

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 11月 5日
留学先大学/国名	バレンシア大学(日本語名) 国名:スペイン Universidad de Valencia(現地言語名)
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:
留学期間	2025年9月～2025年2月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
学年 ※出発時の本学での学年	3年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

先輩方の留学体験記や大使館のサイトなどをもとに情報収集しました。バレンシアでは日常生活で日本以上に英語が通じにくいので、スペイン語の勉強をもっとしておくべきだったと思いました。

また、渡航前に携帯のプランを1番安いものに変えておくと、余計に料金が取られないためおすすめです。SoftBankでは電話番号お預かりサービスというサービスで、SMSの受信(電話番号認証などで絶対に必要)だけできるようにしておけるサービスもあるようなので、就活などででんわをする必要があるかもしれない場合以外はそちらでもいいかもしれません。(ただ個人的に、現地のsimが突然使えなくなったときにローミングでデータ通信を行うことができるので最低料金のプランをおすすめします。)

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: 短期学生ビザ(90日以上180日以下)	申請先: スペイン大使館
ビザ取得所要日数: 3週間ほど (申請してから何日/何週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?

①ビザ申請書②スペインで有効な保険の契約書③パスポート④大学の入学許可証⑤航空券の領収書
⑥経済能力証明⑦証明写真
(長期ビザの場合は追加で無犯罪証明書、健康診断の結果等が必要になります。)

2. 具体的な申し込み手順を教えてください。

1. メールで大使館に予約

私の場合メールを送った日から予約日程まで 1 カ月ほど空いたためできるだけ早めに予約してください。

2. 必要書類の準備

①大使館のウェブサイト上でダウンロードできるため事前に記入して持っていくましょう。

②スペインの場合明治で入る保険に追加で必要事項をカバーしている現地の保険に加入する必要があります。

Asisa などの大手保険会社であれば必要事項をカバーしており日本語でネット上で契約できるためおすすめです。

③パスポートにビザを貼り付けた形で郵送されるため必要です。

④私の場合 4 月頃にバレンシア大学から入学許可証が早めに必要かどうかのメールが来ていたため、必要な旨を返信し早めに受け取ることができました。

⑤メールなどで来る航空券の領収書をコピーすれば問題ありません。

⑥銀行の残高証明書、保護者の給与明細などが提出可能です。私は念のため両親の直近の給与 3 か月分を提出しました。デジタル明細の場合もスクリーンショットをコピーして提出すれば問題ありませんでした。残高証明を取得する場合は 1 週間ほど時間がかかります。

⑦スペインの証明写真は背景が白でなければならないため注意してください。

長期ビザの取得で必要な無犯罪証明は警視庁に申請しに行き、取得までには 2 週間必要です。健康診断書は指定のフォーマットを大使館のホームページでダウンロードし、そこに記入する形になります。明治の近くでは駿河台診療所という所で 4000 円ほどで書いてもらえるのでお勧めです。

3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか？

窓口で書類の不備や渡航日、帰国日などが確認されるだけでそれ以外はとくに聞かれませんでした。

4. ビザ取得に関して困った点・注意点

大使館からの予約確認のメールなどに渡航前 1 か月、帰国後半月をカバーするビザの申請が必要と記載されていたため当初長期ビザの申請書類を準備していきましたが、申請当日に窓口で滞在日数分カバーできていれば短期ビザでも問題ないと言われたため最終的に短期ビザを申請しました。長期ビザの場合 TIE(居住カード)の申請が必要になり、取得にもかなり時間がかかるそうです。一方 TIE を取得していればバレンシア内での移動がほぼ無料になる交通カードを取得できるなどの利点もあるため、短期でもカバーできそうな場合は自身のニーズに合わせて申請すれば問題ないと思います。個人的には 1 学期のみの留学であれば短期ビザで十分だと感じます。

II-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等)。

クレジットカードは国際ブランドで複数枚用意しておくのがおすすめです。アパートに住む場合家賃などの振り込みは銀行振り込みだと時間と手数料が多くかかるため wise という送金アプリを登録しておくといいと思います。マイナンバーカードなどによる本人確認があるため日本で余裕をもって登録しておいた方がいいです。携帯の sim は orange という大手キャリアの月 65 ギガで 10 ユーロの esim を使用しています。日本の sim と併用できることに加え、現地でお店に行き登録する必要が無い点、金額的にもお得な点でとてもおすすめです。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	エールフランス				
航空券手配方法	スカイキャナーで航空券を検索し、エールフランスの公式サイトで購入しました。 ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	バレンシア空港	現地到着時刻	午前 9 時頃		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	空港から大学まで直接移動しませんでした。				
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等 電車やバスが安く、空港の駅では駅員さんがチケットの購入と手伝ってくれますが、駅によってはエスカレーターが無いため、荷物が多かったり行き方が複雑な場合はタクシーを使うことをお勧めします。					
大学到着日	月 日 時頃				

2. 住居について

到着後すぐに住居入居できましたか？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方：月 日から入居可能だった。
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()	
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他()	
ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他()	
住居を探した方法	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input checked="" type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()	
住居の申込み手順	私は uniplaces という学生向けのサイトで探しました。他にも idealista や housinganywhere などいくつか有名なサイトがあり、入手できる情報や物件も異なるためいくつか比較しながら探すのがおすすめです。手順としては uniplaces で見つけた物件にサイト経由で仲介手数料や保証金などを支払った後オーナーから連絡があり、契約書の作成や初月の家賃などを支払うような形でした。	

住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか？トラブルはありましたか？

渡航 2 週間前頃に、かなりギリギリになってから探し始めたため物件は限られていました。現在大学から電車 or 自転車で 2～30 程度の、光熱費、通信費などを含めた家賃が月 420 ユーロのピソ(スペインのシェアアパート)の個室で他国からの留学生やスペインの他の地域出身の学生と 6 人で生活しています。日本では大学まで通学に 1 時間以上かかっていたため特に不便は感じないのですが、バレンシアはコンパクトな街のためスペイン人からはよく大学から遠いと言われます。大学周辺の良い物件(Benimaclet など)を契約するには留学が決まった時点で探し始めておいた方がいいです。私の物件は条件に対して比較的安い分近隣の治安が悪く、一度財布を道端ですられそうになったこともありましたが、管理人に連絡したところ対応してもらえたため現在は問題ありません。ただ修理までに時間がかかる場合が多いため、入居時点で調子の悪いものなどあればできるだけ早めに管理人に伝えておくと思います。

さらに、特に夏場はゴキブリなどの虫が多いため、入居後すぐに対策グッズなどをそろえることをお勧めします。mercadonaなどのスーパーで購入することができます。

3. 留学先でのオリエンテーションについて

オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	9 月 8 日
参加必須ですか?	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は?	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は?	留学生全体に向けたガイダンスと学部のガイダンスがそれぞれあり、歯学部のキャンパスで行われた留学生全体に向けたものではバレンシアでの生活、学生生活に対する説明が行われ、経済学部のキャンパスで行われた学部向けのオリエンテーションでは学部の説明に加え校舎案内なども行われた。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9 月 15 日から

IV. その他、渡航してから必要な手続きについて

1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか? いつ、どこで、方法は? 日数、料金は? トラブルは?

私は短期ビザ(180 日以内)を取得したため滞在許可の取得は必要ありませんでしたが、長期ビザの場合は現地の警察署に申請に行く必要があります。警察署は事前に予約必要で、予約事態にもかなり時間がかかるそうなのでなるべく早めに予約を取っておくことをお勧めします。

2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)? いつ、どこで、方法、日数、料金は? トラブルは?

特にありません。

3. 現地で銀行口座を開きましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?

現地の口座は解説せず、クレジットカードとカードによるキャッシングで生活しています。

4. 現地で携帯電話を購入しましたか? 手続方法、必要書類、日数、料金は? トラブルは?

日本で使っていたものを引き続き使用しています。

V. 履修科目と授業について

1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか?

<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(月 日頃)
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()
<input type="checkbox"/> 到着後に(月 日頃)
<input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()

登録時に留学生として優先されることはありましたか?

<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった

優先が「あった」方はどのように優先されましたか?

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか?

私は学部を途中で変更してもらったため渡航の 1 カ月ほど前にメールで行いましたが、普通はもう少し早くオンラインフォームで履修希望を出すようです。

2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？ また希望通りの授業が取れましたか？

授業開始後 3 週間ほどは履修の変更を行うことができます。International Relations Office という所にアポを取って変更に行かなければならないのですが、早い者勝ちで予約もすぐに埋まってしまう。予約はいつでもキャンセルできるため、とりあえず予約開始日にすぐに予約を取ってしまってください。

VI. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00							
6: 00							
7: 00		起床、準備			旅行、遊び、勉強など	旅行、遊び、勉強など	旅行、遊び、勉強など
8: 00		通学					
9: 00	起床	授業	起床、朝食	起床、朝食			
10: 00	準備、朝食	授業	勉強、家事	準備			
11: 00	準備	空きコマ	勉強、家事	勉強、家事			
12: 00	通学、授業	空きコマ	勉強、家事	通学、授業			
13: 00	授業	授業	昼食	授業			
14: 00	授業、昼食	授業、昼食	通学	授業、昼食			
15: 00	語学学校	自由時間	語学学校	帰宅			
16: 00	語学学校	自由時間	語学学校	自由時間			
17: 00	空きコマ	自由時間	授業	自由時間			
18: 00	空きコマ	自由時間	授業	自由時間			
19: 00	授業	インテルカン ビオ、勉強	帰宅	帰宅			
20: 00	授業	インテルカン ビオ、勉強	風呂	風呂			
21: 00	帰宅	帰宅	夕食	夕食			
22: 00	夕飯、風呂	夕飯、風呂	自由時間	自由時間			
23: 00	勉強	勉強	勉強	勉強			
24: 00	勉強	勉強	勉強	勉強			

VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

バレンシア大学は留学生向けのイベント等が少なく、留学生が英語で参加できるクラブ活動などもないため特に最初の 1 カ月は友達ができづらいと感じました。またガイダンスから授業の開始まで 1 週間ほど空きその間とても暇なため最初の月に旅行などの予定を立てていくのがおすすめです。Erasmus Life Valencia や Happy Erasmus などの団体がイベントや安く行くことのできる旅行を企画しているため友達作りがてら参加してみるのもいいと思います。

授業はグループプロジェクトなどが多いため他の学生と話す機会がありますが、特にエラスムスの学生などは同じ国出身の人同士で固まる傾向にあるため積極的にコミュニケーションを取らないと友達にはなりにくいです。スペイン人は面倒見がよく、かつ 1 人スペイン人の友達ができれば現地のコミュニティに入れてもらえて友達ができやすくなるので、もしグループワーク等で気の合いそうなスペイン人がいれば積極的に話しかけてみてください。

勉強内容に関しては、とにかくプロジェクトや課題が多い印象です。授業によっても量は異なりますが、毎週かなりの量のレポートを書きます。さらに教員の英語はスペイン語のアクセントが強い場合があるため、出来るだけ予習復習をして授業に臨むと得られるものが多いと思います。また、バレンシア大学では 1 つの科目に座学のクラス、グループワークのクラスの週 2 クラスがあり、成績評価もそれぞれ学期末テストとグループプロジェクトの出来栄で評価されるため、どちらのセッションでも気を抜かないように気を付けてください。

日本に比べてスペインでは娯楽(特に 1 人でできるもの)が少ないため、留学中は思ったより暇な時間が多いです。私は課題や友達との予定がない時はジムに行ったりネットフリックスを見たり、スペイン語の勉強をするなどして時間をつぶしています。他にも、大学でピラティスやヨガ、サーフィンなどのスポーツアクティビティのクラスに安く参加できるようなので、大学のサイトで調べてみてください(UVsports など検索すると出てきます)。また、バレンシア大学の学生は留学生含めて割引価格で語学学校の授業を受けることができるので、そちらの受講もおすすめです。

生活費に関して、生活用品は mercadona などのスーパーマーケット、primark、pepco、tedi などで安く揃えることができます。食材に関しては、mercadona でパスタ、パスタ用のペーストなど、電子レンジ用のお米など、簡単で安いものを購入できます。

スペインではインテルカンビオという、バルなどでの言語交換が盛んであり、バレンシアでも日本語とスペイン語のインテルカンビオが行われている場所があります。スピーキングやリスニングの練習になることに加え、日本人の友達をつくるのにもいいと思うので興味がある方はネットで調べて参加してみてください。