流機会があります。留学生にとって一般学生の中に混ざり生活することは、慣れないかもしれませんが、必ず慣れますし、積極的にならざるを得ない環境で生活することで度胸と根性がつくと思います。2つ目は、HZは授業内でのプロジェクトで自分の知識や経験を活かすことができます。授業内容の欄でも書きましたが、知識を応用する機会が多く、とても苦労しましたが、苦労しただけやりがいと自信に繋がります。3つ目に、先生と教授の距離が近いことです。学習面で困ったことがあれば、先生が相談に乗ってくれます。授業の内容も、学生側のニーズに合わせて、調整してくれます。ポートフォリオ等の課題には必ずコメントをくれるため、次に繋がります。4つ目に、立地がいいです。海が有名な街なので、友人とビーチに日没を見に行ったり、ピクニックをしたりできます。

II. まとめ

留学を通して学んだこと、大変だったこと、留学希望者へのアドバイスなど自由に記述。

上記のアンケートで書ききれなかったことなど、たくさん記載してください。

留学を通して鍛えられたことは、問題解決能力、受容力、自己表現力です。オランダに到着してすぐに、在留許可のトラブルを抱えました。自分のコントロール外で起きたことだったため、かなり苦労しましたし、毎日心配でした。友人もまだ少ない中、留学先の国際室に相談したり、自分でリサーチをするなどして、なんとか解決しました。その後も、家の鍵をバスで紛失したり、希望してない科目を履修していることになっていたり、旅行の予定を変更しなくてはならなかったり等、トラブル続きでしたが、全て解決してきました。留学の序盤で、苦戦したことで、その後はトラブルが発生しても冷静に行動できるようになりました。度胸と忍耐力がついたと思います。次に、受容力に関してですが、多国籍な環境での生活は、毎日が新鮮でした。出会う人々の見た目も性格もばらばらで、考え方も異なります。はじめのころは、他の学生の言動に驚くこともあり、戸惑いを感じたこともありました。他の学生の意見をうまく理解できなかったこともありました。それは、私の中で「こうであるべき」という考えが強かったのだと思います。学生たちの個性が異なり、それだけ意見も異なるため、徐々に私の中の当たり前が消えました。異文化を受け入れる力がついたと思います。最後に、自己表現力が向上しました。インターナショナルな環境のおかげですが、全員が異なるバックグラウンドを持っているため、意見も異なります。「当たり前」が存在しない分、自分の意見を発信しないと、いつの間にか埋もれてしまいます。相手の意見に賛成できないとき、その気持ちを伝えないと、自分が損をしますし、のちのち誤解を生みかねません。また、相手の意見を尊重しつつ、自分の意見をはっきり伝えることで、会話も発展していきますし、よい人間関係を築けると感じました。私は、これを意識したことで、内容の濃い話をする機会も増えましたし、友人をより理解したいという気持ちとその心構えができました。自分の意見を表現できるからこそ、他者に意見を尊重できるようになったと思います。

留学の選択は正しかったと思っています。私は誰よりも心配性で、優柔不断で、自分に自信がありませんでした。とても留学できるような心構えはできていませんでした。語学が飛び抜けてできるわけでもなかったため、1年次に、語学が堪能で行動力のある他の学生を見て、さらに自信を失ったことを覚えています。目標であった留学を次々と友人たちが達成し、何度もうらやましく思いました。しかし、限られた学生生活を、何かをあきらめながら過ごしていくのは、時間の無駄と感じたことがきっかけで、少しずつ国際交流に参加していきました。それからは、やりたいと少しでも思ったら、全部挑戦するようにしています。はじめは、覚悟が必要ですが、始めてしまえばどうにかなりますし、後悔しません。留学とはかけ離れていた自分ですが、無事に留学を終えることができました。オランダでは、貴重な体験をしましたし、大切な友人もできました。興味があることには、迷わずに挑戦してみる。できるかどうかではなくて、やりたいのならやる。やっつけから後悔する。が私のモットーです。自信がなくて留学を決意できないときには、まず小さなことから少しだけ努力してみるといいかもしれません。後悔のない大学生活を送っていただきたいです。