

## 協定留学近況報告書

記 入 日	2018年 11月 28日
留 学 先 大 学	バレンシア大学
留 学 先 での 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) <small>※学部等名(日本語):法学部, (現地言語での名称):Facultad de Dret</small> <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	2018年9月ー2018年7月
明 治 大 学 での 所 属	法学部 法律学科 国際関係法専攻 / ____研究科____専攻
学 年 ( 出 発 時 本 学 での 学 年 )	学部3年生 / 研究科 <input type="checkbox"/> 博士前期課程 <input type="checkbox"/> 博士後期課程 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。

スペイン留学に関することをまとめているサイトをたくさん読みました。留学する地域によって異なる情報などもありましたがいろんなサイトを参照することで様々な情報を得ることができたのでとても役立ちました。また、昨年留学されている方の留学報告書も参考にしました。

もっと語学力を上げておくべきだったと思います。現在はバレンシア大学は語学条件を課していると思うのでそれを満たすよう勉強してください。

### II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ)

ビザの種類: 長期学生ビザ	申請先: スペイン大使館
ビザ取得所要日数: 5週間 (申請してから何日/週間要したか)	ビザ取得費用: 無料

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. 査証申請用紙

スペイン大使館に直接出向くか、郵送で受け取ることができます。大使館のホームページに掲載されているものは古く、提出書類のリストも変わっています。そのためホームページに載せられているものを印刷するのではなく、直接受け取るか郵送で入手しましょう。渡航日まで余裕がある場合は、郵送が便利かと思われます。スペイン大使館は六本木にあり、地下鉄駅から少し離れています。また大使館の受付は午前中のみで、多くの人が順番待ちをしているので時間もかかりました。私は渡航予定日まで時間がなかったため直接出向きましたが、予定を空けるのに苦労しました。

#### 2. 証明写真(4.5cm×3.5cm) 1枚

背景が白のものと指定されています。

#### 3. パスポート(原本とコピー1部)

パスポートの有効期限に注意してください。スペインのビザ申請では、入国日から1年以上の有効期限があるパスポートと指定されています。私はもともと持っているパスポートの期限を確認しておらず、申請する直前になって気づきパスポートを作り直しました。パスポートを作り直すすと犯罪証明書をもう一度申請しなければならず、留学関係書類や航空券も訂正することになります。これに時間をとられ結構大変でした。また、パスポートの原本は申請時にスペイン大使館が預かります。

#### 4. 入学許可書

バレンシア大学のポータルサイト(明治大学の oh-o!Meij のようなもの)からダウンロードし取得することができます。郵送ではありません。私の場合、この入学許可書が表示されず大学側に何度かメールを送りました。根気よく連絡すれば返事がきます。バレンシア大学のポータルサイトのパスワードは、協定留学派遣が決まったのち2月くらいにバレンシア大学から Gmail で送られてきました。また同じタイミングで別の Gmail が届き、ポータルサイトに氏名や国籍などを入力するよう指示がありました。これは入学許可証のもとになるデータ入力なので、届いたら早めに確認し、完了させておくといいと思います。

#### 5. 無犯罪証明書

県警本部で申請、取得します。申請時に書類記入、指紋採取をします。受け取りは申請時の1週間後から可能で、県警本部に再度出向いて取得します。

#### 6. 残高証明書

銀行で発行してもらうか、通帳のコピーでも可です。口座残高額は指定があるので必ず確認してください。通帳のコピーの場合は、残高

のページだけでなく通帳の表紙もコピーするのを忘れないでください。申請時に表紙のコピーを忘れていて、コンビニで印刷してまた大使館に提出しに行きました。

#### 7. 海外旅行保険(原本とコピー1部)

英字またはスペイン語と指定されています。協定留学生が加入することになっている明治大学の保険で大丈夫でした。保険申し込みの際に英字の証明書が必要なことを伝えておきましょう。

#### 8. 健康診断書

書類は査証申請書と一緒に受け取ることができます。発行日から一か月以内と指定されています。明治大学にある病院で記入してもらいました。事前に自動発行機で1000円支払う必要がありました。詳しい手順は病院の受付窓口で教えてくれます。

#### 9. 航空券の予約確認書(原本とコピー1部)

渡航日を確認するためのものです。e チケットを提出しました。

#### 10. 返信用定型封筒

宛先、郵便番号、氏名を記入し82円切手を貼ったもの

以前は宿泊先証明書が必要だったようなのですが、私が申請する際は提出書類の中から外れていました。

変更する可能性もあるとのことなので注意してください。

### 具体的な申し込み手順を教えてください。

1. 査証申請書を入手する。(直接大使館へ行くまたは郵送)

2. ビザ申請に必要な書類を集める。

無犯罪証明書や航空券の購入などは時間がかかります。余裕をもって準備してください。

3. 大使館に本人が出向き、申請。

大使館は午前中のみ受付でした。受付時間を確認してください。このときパスポートは大使館が預かります。

4. 本人が大使館に出向き、受け取る

ビザが添付されたパスポートが渡されます。

5. スペイン到着後、1か月以内に現地警察署にて Tarjeta de estudiante の申請を行う。

申請した時点で渡航日まで1か月しかなかったため、大使館職員に受け取り日時を指定され、直接大使館に向かいビザを受け取りました。そのため、郵送によるビザ発行の通知はありませんでした。申請時に定型封筒は用意していましたが上記の理由で必要ないとされ提出しませんでした。

### 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？

面接なし。

### ビザ取得に関して困った点・注意点

パスポートを作り直したことで時間がかかり、ビザ申請ができたのは渡航の1か月前でした。大使館職員に少し注意されましたが、渡航前にビザを取得することができ、一時帰国する必要もありませんでした。ビザの受け取りで指定されたのが渡航日の前日でしたが、実家に帰省する前(渡航日の1週間前)に大使館に電話をかけビザができていないか確認をしたところ、受け取りに来てよとのことだったので早めに取得することができました。気になることは聞いてみるというかもしれません。

また、スペインの長期学生ビザは到着後一か月以内に現地の警察署にて手続きが必要です。大使館でビザを受け取る際にこの手続きについての書類が渡されますので、必ず確認してわからないことは大使館職員に聞いてください。

## 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, 荷物運送など)

昨年留学されている方がデビットカードをすすめられていたので、デビットカードを用意して行きました。大変便利です。小さな商店などは5ユーロ以上など指定されることがありますが、レストランや雑貨屋などほとんどの店で使うことができます。現地で銀行を開設する必要もなく、現金が必要な際はデビットカードを使ってスペインの銀行のATMで日本の自分の口座からユーロを引き出すことができます。手数料は自身の口座がある銀行によって異なるので、手数料がお得な銀行などを調べておくとういことと思います。携帯電話は渡航前に自分のスマホのSIMロックを解除して、現地の携帯電話会社でSIMを購入し、それを挿入して使っています。VodafoneのSIMです。価格は3タイプほどあり、ギガ数によって異なります。15ユーロで2ギガが使える28日間有効のSIMを使っていますが大学とピソにwi-fiがあるのであまり消費しません。SIMの更新は携帯電話会社にかかずともホームページから行うことができます。荷物運送はスペイン留学に関するサイトのほとんどが、日本から段ボールなどでの配送は厳しいと書かれているのであてにしないほうがいいと思います。渡航する際はスーツケースに入る分だけ持って行きました。バレンシアは都会なのでほとんどのものが手に入ります。現地調達で十分まかなえると思います。

### 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				
航空券手配方法	<p>明大サポートで購入。ロストバゲージが不安だったので乗り換え回数が少ないものを探しました。自分でも探しながら(スカイキャナーなど)明大サポートでも見積もりを出してもらったところ、そこまで金額に差がなく、知っている航空会社だったので明大サポートで購入しました。往復で購入し、帰りはオープンチケットなので後で日付を変更する必要があります。</p> <p>※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して下さい。</p>				
大学最寄空港名	バレンシア空港	現地到着時刻	午前11時ごろ		
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	1時間以内				

#### 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

空港にメトロバレンシアの駅が直結しており、3番線と5番線が通っています。Tarongers campusに行くには3番線に乗りBenimaclet 駅まで行き、6番線に乗り換えて Tarongers 駅で降ります。料金は行きのみで2ユーロ程です。

大学到着日	8月22日14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	<p>大学が斡旋する寮は高かったので、自分で探しました。スペインでは学生は複数人とシェアして住むのが一般的です。SPOTAHOME や idealista など不動産仲介サイトがあるのでそれを使って探しました。料金、立地など条件付きで探せるので便利です。</p> <p>私は SPOTAHOME を利用しました。内見することはできませんが、物件ごとにスタッフが紹介する動画がついているので参考になります。気に入った部屋を見つけた後はサイトの手順に従って申し込みをします。手続きごとにメールが送られてくるので不安も少なく申し込みました。申し込みが完了した後は大家さんと直接やり取りをしてパスポートのスキャンデータなどを送ったりしました。ピソは4人でシェアしており、トイレ、シャワーは1つずつです。大家さんが親切で、部屋もきれいなのでとても満足しています。</p>		

#### 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？

渡航前に探し、約2週間ほどで申し込みが完了しました。トラブルは特にありません。

#### 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5日 バレンシア大学 Tarongers campus の留学生のオリエンテーション 9月6日 法学部に所属する留学生のオリエンテーション	
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？	9月5日 薬学部のキャンパスで行われました。バレンシア大学についての概要、学内 wi-fi などサービスに関する説明やスペインの文化について説明があり、International Office の場所や前述した現地でのビザ手続きの説明などもありました。また、この日に正式な入学受け入れ文書ももらいます。大事な書類なので必ず	

	出席し受け取ってください。 9月6日 Tarongers campusにて行われました。キャンパスの施設説明や教授紹介から始まり、履修科目、単位、試験についての説明や学生証を受け取るまでの手順などが説明されます。事前に行った履修登録に沿った科目の登録票と時間割、学生証発行の手数料(6ユーロくらい)振込用紙が配られました。
--	--

留学生用特別ガイド	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
-----------	---

授業開始日	9月10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？

前述のとおり長期学生ビザの場合、現地の警察署にて入国後1か月以内に Tarjeta de estudiante の申請をする必要があります。

- 警察署の公式サイト <https://sede.administracionespublicas.gob.es/icplusplus/index.html> から申し込む。パソコン上で記入。
- 警察署に出向く日付を予約する。  
2週間後くらいの日付を指定されその中から選択することができました。警察署行く日が入国から1か月たっても申請を1か月以内に済ませていれば大丈夫だそうです。早めに済ませるに越したことはないと思います。
- 警察署に行く事前に銀行にて手数料を支払う。15ユーロくらいでした。
- 予約した日時に出向き、申請する。  
必要な書類は地域によって異なり、変わることがあるそうなので注意ですが、  
・予約票(紙でもメールの画面でもおそらく可)  
・パスポート原本  
・背景が白の証明写真(自分の場合はビザ申請と同じものにした)  
・銀行での振込用紙 で十分でした。  
ですがパスポートやビザのコピー、証明写真などは日本で多めに準備しましょう。安心です。  
パスポートは確認したあと返却され、そのあと指紋をとりました。担当官から何か質問されることはなく、すぐ終わります。  
帰りに入り口のドアに貼ってある受付時間を確認したほうがいいです。受け取りに行ったときに閉まっている場合があります。
- 1か月後もう一度出向き、Tarjeta de estudiante を取得  
申請したとき担当官からもらう用紙とパスポートが必要です。

<https://sede.administracionespublicas.gob.es/icplusplus/index.html>  
このサイトが結構参考になりました。この方の場合にはバルセロナで、必要な書類も異なりますが手順はわかりやすかったです。この手順に沿って日付の予約までした後、銀行での支払い書類の作成で行き詰ったので Interntional Office に行きました。事務員の人がとても親切で、パソコンで記入してくれました。印刷してもらえます。また、ほかに必要な書類があれば自由に使えるパソコンが置いてあるのでそれを使って印刷することもできます。ただ注意なのが、事務員によって対応が異なるということです。日本人の友達が行ったときはただ説明だけでされて終わったそうです。説明だけで返されそうになったら何回か質問し、お願いするといいかと思います  
[https://valencia-ryugaku.com/procedure/visa\\_tarjeta/tarjeta-de-estudiante/tarjeta.html](https://valencia-ryugaku.com/procedure/visa_tarjeta/tarjeta-de-estudiante/tarjeta.html)  
このサイトも参考になりました。

##### 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？

なし。

##### 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？

なし。

##### 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？

携帯電話は購入せず、SIM を購入。 前述のとおり。

## 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？

出発前に(7月1日から31日までの間に申請)

オンラインで登録  志願書類に記入して登録  できなかった  その他( )

バレンシア大学から Gmail で履修登録のメールが送られてきました。添付された書類を印刷し、手書きで記入。そのあとスキャンしてそのデータを添付して返信するというものです。手順はメールに書かれているので、それに沿って行えばよいかと思います。

到着後に( 月 日頃)

オンラインで登録  国際オフィス等の仲介  できなかった  その他( )

登録時に留学生として優先されることは  あった  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？

履修する科目の50%以内であれば、所属している学部以外の科目を履修することができる。

### 優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

### 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？

変更・追加・削除することができます。学部のオリエンテーションの際に説明があり、用紙が配られます。希望通りの授業をとることができました。

## 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してください。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	起床	起床	起床	起床	起床		
9:00	語学学校		語学学校				
10:00	語学学校		語学学校			起床	起床
11:00	語学学校		語学学校		グループワーク		
12:00	ローマ法	ローマ法	憲法	憲法		外出/自習	自習/外出
13:00	ローマ法	ローマ法	憲法	憲法			
14:00	昼食	昼食	昼食	昼食			
15:00	バレンシア自治法	バレンシア自治法	グループワーク	国際法	国際法		
16:00	バレンシア自治法	バレンシア自治法		国際法	国際法		
17:00	自習	自習		自習	国際法		
18:00							
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		
20:00	自習	自習	自習	自習	自習		
21:00							
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

## 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、生活全般についてなど、自由に書いてください。

バレンシア大学はキャンパスが複数あり、私が所属する法学部は社会科学系の学部がまとめられた Tarongers campus にあります。図書館やサッカーグラウンド、テニスコートなどもあり比較的広いです。施設もきれいに整備されており、わからないことがあれば親切に対応してくれます。文化イベントや講演会が頻繁に行われており、案内もメールを通じて送られてきます。いろんなことに視野を広げられる環境だと思います。また、バレンシアはバレンシア語(現地の人はカタラン語と言っている)も話されているので、大学のサイトや施設の案内はバレンシア語がデフォルトです。大学も無料でバレンシア語の講座を開いたりしています

プログラム自体は international student という扱いだと思うのですが、入学受け入れ証明書にエラスムスのマークが入っていたり、留学生に関する事務はエラスムスオフィスが行ったりと正直何のプログラムかよくわかりません。おそらくここに来る留学生のほとんどが EU 圏の学生のためだと思われます。アジア人はほとんど見かけません。日本人もおそらく Tarongers campus にはいないと思います。まだ出会っていません。留学生の受け入れに力を入れているからか、対応は丁寧だと思います。また、ぜひ参加してほしいのが授業が始まる1週間前くらいにあるワークショップです。バレンシアについていろんな面からバレンシア大の学生が紹介してくれます。学生の目線からの紹介なのでネットでは得ることができない情報もたくさんありました。また、ここで日本人の子と出会うことができました。現在まで、この子以外にバレンシア大の日本人留学生にあったことがありません。手続きなどいろいろ相談することができ、不安が少なくなりました。ほかの国の留学生とも交流するチャンスで友達ができやすいので参加することをおすすめします。

語学学校もあり、留学生は 65 ユーロで週 4 時間約半年のコースを受けることができます。日本人学生はエラスムス留学生ではない(と思う)ですが、語学学校はエラスムス留学生と同じ値段でした。このシステムはあまりよくわからないので 65 ユーロ以上請求されそうになったら交渉してみてください。授業は文法だけでなく会話する時間もあります。同じレベルの人と話すことができるので会話の練習になります。また、学期が始まるより早めに渡航する場合は、夏のインテンシブコースをとるのを勧めます。私は取らなかつたのですが、授業が始まる前にスペイン語に慣れておくとスムーズだと思います。取っておけばよかったと少し後悔しています。

授業はスペイン語で行われる授業をとっています。科目によっては英語、バレンシア語で行われる授業をとることも可能です。1科目ごと週 2 回授業があります。授業はだいぶきついです。リスニングとノートをとるのを並行して行うことが難しいので、録音しながら授業を受けています。授業の形式はスライドを用いたものがほとんどで、学生はそれを参照しながらメモを取ります。学部によると思うのですが、ノートパソコンを使う学生が 6 割~7割ほどで授業中はタイピング音が鳴り響いています。ポータルサイトに資料はアップされますが、印刷するのは有料で大量なので学生はあまり資料を印刷しません。また、すべての授業にグループ活動または個人で意見する活動があります。グループ活動は定期的に課され、授業以外の時間に集まったりする必要があります。Control という小テストも定期的に行われます。学生は積極的に質問し、クラスも 40 人ほどです。これらは日本の大学とは異なる点だと思います。毎日授業についていくのが大変で、テキストを事前に読み、スライドがアップされている科目はある程度頭に入れて授業を受けています。先生の説明は強弱があるので、どこが重要なのかはわかりやすいと思います。でも、早口です。また、これも学部によると思うのですが法学部はあまり留学生がいません。スペイン人はもうすでに友達ができているので、気にかける子などはほとんどいないです(笑)友達を作るのに苦労しますが隣になった子などに話しかけて、連絡先を交換しましょう。先生は親切な方が多いです。わからないことは質問すれば丁寧に教えてくれます。

ピソは4人で共同生活しています。みんな女性なので、気兼ねなく過ごしています。それぞれ自分の国の料理を作ってみんなで食べたりしました。誰かがリビングにいれば話したりして交流しています。私はスペイン人の子が夕食準備をしているときに話しかけに行ったりしています。ピソ自体も新しいので、いい部屋を探すことができました。ピソを探すときは、光熱費は含まれているのか、Wi-fi 設備はあるのかをチェックして探しました。

バレンシアはほかの地域に比べて地味な印象があるかもしれませんが、たくさん観光地があります。週末はバレンシアの観光スポットに行くようにしているのですが飽きることがなく楽しいです。9月から11月にかけては結構雨が降ります。また驚くことに大雨の時は大学が休校になりました。ここは雨が降ると大きな水溜まりができて靴はすべて濡れ、歩くのも一苦労です。晴れの日には暖かくとても気持ちがよく過ごしやすいです。また近くにビーチがあり、ピソから歩いて 20 分ほどなので気軽に行くことができます。街の中心地にはアジアマーケットがあり、そこで日本の食材を購入することができます。渡航の際日本の食材は何も持って行かなかったのが日本食が恋しくなると思っていたのですが、ここで調達できると知ってうれしかったです。無理して持ってこなくてもいいと思います。スーパーは Mercadona がおすすめです。ほとんどがプライベートブランドため

か安いです。また、日本米に似た米も安く売っています。食料品は日本に比べて安いです。自炊をすればだいぶ食費の節約になると思います。

公共交通機関はメトロやバスなどがあり、Valenbici というレンタサイクルもあります。Valenbisi は約3000円支払えば1年間利用できるレンタサイクルです。これはすごく便利で街の散策にもなるのでおすすめです。メトロで使える Tuin カードやバスとメトロ、Valenbisi の利用ができる Mobilis カードなどサービスがたくさんあります。バレンシア 留学 で検索すると、利用方法を紹介しているサイトがいくつか出てくるので参照してみてください。また、スペイン国内旅行も比較的安く行くことができます。11月に連休があったので、マドリッド、セゴビア、トレドに旅行に行きました。スペインは地域によって本当に印象が変わります。勉強もありますが旅行するのもいいかと思います。

バレンシアは過ごしやすく街のひと人当たりがいいです。ピソではすれ違う時は挨拶をして、エレベーターを待っているときは軽く会話をしたりします。この前スーパーでトマトソースをどれを買うか見ていたら、おばあちゃんが話しかけてきてそれぞれ説明してくれました。こんな感じで日本にはない距離感でコミュニケーションをとることができます。

トマト祭りに参加したのはいい思い出です。3月にはスペイン三大祭りの一つである火祭りもあるので楽しみです。

### 留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイスをお願いします。

昨年留学されている方もおっしゃっていますが、渡航前から語学力の向上に力を入れてください。バレンシア大学では、DELE B2 レベルの語学力が推奨されています。DELE 対策は大変かと思いますが、この語学力が基礎としてあれば留学生活はより有意義になると思います。バレンシア大学では日々様々なイベントが行われており、自分の興味があることに触れることができる環境です。授業だけでなく、いろんな活動に参加することができます。そして、現地での生活ではわからないことはとてあえず聞いてみることです。授業でもなんでも、質問すれば丁寧に教えてくれます。向こうから話しかけられるのを待つのではなく、自分から行動する意識を持つことが大事なんだとここにきて実感しています。また、自分がどんな留学生活を送りたいのかイメージをもっておくことがあっても気持ちを切り替えるきっかけになり、ぶれないと思います。いろいろ準備してもうまくいかないときはあります。ですがそれも経験だと思って乗り越えていってください。