

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年3月31日
明治大学の所属学部・研究科	国際日本学部
留学(渡航)した時の学年	4年生
帰国年月日	2023年2月24日
明治大学卒業予定年月	2023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/英語
留学期間	2022年9月～2023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):心理学部 (現地言語での名称):Grado de Psicología <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 type="checkbox"/> 国立 <input checked="" 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月中旬～1月下旬 2学期:1月下旬～6月下旬 3学期: ～ 4学期: ～
学生数	約 55000 人
創立年	1499 年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (€)	日本円	備考
授業料	85	13,000 円	スペイン語語学学校
宿舍費	2375	350,000 円	
食費	1050	150,000 円	
図書費	38.5	6,000 円	語学学校教科書
学用品費		円	
携帯・インターネット費	105	15,000 円	
現地交通費	60	9,000 円	(<input checked="" type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	2,000	300,000 円	ヨーロッパ旅行
被服費	400	50,000 円	
医療費	30	4,500 円	
保険費	740	111,000 円	形態: 交換留学生加入必須の海外旅行保険 +スペイン医療保険
渡航旅費	1200	180,000 円	
ビザ申請費		円	
雑費	90	13,000 円	
その他		円	
その他		円	
合計	8,173.5	1,201,500 円	

渡航関連	
渡航経路	
往路 出発地:羽田空港 目的地:バレンシア空港 経由地:イスタンブール空港	
復路 出発地:バレンシア空港 目的地:羽田空港 経由地:イスタンブール空港	
渡航費用	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社:トルコ航空 料金:約 18 万円	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社: 料金: 復路 航空会社: 料金: ∴合計:	
航空券購入方法	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店(店名:明大サポート)	
<input type="checkbox"/> インターネット(サイト名:)	
<input type="checkbox"/> その他()	

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

 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:

Housing Anywhere

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)

家はリノベーションされたばかりで綺麗だったので快適に過ごすことができました。ブレーカーが落ちたり、水回りの故障によって水道・トイレ・シャワーが修理の間一時的に使えないこともあったが、数日以内に解決してくれたので良かった。同居人 4 人は全員イタリア人で良い人たちだった。

家と同居人、大家については暮らしてみないと分からないこともあるので何とも言いきれないが、私の場合は良い人たちに恵まれたと感じている。スペインでのピン探しは他にも有名な仲介サイトがあるが、バレンシア大学も公認していた HousingAnywhere は比較的信頼できるサイトだと思うのでおすすめ。



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: 薬局で薬を処方してもらった)

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:)

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?

外務省のたびレジに登録し、何かイベントごとや最近起きている犯罪情報については個々から情報を収集していた。防犯対策は、常に鞆を自分の身体の前に持つようにし、携帯電話も肩からひもでつないで持ち歩いていた。犯罪被害は無かった。

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。)

家と学校では Wi-Fi を使用していた。家の場合、部屋の配置によって Wi-Fi の電波の届が悪いということがあったが自分の部屋は大丈夫だった。外出先では基本 4G、たまに 3G になることがあった。日本と比べると電波の接続は弱いか遅く感じるがあったが、そこまで不便だとは感じなかった。

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け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。)

日本の銀行口座に入金してもらっていた。月に一度家賃支払い+α のための現金引き出しを行い、他はデビットカードで支払った。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

バレンシアの場合、日本料理を作るのであればしょうがチューブ・にんにくチューブ・ごま・ごま油は持ってきた方が良いと感じた。醤油はどこでも買えて、他のみりんやめんつゆ、ソース、マヨネーズなどはアジアスーパーで購入できる(値段は日本で買うより高い)。

また、ヨーロッパ全体的に乾燥しているため、のど飴やポータブル加湿器は重宝すると思う。また、差や乾燥で体調を崩すこともあるので、市販の風邪薬や特定の症状に効く薬、解熱剤、湿布等もしもの時に備えてあったら便利だと感じた。

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。	
単位	<input type="checkbox"/> 単位 <input checked="" type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:卒業)	
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() <input type="checkbox"/> 履修の制限があった:		
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):
Statistics		統計学
科目設置学部・研究科	心理学部	
履修期間	1学期	
単位数	6ECTS	
本学での単位認定状況	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	対面・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	Manual Perea Lara	
授業内容	統計学の基本情報について。データの見方や計算方法等	
試験・課題など	グループまたは個人でデータ分析・中間発表、期末試験	
感想を自由記入	教授が日本に来たことのある方で親切に教えてくれた。 内容は少し難しかったが録音したり日本語で調べるなどした。	

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):
Social psychology I		社会心理学 I
科目設置学部・研究科	心理学部	
履修期間	1学期	
単位数	6ECTS	
本学での単位認定状況	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	対面・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	Mariangeles Molpeceres	
授業内容	社会心理学の代表的な事例についてグループワークを通して学ぶ。	
試験・課題など	研究内容を再考するグループワーク、期末試験	
感想を自由記入	事例が身近なものだったので理解しやすかった。興味深い内容だった。	

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):	
Life cycle psychology I		ライフサイクル心理学 I	
科目設置学部・研究科	心理学部		
履修期間	1 学期		
単位数	6ECTS		
本学での単位認定状況	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	対面・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	Mari Carmen Abengozar		
授業内容	人間のライフサイクルの青年期までについて学ぶ。各フェーズで見られる動きや言動・研究について主に学習した。		
試験・課題など	各フェーズの研究を深めるグループワーク・期末試験		
感想を自由記入	教授はやさしく、授業内で人生について振り返ることもあったので非常に楽しく有意義な授業だった。		

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)
<input checked="" type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関など
リクナビ、マイナビ、ワンキャリア、楽天みん就、就活会議、外資就活
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。
入社:航空業界 内定:物流業界(フォワーダー)
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。
他と比べると大したことないと感じてしまうような内容・出来事でも、とにかく自分が挑戦したことや大学生活で続けてやったこと、周りからコメントをもらったこと等について語ってみれば意外とうまくいくと思う。凄いことを見せようとプレッシャーを感じるのではなく、自分らしさを伝えようとする姿勢と楽しむことが大事だと思われる。
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、滞在先の確保、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	将来やりたいことを漠然と考える
	8月～9月	TOEIC 受験・留学検討
	10月～12月	IELTS 受験・留学申請・大学決定・就職活動
留学開始年	1月～3月	就職活動
	4月～7月	就職活動・ビザ申請・留学先履修授業申請
	8月～9月	渡航準備・渡航
	10月～12月	滞在・留学
留学/帰国年	1月～3月	帰国・卒業
	4月～7月	就職
	8月～9月	
	10月～12月	

留学体験記

※ この留学先を選んだ理由、留学生活全般について、また、これから留学を志す後輩学生へのアドバイスなど、自由に記入してください。

この留学先を選んだ理由は、ヨーロッパの比較的有名な国の中でも現地生活のイメージが全く湧かなかったから。旅行や観光で行き易い国ではない、かつ日本人が多くないところに滞在して現地生活を知りたいと考えていた。バレンシアは大都市というわけでもないの、スペインのローカルな生活や文化を知ることができる良い場所だと思ったのと同時に、留学先では心理学について学んでみたいと考えていて、バレンシア大学にはその選択肢が多かったということも理由の一つだ。

生活については、あたたかい気候からかゆったり過ごせる街だった。ピソというシェアハウスのようなところに4人のシェアメイトと住んでいたが、基本的に自分のことは自分でやるスタイルで生活した。エラスムスという、ヨーロッパ各国からの留学生も多くいる街なので、交流系のイベントや学生たちが住む場所も多くあった。世界中に友達ができて、スペインのみならずイタリアの生活についても知ることができ、非常に良い環境で留学することができたと感じた。

留学に対するアドバイスは、理由や目的を考えて留学期間中もそれを忘れないことが大事だと思う。不安や壁があってもそれを持っていれば乗り越えることができると思うからだ。バレンシアへの留学に関しては、スペイン語を身につけていった方がより楽しい留学生活になると思う。半年ごとにある大きな祭りや、街中での暮らしは異文化を感じられるものが詰まっているので、それを楽しんでほしい。