

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026年3月20日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部国際日本学科
留学(渡航)した時の学年	3年生
帰国年月日	2026年2月12日
明治大学卒業予定年月	2027年3月
留学先大学について	
留学先国	スペイン
留学先大学	バレンシア大学(日本語名) Universidad de Valencia(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	スペイン語、バレンシア語/英語
留学期間	2025年9月～2026年2月
留学先大学で在籍した学年	年生
留学先の所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 経済学部 現地言語での名称: facultat de economia <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他:
学年暦 ※記入例: 1学期: 4月上旬～7月下旬 2学期: 9月中旬～2月上旬	1学期: 9月上旬～1月下旬 2学期: 2月～6月 3学期: 4学期:
学生数	5万5000人
創立年	1449年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 180 円)	B 日本円	備考
授業料	0	0 円	交換留学のため無料
宿舍費	1,845	190,000 円	
食費	1,050	2,500 円	
図書費	40	0 円	
学用品費	25	0 円	
携帯・インターネット費	50	2,000 円	
現地交通費	50	1,000 円	(<input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0 円	
旅費(留学中)	250	450,000 円	
被服費	250	0 円	
医療費	0	0 円	
保険費	410	0 円	形態:
渡航旅費	0	300,000 円	
ビザ申請費	0	0 円	
雑費	0	0 円	
その他	250	10,000 円	
その他		円	
合計 ※現地通貨 および 円	4,220 (=759,600 円)	955,500 円	
総計(A+B) ※円		1,715,100 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：東京 目的地：バレンシア 経由地：パリ

復路 出発地：バレンシア 目的地：東京 経由地：イスタンブール

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合

航空会社：

料金：

② 片道ずつチケットを購入した場合

往路 航空会社：エールフランス 料金：20 万円

復路 航空会社：ターキッシュエアライン 料金：10 万円

∴合計：30 万円

航空券購入方法

旅行代理店(店名：)

インターネット(サイト名：)

その他(スカイスクANNERで調べ、航空会社の公式サイトで購入した)

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

学生寮(寮の名前：) アパート ホームステイ

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

4) 住居を探した方法：

idealista や housing anywhere などの物件情報が掲載されているサイトを比較しながら決めました。

5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

スペインでは学生がピソという個室のあるシェアアパートメントで生活することが一般的で、例にもれず私もそうしていました。物件選びの際は、いろいろなサイトを比較して写真が多く、家主やエージェンと直接やり取りできるところを選ぶのがいいと思います。また、ピソは費用が抑えられる一方他の地域から北スペイン人や他国からの留学生との共同生活になるため、騒音・衛生面での問題はそれなりに発生します。

私は大学から 30 分程度の少し離れた場所に暮らしていたのですが(安かったため)、その分同じ大学に通っている学生が他にいなかったため、ピソ内で大学の友達をつくるにはもう少し大学の近くに住んだ方がいいと思います。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

なし

あり (治療を受けた場所: _____)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

なし

あり (問題の内容や相談した人等: 部屋のドアが壊れる、バスルームから浸水する、洗濯機が壊れるなど住居トラブルがいくつかありましたが、エージェントに修理を依頼したところ解決しました。特に修理費用なども請求されませんでした。)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

バレンシアには日本人が少ないこともあり、日本から日本語や英語で調べてみても治安情報を集めることは難しかったです。留学中は知り合いのスペイン人たちから聞いて情報を集めました。

ちなみに先述の通り私のピソは家賃が安かったのですが、現地に行ってみると低所得者層の移民やジプシーが多く、スペイン人からも危ないと言われるような場所でした。実際留学中財布をすられそうになったこともあるので、家賃が安い物件には少し注意が必要です。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

simはorangeのesimを使っていました。28日間10ユーロで56ギガで、デザリングやEU圏内の他の国でも使えたためなのでとてもお得です。ピソにはwifiがついていました。ファストフードやチェーン店のカフェには基本的に無料wifiがありますがスペインの通信環境の問題かたまにつながらないことがありました。個人経営のカフェにはないところも多かった印象です。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか?

(例: 現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

基本的な支払いはクレジットカードで行い、現金が必要な場合は両替すると手数料が高いためATMでキャッシングをしていました。その他wiseという両替や決済を低価格の手数料で行えるアプリも使用していました。家賃などの支払いの他、Paypayのように割り勘の支払いなどにも便利です。スペイン人はrevolutなどを使っているイメージだったので、長期留学する人は登録しておくといいかもしれません。

6) 現地では調達できない日本から持っていきべき物があれば教えて下さい。

食料品はアジアスーパーなどに売っていますが、鍋の素を同時期に留学していた友人からもらい重宝しました。その他包丁、箸、サランラップ、みそ汁、餅などはあると生活の質が上がります。

また、スペインにいる分には防寒具はそこまで必要ありませんが、ヒートテックなどは日本の方が断然安いので持つといいと思います。ファストファッション大国なので服自体はそこまでもっていかなくて大丈夫ですが、夏服の販売シーズンは9月いっぱいまでなのに対し暑さは11月頭くらいまでは半袖で過ごせる日も多いので夏服は多めに持つといいです。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計		本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
12 単位		<input checked="" type="checkbox"/> 6(4?未確定)単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限		
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前 <input type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input type="checkbox"/> オンライン <input checked="" type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他(本来はオンラインフォームで行うそうですが、私は履修に問題があったためメールで対応していただきました。) <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった: 履修科目の 50%以上は所属学部の授業であること。		
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。		
履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Marketing internacional		国際マーケティング
科目設置学部・研究科	経済学部	
履修期間	9月～12月下旬	
単位数	6	
本学での単位認定状況	4? 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	1週間に講義 1 授業、グループワーク 1 授業(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1週間に 120 分が 2 回	
担当教授	Eugenia Ruiz	
授業内容	講義で国際マーケティングのプロセスを学び、グループワークで実践するという感じでした。	
試験・課題等	グループでのプレゼンと記述形式の筆記試験	
感想を自由記入	他の授業も同様ですが、グループワークがとても重要視されます。基本的なコミュニケーションが取れる程度の英語力が必要です。whatsapp は絶対に使うので準備していきましょう。また、毎週グループプロジェクトの課題(word4 ページほど)があります。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Comunicacio en llengua anglesa per a turisme I	観光のための英語によるコミュニケーション
科目設置学部・研究科	経済学部
履修期間	9月～12月下旬
単位数	6
本学での単位認定状況	4or2(認定審査中のため)単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が2回
担当教授	Raul Gisbert Canto
授業内容	観光に関する英語の文章などを読み語彙や文章の書き方を習得
試験・課題等	3回ほどのスピーキングの小テスト、ライティングのテスト、筆記試験
感想を自由記入	普段から観光分野や語学に触れている人にとっては比較的易しい授業内容でした。課題も少なく、小テストの対策だけすればいいので他の授業とバランスを取りたい人にはお勧めです。

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Promocio d'organitzacions turistiques	観光組織のプロモーション
科目設置学部・研究科	経済学部
履修期間	9月～12月下旬
単位数	6
本学での単位認定状況	0(落単したため)単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	1週間に講義1授業、グループワーク1授業(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回、45分が1回
担当教授	Buzova Daniela
授業内容	講義で観光組織のプロモーションのプロセスを学び、グループワークで実践。
試験・課題等	グループでのプレゼンと記述形式の筆記試験
感想を自由記入	グループワークのウェイトが重いですが、筆記試験も4割ほどおとされるらしく、難易度が高いと感じました(私はめっちゃめっちゃ対策して自信ありましたが筆記で落としました)。頑張って対策しましょう。内容自体は面白かったです。

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

就職 進学 未定 その他:

2) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

マイナビ、ワンキャリア、openwork

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

航空系、メーカー

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

就職活動自体は3年の4月頃にはじめ、留学前は渡航前までに参加できるサマーインターンやオンラインのものにできるだけ参加しました。留学中はサマーから継続して志望している企業のみ絞って就職活動を続けていましたが、勉強との両立に加えとにかく時差がきつかったです。ただそのおかげで早期選考にもつながったので少し無理をしても留学中就職を行う価値はあると感じます。本選考は3月からなので、無理な場合は留学後に本気で始めれば問題ないと思います。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の 前年	1月～3月	
	4月～7月	TOEFL 勉強、協定校の情報収集開始
	8月～9月	TOEFL 受験
	10月～12月	選考、留学先決定
留学開始年	1月～3月	留学先大学への出願手続き
	4月～7月	ビザ申請、健康診断、入学許可証取得等の渡航準備/就活開始
	8月～9月	ビザ取得、ピソ契約、保険加入等→留学開始/サマーインターン
	10月～12月	通常授業
留学/帰国年	1月～3月	期末試験、帰国、帰国関連手続き/冬インターン、早期選考開始
	4月～7月	就活本選考
	8月～9月	
	10月～12月	

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

母が昔スペインに行った時の話を聞き、さらに世界史で大航海時代に興味を持ったこときっかけにスペインに留学することを決めました。バレンシアを選んだのは日本人が少なそうで強制的に英語を使わなければいけない環境に追い込めるといふことに加え、海があり暖かそうところが魅力的だったからです。

実際に行ってみると学校とピソを除いて現地の人ほとんど英語が喋れなかったため最初は苦労しましたが、帰ってくる頃にはスペイン語も少し話せるようになっていたのでスペイン語を学びたい人にはとても良い環境だと思います。

スペイン人はイメージ通り非常に温かく積極的な人が多かったです。コミュニケーションの取り方に関しては日本人と似ているところも多く、文化的なギャップは他のヨーロッパ諸国に比べ個人的に少なかったです。

バレンシアは晴れの日が多く冬でも湿度がそこそこあり、日照時間も長いため他の国に留学している人からうらやましがられるほど住み心地がよいです(その分夏場は臭いやゴキブリの出現率が高いなどの問題がありますが、海があるのでプラマイゼロです)。

また留学生に関しては、バレンシア大学にはエラスムスというEUの留学プログラムで留学している学生が多く、特に受け入れ人数の多い国の学生は其中で固まる印象でした。一方で日本人はかなり少なく、また他国のように寮で同じ大学の留学生の友達をつくるということが難しいため、特に留学初期は孤独感を感じるが多かったです。

留学全般に言えることではありますが、特にスペイン留学ではとりあえず積極性を持って何事もチャレンジしてみることが何よりも大切です。大学付属の語学学校に通ってみたりインテルカンピオに参加してみたり授業で知り合った子を思い切って遊びに誘ってみたり、パーティーやイベントに招待されたら不安でもとりあえず行ってみたり…なんでもいいのでやってみたいこと、少しでも興味のあることは何でもチャレンジしてみましょう！最初はいじけることが多くても、次第に自分に合った友達や過ごし方が絶対に見つかります。

留学に関して相談に乗れることがあれば何でも乗るので気軽に連絡してください！