

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	バルセロナ自治大学 2025 年度海外語学研修
-----	-------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	110000 円	ランチやバルなどの外食
図書費・学用品費	20000 円	教科書、辞書(EX-word のスペイン語ダウンロード)、ガイドブック
携帯・インターネット費	9600 円	eSIM
現地通学費	4000 円	(研修先まで 40 分)1ヶ月乗り放題 T-usual の a1 を購入
教養娯楽費	63000 円	サッカー観戦、美術館や観光地の入場料など
被服費	15000 円	洋服、下着など事前購入品
雑費	50000 円	現地に持って行くお土産、圧縮袋、ウェストポーチ、現地で買ったお土産など
その他	178000 円	例:週末・日帰り旅行、ホテル代(マドリッド、マジョルカ島、サンセバスチャン、ビルバオ、シッチェス、モンセラート)、旅行先の交通費
合計	449600 円	1€=¥182-185

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:ワールドカレンシーショップ渋谷店で二万円分ほど その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
露店からレストランまでほぼ全てのお店でカードを使うことができた。Visa を Apple wallet に入れておくと、財布を出す必要がなく便利だった。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
大学とホームステイ先は WiFi があった。E-sim は orange という通信会社の 30GB を使っていた。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
持っていて良かったもの:ドライシャンプー、ポリ袋、ヒートテック、サングラス、スニーカー、ダウン、100 均で買えるお財布(普段は少しの現金・カード・学生証・パスポートのコピーだけを持ち歩いた)、学生証(美術館で割引になることが多い)、カラビナ(すられないようにリュックの中で金具に繋いでいた)、ガイドブック(写真で視覚的にわかりやすいものと、圧倒的情報量の地球の歩き方の 2 冊)、スリッパ、スマホストラップ 準備したほうが良かったもの:国際学生証(日本語の学生証だと説明が必要)、お土産のサンリオグッズ、風邪薬

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり(問題の内容や相談した人等:飛行機・ホテルのオーバーブッキング、夜行バスの無断遅延) 特記事項:ビルバオ行きの飛行機では、オーバーブッキングによりチェックイン時に座席がないと言われた。搭乗口で確認したところ、乗客が全員着席した後に空席があれば搭乗できるが、なければ次の便になると説明された。友人と一緒にだったため大きな不安はなかったが、初めての経験だったため驚いた。 また、マドリッドを訪れた際には予約した部屋が用意されていないと言われた。これもオーバーブッキングが原因だった。ホテルのスタッフに予約したサイトへ電話をつないでもらい、金銭的補償が受けられることを確認した上で、別のホテルを紹介してもらった。深夜だったためタクシーを手配してもらい、新しいホテルでは事情を説明して無事に宿泊することができた。その後、当日中にアプリ内カスタマーサポート(日本語対応)に連絡し、元のホテル代の全額返金に加え、タクシー代および新しいホテルとの差額の補償を受けることができた。 さらに、サンセバスチャンからバルセロナへ向かう夜行バスでは、23:30 発予定のバスが時間になっても到着せず、スタッフやバス会社の案内所も営業時間外であったため、同じ便の乗客に話しかけて情報を集めた。最初はモニターに 90 分遅延と表示されていたが、その後もバスは来ず、最終的には約 4 時間後に乗ることができた。ターミナルが地下でスマホがつかなくなかったため、同じバスの乗客と会話しながら待っていた。
2) 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?
犯罪には巻き込まれなかった。最初は不安だったが、実際に過ごしてみると、場所と時間に注意すれば過度に心配する必要はないと感じた。具体的には、危ない道避けることや、観光客の多い場所ではスリに気をつけるなど基本的な防犯意識を持つことで安全に生活することができた。

3)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。 Orange 社のデータ通信は旅行先でも問題なく使えたが、地下鉄ではほぼつながらなかった。ホームステイ先の WiFi が弱かったため、家でもたまにデータ通信を使っていた。外で地図を見たりアプリをダウンロードしたり、音声ガイドを聞いたりすることが多かったため、普段日本で使うよりも少し多めのギガ数で契約することをお勧めする。 また、電話番号を持っていなかったことを後悔した。現地でレンタサイクルの利用に必要なほか、ホテルのオーバーブッキング時には Trip.com へ連絡できず、受付スタッフの電話を借りることになった。トラブル時のためにも、電話番号は用意しておくべきだと感じた。
--

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類 ☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	2)部屋の形態 ☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分 ☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)	
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) ホストマザーが病院で勤務しており、朝早く家を出て夜遅くに帰宅するため、朝食は自分で準備していた。ホームステイ先で用意される夕飯は毎日 21-22 時ごろだった。ガスコンロが使えないため、お湯を沸かしたい場合は電子レンジを使っていた。門限は特に決められていなかったが、22 時ごろまでには帰るようにしていた。 基本はスペイン語で会話していたが、わからない単語や理解できない説明に対しては、相槌を打つのではなくその場で聞き返すようにしていた。また、家庭にもよると思うが、水の使用量について本当にシビアなので、シャワーは三分程度に収めたほうが良い。洗濯は週に一回程度であったため、下着は多めに持って行くといよい。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 クラスは能力別で構成されており、自分に合ったレベルで学習できる。まず一番印象的だったのは、授業がアクティブなことだ。発言したい時に質問したり、生徒同士が自発的に自分の意見を言ったり、気づいたことを発信したりしていて、先生と生徒で一つの授業を作っている感覚だった。授業の最初から最後までほとんどグループワークなので、友達がたくさんできるきっかけにもなった。授業は毎日 4 時間あるため、みっちりスペイン語を学ぶことができる。月末には4技能のテストがあり、自分の能力や 1 ヶ月の成果を客観的に確認することができる。先生方もとても優しいので、日常的なことから勉強のことまで、相談事があればなんでも話せた。 よくなかった点としては、私のクラスにはクラスメイトがアジア人しかいなかったことだ。同世代のスペイン人とプログラム内で交流する機会はないため、自分でチャンスを作るしかない。
2)課外プログラムについて 授業は毎日 13:30 で終わるため、その後は自由に過ごすことができた。明治の留学メンバーと集まって観光したり、クラスメイトと遊びに行ったりすることが多かった。バルセロナにはガウディやカダファルク、ムンタネーなどの建築家による著名な建築物や美術館、ビーチ、レストランなどたくさんの訪れるべき場所があるため、毎日出かけてもまわりきれない程だった。
3)現地での生活に関すること バルセロナは水道代が高く、ホームステイ先では洗濯やシャワーの時間に厳しい制限があった。 学校は 13:30 に終了するが、それまでは 5 分の小休憩が2回と 30 分の休憩が 1 回あるのみなので、授業終了後の 14 時ごろに昼食をとっていた。スペイン人の夕食の時間は遅く、レストランも早くて 20 時ごろから開くところが多い。朝夜はホームステイ先で食べるが、昼食は自分で用意する必要がある。私は安いレストランを探して友達と通ったり(大学周辺では日替わりランチセットで€13 が平均です)、スーパーで惣菜を買ったり、カフェでパンを買ったりしていた。ペットボトルの水は€0.8~2(150~350 円)ほどするので、お土産として現地で水筒を買って自宅から持って行っていた。 バルセロナ市内の移動に関しては、通学に使う定期で 1 ヶ月間地下鉄・バスが乗り放題になる。そのため、交通費を気にせずに出かけられるのが良かった。地下鉄は線によって治安がだいぶ異なる。中心地を走る地下鉄 L1 は治安が悪く、スリに注意する必要がある。一方で、その他の路線は比較的安全であり、現地の人々はスマートフォンを使用したり音楽を聴いたりして過ごしている。私もスマートフォンで地図を確認したり友人と会話したりしていたが、特に問題はなかった。ただし通信状況はあまり良くなかった。 クラスで使用する教科書について、大学付近の本屋で購入することができる(€35)。デバイスを持っている場合は PDF で閲覧することもできるが、書き込むことが多いのでスマホやパソコンではなくタブレットをお勧めする。毎日教科書から 2 ページほど宿題が出る。 気温の日較差が激しいため、薄手の長袖の上にダウンやパーカーを着て登校していた。 路上喫煙が禁止されていないためタバコを吸っている人が多かった。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 授業は留学生のみで構成されておりスペイン人学生はいなかった。私のクラスは 20 名弱で、中国人が大半を占め、日本人が 4 名、ヨルダン人が 1 名在籍しており、全員 20 代前半であった。 キャンパス内では現地の薬学生が運営するカフェがあったので、休み時には毎日買いに行き交流を深めた。 また、クラスメイトの中国人学生とは特に親しくなり、放課後にバルセロナのビーチで遊んだり、ランチや散歩をしたり、買い物をしたり

した。最終日には自宅での送別パーティーに招待してもらった。

2) プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

行きの飛行機では、隣の席に座っていた日本とスペインのハーフの女の子と仲良くなった。彼女はバルセロナ出身だったので、14時間のフライトの中でお勧めスポットや気をつけるべきことをたくさん聞けた。

また、バルで隣に座った人が話しかけてきてくれたり、レストランでメニューの意味を教えてくれたり、スペイン人の方から積極的にコミュニケーションを取ろうとしてくれる人も多かった。そのような場面では、自分がスペイン語を話せることを示し、日本のことについて話題を広げることで、自然と会話が始まった。

一方で、釣りをしている方に話しかけてみたり、スマホで調べるのではなく現地の人にスペイン語で尋ねたり、自分から積極的にスペイン語を話す機会を作ることでもできた。買い物での値下げ交渉などは実践的なスペイン語を使う経験になった。さらに、ホストマザーの15歳の娘とも仲良くなり、一緒に会話をしたりカフェや買い物に行ったりと、日常生活の中でも交流を深めることができた。夜行バスが大幅に遅延した際には、同じ便を利用する予定だった人たちと話しながら時間を過ごし、お互いのこれまでのことや将来のこと、母国のことについて英語やスペイン語でたくさん話せた。スペインの方とはとても気さくなので、こちらから話題を広げるとすぐに仲良くなれた。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本とは異なると感じた点として、他人の目を過度に気にせず、自分らしく生活している人が多いことが挙げられる。例えば、電車内での通話や、新幹線の車内でイヤホンを使用せずにビデオ通話や動画を視聴する人が見られ、日本との公共空間におけるマナー意識の違いを感じた。一方で、バルやレストランでは、初対面でも気軽に会話が始まり、レジで少し話しただけの相手と仲良くなってハグやキスで挨拶を交わすなど、非常に明るくオープンなコミュニケーションが印象的だった。また、地元の人に地域について質問すると、求めている以上に丁寧に説明してくれることも多く、人との距離の近さを実感した。

さらに、ホストマザーの15歳の娘は非常に自立しており、母親が娘を一人の自立した大人として接している様子が印象的だった。自分の親子関係と比較すると、より対等で自立を重視する価値観が感じられた。

また、中国人の価値観にも触れる機会があった。ホームパーティーに招待された際、食事を振る舞ってもらった後に洗い物を手伝おうとしたところ、「中国ではホストは何もせず、くつろいでいるのが礼儀である」と説明された。ホストが動くことは、もてなしが不十分であったことを意味するそう。日本の「気を遣う文化」との違いを感じた。また、中国人のクラスメイトが「自分のお金で相手を幸せにできるなら自分も幸せになる。中国では貯金よりも消費することで今の瞬間の幸福を大切にすると話していたことも強く印象に残っている。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

確かに、スペイン語を学習した経験がある方がコミュニケーションは円滑になり、現地での学びの吸収量も大きくなると感じました。しかし、現地で最も実感したのは、トラブルに対応する力や初対面の人と打ち解ける力、チャンスを掴む姿勢、積極的に吸収しようとする姿勢は、語学力とは必ずしも比例しないということです。大学で学んだ文法は現地ではほとんど必要なく、大切なのは伝えようとする気持ちや行動力でした。語学力で参加を迷っている人には、ぜひ挑戦してほしいと思います。この1ヶ月で、普段のキャンパスライフでは得られない貴重な経験を数多くすることができました。

また、この研修を通して、自分の日本での大学生活の過ごし方を見直すきっかけにもなりました。「1ヶ月しかないからこそ、できることはすべてやり切る」という気持ちで行動し続けた結果、多くの成果と発見を得ることができました。しかし、これは日本でも同じことが言えると気づきました。スペインで惜しむように過ごした1ヶ月は、日本でのかけがえのない4年間にも通じるものがあります。これからは惰性で授業をこなすのではなく、自分の興味のあることに主体的に挑戦し、残りの大学生活をより充実させていきたいと考えています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	バルセロナ自治大学研修
-----	-------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	70,000 円	昼食代と外食代
図書費・学用品費	0 円	教科書とノートは配布された
携帯・インターネット費	10,000 円	e-sim 代と携帯ストラップ代
現地通学費	5,000 円	(研修先まで 35 分)
教養娯楽費	35,000 円	博物館代やコンサート代
被服費	0 円	基本的には不要
雑費	35,000 円	おみやげなど
その他	100,000 円	例: 旅費 1 回分(ポルトガル)、ただし私はほかにもいろんなところを旅した
合計	255,000 円	週末に行った旅行費用は基本的に含まないがみんな旅行に行っていた

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本の空港5万円分両替、足りなかった分は海外対応デビットカード(wise)を使って現地の ATM で引き出した その他用意したものの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
海外対応デビットカード、クレジットカード(イオンカード master)、現金(ユーロ)を満遍なく使った。スペインではタッチ決済(visa, master)が広く普及しているが、一部現金のみの土産店やレストランがあるためユーロも多めにあった方がよい。現地の ATM でユーロを引き出すのは面倒くさい。ただし、スリが多いので一度にたくさんのお金を持ち歩かないこと。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
出発の1か月ほど前に Amazon でフランスの電話番号付きの e-sim(orange)を購入した。(早めの購入が吉)。1カ月 100GB で 7,000 円と相場に比べ安かった。私の場合、3週間強で 80GB 使ったので、容量を多めに設定しておいてよかったと思った
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ティッシュとウェットティッシュ、シャンプーとボディソープが必要。基本的に現地の家庭やレストランには置いていない。逆に洗濯用や食器用の洗剤は必要なかった。スペイン料理(地中海料理)は日本人の口にあってとてもおいしいので、みそ汁などの日本食は不要。持って行ったみんなが余らせていた……。ただ、カップ麺は用意した方が便利かも

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: 語学学校の先生) 特記事項: 私は当初 CFAR 基準 B1 レベルのクラスに配属されたがクラスのレベルがとても高かったため、最終テストレベルを1つ落として A2 に変更してもらった。第 2 外国語で学んだ程度のスペイン語力ならば、A2か A1を受講することを強くお勧めする
2) 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？
学校のガイダンスやお知らせメールでスリの危険性を学んだ。スマホはストラップを付けて首にかけ、貴重品は小さなポシェットに入れて常に腰に巻いた。スペインでは軽犯罪が非常に多く、スリや万引きの現場を実際に目撃した。私は教科書や筆記用具が入ったバッグ(貴重品はすべて無事だった)をうっかりレンタル自転車のカゴに置き忘れ、そのまま置き引きされた。常に警戒を怠らないことが重要
3) 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。
電波受信は基本的に良好だった。一方でスペインは石造りの建物が多いため、屋内で電波が届きにくいことが多かった。ホームステイ先の Wi-Fi は非常に弱かったため、Wi-Fi を使わずにモバイルデータ通信を使っていた。GB 数は多めに買っておいた方がよい

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
---------------	----------

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)	
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
私のホームステイ先はホストマザーが非常に寛容かつ親切で、また立地も最高でホテル以上に快適だった。しかし、他のホームステイ先の話を見ると、ホストマザーは淡泊な性格な人が多く、洗濯は週1回自分で、またシャワーは時間を短くすることが基本。水不足は特にバルセロナで深刻である。疑問や不満があったら我慢せずにホストマザーに相談することが肝要	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
日本の大学とは違って双方向かつコミュニケーションを重視した授業が特徴である。先生たちはとても親切で、スペイン語のスキルは確実に上がる。授業は1コマ2時間で平日に2コマある。不満な点は全くなかった。クラスが難しいと感じたら早めに先生に相談すること。親身に相談に乗ってくれ、すぐにソリューションを提示してくれるはず
2)課外プログラムについて
最終日に歴史建築の紹介ツアーがあった
3)現地での生活に関すること
バルセロナは最高に刺激的で最高に気候が良く、最高に美しい街！

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
クラスにいた日本人、中国(大陸)人と Instagram を交換した。1度カフェに行った。中国人のホームパーティーに招かれた学生もいた
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
毎日現地の人と話した。バルセロナは多国籍の人が集まっていて、スペイン人、アメリカ人、イタリア人、ロシア人、バングラデシュ人、フランス人、関西人など様々なルーツを持つ人と交流した。路面店では値下げ交渉を楽しんだ

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
タ方の空港では男女 10 人ほどのグループが手拍子を叩きながら踊っていた。ビーチの美しいシッチェスの町へ向かう電車内では、乗客のおじさんが突然ヴァイオリンを演奏した。街中の工事現場で働く若者はズボンがずり落ちてお尻が丸見えになっていたし、レストランの店員さんからはよく「amigo(友よ)」と呼ばけられた。 しかし、スペイン人はただ陽気なだけではない。街中では毎日のように「manifestación(デモ)」が当たり前に行われている。マジョルカ島では女性の権利向上のためのデモが行われており、私も数秒間参加した。元小学校教員のホストマザーは、教員と医師の賃金向上を訴えるデモに参加し、地元・カタルーニャのニュースに取り上げられていた。その夜、彼女から「あなたはデモに参加したことがあるか?」、「なぜ日本人はデモに参加しないのか?」と問われた。とにかくスペインは私にとって最高に自由で大好きな国になった

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

スペインはとっても楽しい国で、日本であった嫌なこと全部を忘れられます！気候も人びとの性格もカラッとしていて最高に明るくみんな優しく丁寧に接してくれます！私の下手なスペイン語にも耳を傾けてくれ、日本人というほめてくれることも多かったです。私自身はアジア人差別にあったことは1度もありませんでした。食事はどこに行ってもおいしくて、2日に1度はランチでワインかビールを飲みました。治安の面でも、基本的なスリ対策をしていれば危険なことはありません。ただ、夜のバルセロナはやや危ないので基本的には出歩かない方がいいかと思います。

心配することは何もありません！バルセロナでのみなさんの留學生活が充実したものになるよう祈っています

“¡Que tengas buen viaje!” よい旅を