留学報告書

記入日：2026 年 7 月 7 日

所属学部・学科	経営学部　　学科
性別	☒男性　☐女性
留学先国	オランダ
留学期間	2025 年　9 月～　2026 年　5 月
留学時の学年	3 年生（渡航した時の学年）
帰国年月日	2026 年　6 月　26 日
明治大学卒業予定時期	2027 年　9 月

留学先大学について

大学名（英文・和文）	英文：ロッテルダム応用科学大学 和文：Rotterdam University of Applied Sciences
所属学部またはコース名	ロッテルダムビジネススクール
キャンパスの所在地	ロッテルダム
形態	☐国立　　☒公立　　☐私立　　☐その他
学年暦（Academic Year）	春学期：　9 月～　1 月（期末試験期間：10/26 - 10/30　　） 秋学期：　2 月～　5 月（期末試験期間：5/25 - 5/28　　）
所属学部の学生数	クラスは約 20 人ほどいた
留学生の割合	一学期目は 4 割、2 学期目は 9 割ほど

留学にかかった費用

項目	現地通貨（€）	円	備考
授業料		円	☒ 交換留学のため，留学先への授業料免除
宿舎費	3870	71 万円	一ヶ月：€774、約 14 万
食費	200	33 万 3 千円	一ヶ月：3 万 7 千円スーパーマーケットで一週間分の食材を買う際に約€35、外食等込みで€50
通学費		円	一ヶ月：徒歩で通えたため交通費なし
学校用品		円	
教養・娯楽費		円	
被服費		円	
医療費		円	
保険費		15 万円	保険会社：明大サポート
渡航費		15 万円	
旅行費	3,000	約 55 万円	留学中に旅した国：ドイツ、チェコ、スイスなどの中欧、一回の旅行で約€500
語学学校		円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金	594	100 万円	奨学金：JASSO（海外留学支援制度） 助成金：
その他		円	
合計		約 89 万 3 千円	（奨学金を差し引いた金額）

渡航について

1）航空券を購入した時期

☐留学先へ出願後　☐入学許可書受領後　☒ビザ取得後　☐出発直前　☐その他（　　）

2）どのように購入しましたか？

航空会社のホームページから

3）渡航経路を教えてください。

（往路）　空港ー　ヘルシンキ空港（経由）ー　スキポール空港
（復路）　スキポール空港ー　ヘルシンキ空港（経由）ー　羽田空港

4）航空券代金

利用航空会社：　フィンエアー、KLM、JAL
往路：15 万円
復路：€127、JAL はマイルを使用
合計：　約 17 万円

5）渡航に関するアドバイスがあればご記入ください。

留学中の滞在先について

1）種類（留学中の滞在先）

☒寮　☐アパート　☐ホームステイ　☐その他（　　）

2）部屋の形態

☐個室　☒相部屋（同居人数：二人　　）

3）住居の探し方

☒留学先機関が斡旋　☐自分で探す

4）大学までの利用交通機関と通学時間（片道）

利用交通機関	☐バス　☐電車　☐自転車　☒徒歩　☐その他（　　）
通学時間（片道）	徒歩 15 分

5）滞在中の食事について

【平日】	【休日】
朝：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他（　　）	朝：☐寮　☒自炊　☐外食　☐その他（　　）
昼：☐寮　☒自炊　☒外食　☐その他（　　）	昼：☐寮　☒自炊　☒外食　☐その他（　　）
晩：☐寮　☒自炊　☒外食　☐その他（　　）	晩：☐寮　☒自炊　☒外食　☐その他（　　）

6）滞在先に関する総合的な感想（これから留学する人のためのアドバイス）

外食は高いので友人と行く時だけにする、昼食は夕食の作り置きなどで節約を意識する

現地に関する情報

1）留学中は病院にかかりましたか？

☐はい（利用機関名：　　）☒いいえ

2）大学内の医務室や診療所で医療サービスは受けられますか？

☐はい　☐いいえ　☒わからない

3）学内外で問題があったときには誰に相談しましたか？

両親

4）留学先大学に相談窓口はありましたか？

☒はい　☐いいえ　☐わからない
5）現地の危険地域に関する情報はどのように収集し，どう防犯対策をしましたか？

情報収集	☐現地コーディネーター　☒友人　☐ネット（参考サイト：　　） ☐その他（　　）
防犯対策	治安が良かったため、特にしていない

6）実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれましたか？
☐はい　☒いいえ
7）6 で「はい」と答えた方：その際どのように対処しましたか？
8）パソコン，携帯電話，インターネットについて，現地での利用状況はいかがでしたか？

パソコン	快適だった
インターネット	快適だった
携帯電話	快適だった

9）現地での資金調達はどのように行いましたか？ お勧めの方法があれば紹介して下さい。
現地で住民登録をしたのち銀行口座を開設、出国前に大学に送金していたお金が口座に返ってくるため、そのお金で寮費や食費にあてていた
10）日本から持参すべき物があればご記入ください。
薄手のジャケット、スリッパ

進路について

1）進路
☐就職　☐進学　☐未定　☒その他（　休学　　）
2）進路選択はいつ・どのようにされましたか？
進路は両親と話し合い帰国後に決めました。大学３年から一年間の留学ということもあり、就活との両立が厳しかったため、休学を選択した。
3）就職を選択した方は，内定時期とその企業を選んだ理由を教えて下さい。

内定時期	
企業名	（差支えなければご記入ください）
業界	
その企業或いは業界を選んだ理由	

4）就職活動について，留学希望者へ向けたアドバイスをお願いします。
5）進学を選択した方は，進学先が決定した時期とそこに決めた理由を教えて下さい。

進学先決定時期	
進学先	（差支えなければご記入ください）
その進学先を選んだ理由	

6）進学について，留学希望者に向けたアドバイスをお願いします（試験対策など）。

7）その他を選択した方は，今回の留学経験がご自身の進路選択にどのような影響を与えたかご記入ください。
就職活動との両立を考え、当初は半年間の留学も検討していました。しかし、一年間の留学で得られる経験や成長のほうが大きいと判断しました。さらに、帰国後は休学して就職活動に取り組むことで十分な準備期間を確保できると考えたため、就職活動を急ぐ必要はないという結論に至りました。

留学に関するタイムチャート

２０２４年１０月～１１月 募集要項公開～選考試験日	● 応募書類提出 ● 推薦決定
２０２５年３月～４月 合格発表後～出願準備期間	● 留学先大学へ出願
２０２５年４月～７月 出願後～渡航の準備	● オンライン英会話
２０２５年８月 留学開始直前	● 下旬にオランダ着、授業が始まるまで生活の準備
２０２５年９月～１１月 留学開始	● 一学期目
２０２５年１１月～ ２０２６年１月 留学中	● 学校の授業の一環でインターンシップへ参加 ● 日本人の友人や一人でヨーロッパ各国を旅行
２０２６年２月～５月 留学中（或いは帰国後）	● 二学期目、学生たちが主催しているイベントに参加し始める ● 日本人の友人や一人でヨーロッパ各国を旅行
２０２６年４月～６月 留学中	● 大学の軽音部に加入 ● 業が終わったため就活を始める、オランダであった友人や留学生たちと交流を深める

２０２６年６月 帰国後	● 帰国し就活に取り組む

留学体験記

あなたが「留学」という道を選択した理由を教えてください。	
海外での生活や英語力を伸ばす機会は学生の間しかないと考えたからです。また留学を通して自己成長へつなげたかったからです。	
語学について	
受験した語学能力試験	☐TOEFL-iBT　☒TOEIC　☐IELTS　☐その他（試験名：　　）
ご自身の英語力向上に効果があった勉強方法	長文の精読、シャドーイング
総合的なアドバイス	続けられる勉強方法が効果的だと思います
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
ヨーロッパに興味があり、その中でもオランダは英語力が高いと言われていたためです。また留学中にヨーロッパ各国をめぐることで様々な文化に触れられると考えたためです。	
大学（キャンパス）と学生の雰囲気を教えてください。	
大学（キャンパス）	キャンパスはとても綺麗で広く、自習スペースなど勉強する空間が充実しています。
学生	みんな明るく誰にでも優しいため交流しやすいです。また日本の文化に興味がある学生が多いため仲良くしやすかったです。
現地での交友関係について教えてください。	
正規学生との交流	私がとっていた一学期目のプログラムではオランダ人の学生が多かったため、そこで正規学生たちと関わることができました。
留学生との交流	二学期目のプログラムではクラスのほとんどが留学生であり、様々なバックグラウンドを持った学生たちと交流できました。
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
多くあったわけではないですが、毎学期の授業最終日には closing party というイベントがあり、クラスメートや先生たちと話せる機会がありました。	
課外活動について教えてください。	
現地の正規学生が主催する留学生向けイベントや軽音部の活動に積極的に参加していました。イベントでは、ヨーロッパ料理や日本料理を一緒に作る企画などがあり、異文化を楽しみながら交流を深めることができました。また、多くの留学生や現地学生と親睦を深められる貴重な機会でした。	
一日の課題の量を教えてください。	
学期末はプレゼン準備やレポート作成などで忙しかったですが、それ以外の期間では特に忙しくなることはなかったです。	
期末試験について教えてください。	
筆記試験はほとんどなく、多くの科目ではプレゼンテーションやレポート提出を通じて成績が評価されました。	

留学先で直面した困難（壁）について教えてください。
留学当初は自分の英語の自信がなく、勉強やインターンシップ、また旅行を優先し、学生との交流を遠慮してしまっていました。この経験から二学期目では、積極的に様々なコミュニティに参加し、英語力を伸ばすことができました。
これから「留学」を考えている人へメッセージをお願いします。
海外での生活や現地の学生との交流は貴重な経験だと思うので、ぜひ前向きに考えてほしいです。

留学先で履修した授業科目

記入日： 2025 年 7 月 7 日

学習レポート（留学先で履修した科目ごとに記入してください）	
1)留学先	ロッテルダム応用科学大学　ロッテルダムビジネススクール
2)留学先で取得した単位数	10 科目
3)本学で認定された単位数	☒ 21 単位 ☐現在単位認定中（認定予定の単位数：9～18 ） ☐単位認定はしません （理由： ）
4) 留学先で履修した科目について	
履修した授業科目名①	
International context	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2025 年 9 月～10 月
留学先の単位数	4 credits
帰国後の単位認定	☒ 2 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ ）
授業時間数	1 回 *180* 分の授業が週 1 回
担当教授	Godfried Bakker, Tjardo de Jong
授業内容	国際社会が抱える課題や国際機関の役割について学んだ。国際連合や EU、WTO などの仕組みを理解するとともに、気候変動や人権、貧困、移民問題などのグローバルな課題について多角的に考察した。また、持続可能な開発目標（SDGs）や国際協力の重要性についても学び、世界の現状を踏まえた課題解決の視点を身に付けた。
試験・課題など	課題はほとんどなかったが、学期末に試験があった
感想を自由記入	それぞれの国際機関の役割や、世界が直面している貧困問題などについて、グループワークを通して学ぶ授業形式が印象的だった。ただ講義を受けるだけではなく、自分たちで意見を出し合いながら学習を進めるスタイルであったため、日本の授業とは異なる主体的な学びを経験することができた。
履修した授業科目名②	
Culture	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2025 年 9 月～10 月
留学先の単位数	4 credits
帰国後の単位認定	☒ 2 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ ）
授業時間数	1 回 180 分の授業が週 1 回
担当教授	Judita Louvers
授業内容	異文化コミュニケーションに関する理論を学び、文化の違いが人々の価値観や行動、ビジネスに与える影響について理解を深めた。Hofstede や Trompenaars などの文化モデルを用いて各国の文化を比較し、多文化環境で円滑に協働するためのコミュニケーション能力や異文化理解の重要性について学習した。
試験・課題など	学期末のグループプレゼンテーションのみ

感想を自由記入	初回の授業では、一人ひとりが自身の出身地や国の文化について紹介するプレゼンテーションを行った。さまざまな文化やバックグラウンドを持つ学生の発表を聞くことで、多様な価値観に触れることができた。また、文化の違いが価値観やビジネスにも大きく影響していることを学び、大変興味深い授業であった。
履修した授業科目名③	
International economics	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2025 年 9 月～10 月
留学先の単位数	4 credits
帰国後の単位認定	☒ 2 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ ）
授業時間数	1 回 180 分の授業が週 1 回
担当教授	Piotrek Swiatkowski
授業内容	国際経済の基本的な仕組みについて学び、経済成長、失業、インフレーション、国際貿易、為替、金融政策などのテーマを扱った。EU をはじめとする国際経済の動向や各国の経済政策についても学習し、世界経済が企業活動や社会に与える影響を理解した。
試験・課題など	週一回の小テスト、学期末のレポートがあった
感想を自由記入	高校や大学で学んだ経済学の内容も扱われていたが、英語で専門的な内容を学ぶ必要があったため、履修した科目の中でも特に難しい授業であった。レポートの評価基準も厳しく、論理的に文章を構成することに苦労したが、他の科目と比べて最も講義形式に近い授業であり、専門知識を深めることができた。
履修した授業科目名④	
Future responsible leadership	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2025 年 9 月～10 月
留学先の単位数	4 credits
帰国後の単位認定	☒ 2 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ ）
授業時間数	1 回 180 分の授業が週 1 回
担当教授	Meike Weverink
授業内容	リーダーシップの理論だけでなく、自身の価値観や強みを分析し、社会課題の解決に貢献できるリーダー像について考えた。ESG や SDGs、倫理的な意思決定などをテーマに、持続可能な社会の実現に向けた責任あるリーダーシップについて学び、自己成長やチームでの協働力を高めた。
試験・課題など	毎週課題があったが、全て学期末にまとめてレポートとして提出した
感想を自由記入	リーダーシップについて体系的に学ぶ授業は日本では履修したことがなかったため、非常に興味深い内容であった。自己分析やグループワークを通して、自身の強みや改善すべき点を客観的に把握することができ、今後の成長につながる有意義な授業であった。
履修した授業科目名⑤	
International project	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2025 年 11 月～1 月
留学先の単位数	14 credits

帰国後の単位認定	☐　　単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☒単位認定しません
授業形態	☐講義形式　☐チュートリアル　☒その他（インターンシップ　　）
授業時間数	1回180分の授業が月2回
担当教授	Meike Weverink
授業内容	自ら国際的なプロジェクトを企画・実施し、約 392 時間にわたって主体的に活動した。研究やインターンシップ、ボランティアなどから自身の目的に合った活動を選択し、事前計画から実施、振り返りまでを一貫して行った。
試験・課題など	二週間に一回の報告書とインターンシップ終了後に振り返りレポートを提出した
感想を自由記入	インターンシップ先を見つけるまでが大変であったが、担当教員が積極的にサポートしてくれた。初めてのインターンシップで多くの困難に直面したものの、月に 2 回の進捗報告や先生・クラスメートとの相談の機会が設けられており、多くの助言を得ることができた。留学中に海外でインターンシップを経験できたことは非常に貴重であり、履修してよかったと感じた科目である。

履修した授業科目名⑥	
Business & Consumer behavior	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2026年2月～3月
留学先の単位数	5 credits
帰国後の単位認定	☒　3　単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☐講義形式　☐チュートリアル　☐その他（　　）
授業時間数	1回90分の授業が週3回
担当教授	Julie Adams, Tahira Nighat
授業内容	消費者行動やマーケティングの基礎を学び、ペルソナ分析やカスタマージャーニーマップを用いて顧客ニーズを分析した。企業が顧客視点で商品やサービスを企画・改善するプロセスを理解し、実際の企業課題を題材としたプロジェクトを通して、マーケティング戦略の立案を行った。
試験・課題など	学期末のグループプレゼンテーションのみ
感想を自由記入	オランダのカフェのサービス改善案を提案するプロジェクトであり、約 1 か月をかけて取り組んだ。実際にカフェで利用客へインタビューを行い、その結果を分析したうえで改善案を発表した。実際の顧客を対象に調査を行う経験は日本ではなかったため、非常に実践的で印象に残る授業であった。

履修した授業科目名⑦	
Sustainable Business Innovation	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2026年3月～5月
留学先の単位数	8 credits
帰国後の単位認定	☒　4　単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式　☐チュートリアル　☐その他（　　）
授業時間数	1回180分の授業が週2回
担当教授	Julie Adams, Tahira Nighat
授業内容	持続可能な社会の実現に向けた企業の役割について学び、SDGs や ESG、サーキュラーエコノミーなどの考え方を理解した。行政や企業の実例をもとに、社会課題を解決する新しいビジネスモデルを検討し、イノベーションを実現するための企画・提案を行った。
試験・課題など	学期末のグループプレゼンテーション

感想を自由記入	約 2 か月にわたって取り組んだ内容の濃いプロジェクトであった。グループワークでは、一部のメンバーが十分な話し合いをせずに作業を進めてしまうなどのトラブルもあったが、多様な価値観を持つメンバーと協働する難しさを実感できたことは、留学ならではの貴重な経験となった
履修した授業科目名⑧	
Business Strategy & Skills	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2026 年 5 月
留学先の単位数	5 credits
帰国後の単位認定	☐　　単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。　☒単位認定しません
授業形態	☒講義形式　☐チュートリアル　☐その他（　　）
授業時間数	１回　　分の授業が週　　回、授業はなく各自で取り組むプロジェクトだった
担当教授	Julie Adams, Tahira Nighat
授業内容	企業の経営戦略についてケーススタディを通じて学び、実際の企業課題に対する解決策をチームで立案した。分析、戦略策定、プレゼンテーションを行うケースコンペティションを通じて、論理的思考力やチームワーク、プレゼンテーション能力を実践的に身に付けた。
試験・課題など	学期末のグループプレゼンテーション
感想を自由記入	他のプロジェクトと異なり、わずか 2 週間で発表を完成させなければならず、限られた時間の中で質の高い成果物を作ることに苦労した。また、クラス内でプレゼンテーションを競い合うケースコンペティション形式であったため、緊張感がありながらも非常にやりがいのある授業であった。
履修した授業科目名⑨	
Global Society & World Politics	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2026 年 2 月～5 月
留学先の単位数	6 credits
帰国後の単位認定	☒　3　単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。　☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式　☐チュートリアル　☐その他（　　）
授業時間数	１回 90 分の授業が週 2 回
担当教授	Pierer von Esch, Judita Louvers
授業内容	グローバル化が世界経済や国際政治に与える影響について学んだ。国際貿易や国際機関、人権、移民、環境問題など幅広いテーマを取り上げ、国際社会が直面する課題について多角的な視点から考察し、世界情勢への理解を深めた。
試験・課題など	学期末のグループプレゼンテーション、ディベート、エッセイ作成があった
感想を自由記入	グローバルな社会課題をテーマとしながら、グループワークやディベートを中心に進められる授業であり、日本ではあまり経験したことのない授業形式であった。特に、グループで自由にテーマを設定し、発表の中で自分たちが用意した質問をもとにディスカッションを進める課題は難しかったが、その分達成感も大きく、印象に残った。
履修した授業科目名⑩	
Cultural Diversity & Leadership	
科目設置学部	ロッテルダムビジネススクール
履修期間	2026 年 2 月～5 月
留学先の単位数	6 credits

帰国後の単位認定	☒ 3 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 ☐単位認定しません
授業形態	☒講義形式 ☐チュートリアル ☐その他（ ）
授業時間数	1回90分の授業が週2回
担当教授	Judita Louvers
授業内容	文化的多様性が組織やチームに与える影響について学び、多様な価値観を尊重したリーダーシップの在り方を学んだ。自己分析や感情知能（EQ）、異文化コミュニケーションを通じて、多国籍チームにおけるリーダーシップや協働の重要性について実践的に学習した。
試験・課題など	学期末の個人プレゼンのみ
感想を自由記入	1学期目に履修したCultureと似た内容であったが、よりリーダーシップに重点を置いた授業であった。初回と最終回にリーダーシップに関する性格診断を実施し、その結果を比較することで、自身の強みや改善すべき点を客観的に把握することができた。今後の自己成長につながる学びが多く、大変有意義な授業であった。