

## 【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2023年2月7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27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	オランダ
留学先大学	ライデン大学（日本語名） Universiteit Leiden（現地言語名）
現地使用言語/ 授業使用言語	オランダ語/英語（オランダ語）
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 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）： （現地言語での名称）： <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 国立 <input 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月上旬～1月末                      2学期：2月上旬から7月上旬 3学期：                      4学期：
学生数	約 34,000 人
創立年	1575 年

留学費用			
留学費用項目	現地通貨 (ユーロ)	日本円	備考
授業料	0	0円	
宿舍費	3,000	435,000円	(月家賃 600€)
食費	1,000	145,000円	(月 200€)
図書費	0	0円	教科書が有料な場合もある
学用品費	0	0円	
携帯・インターネット費	72	10,440円	(月 12€)
現地交通費	400	58,000円	(月 80€) 寮や住む家による。 ( <input type="checkbox"/> 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	0	0円	
被服費	150	21,750円	
医療費	0	0円	
保険費	438	63,510円	形態：明大サポート「海外旅行保険」
渡航旅費	1537	223,000円	
ビザ申請費	0	0円	Resident Permit はライデン大学を通して申請する。
雑費	200	29,000円	
その他		円	
その他		円	
合計	6797	985,700円	1€=145円で計算

渡航関連	
<b>渡航経路</b>	
往路 出発地：成田 目的地：スキポール空港 経由地：ドバイ	
復路 出発地：スキポール空港 目的地：成田 経由地：スイス	
<b>渡航費用</b>	
① 往復チケットを購入した場合 航空会社： 料金：	
② 片道ずつチケットを購入した場合 往路 航空会社：エミレーツ 料金：191,780円 復路 航空会社：ANA 料金：27,470円 ∴合計：219,250円	
<b>航空券購入方法</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 旅行代理店 (店名：JCB)	
<input type="checkbox"/> インターネット (サイト名： )	
<input checked="" type="checkbox"/> その他 (ANA マイレージクラブ)	

## 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: Enthovenplein)  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 2)

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:

大学の Housing Support を利用

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)

大学の Housing Support に最速で申し込むことをお勧めする。住宅危機の影響で学期初め、家が見つからず友人の家に居候したり、帰国を余儀なくされる生徒が多数いるため。知人などがおらず自力で日本から探すのはほぼ不可能。DUWO の寮の部屋はだいたいきれいなので、そこは心配いらなと思う。

## 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: )

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: アパートの管理会社)

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?

犯罪に巻き込まれたことは無い。犯罪情報は大使館からの連絡やホームページを見て知っていた。

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。)

寮のインターネットは良好で月に一度ほどつながらなくなるが再接続をすればすぐに解決する。オランダの携帯会社と月契約するには iDeal というオランダならではのオランダ銀行口座を必要とする支払い方法が求められるので、銀行開設までは Lebara などのプリペイドや eSIM でしのいだ。キャンパスや図書館での Wi-Fi も良好。

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設し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。)

オランダの銀行口座開設には BSN というマイナンバー的なものが必要で、それをもらうには市役所での住民登録が必要。8月末に到着したが BSN がもらえたのは10月上旬。オランダではオランダの銀行口座がないと払えないものが多くあり不便なので、ネットバンクを早々に開設することをお勧めする。私が開設した bunq ではパスポートや Academic Acceptance 登録すれば BSN の登録を90日間待ってくれる。クレジットカードが使えるのは稀で、ほとんどの場合デビットカードを使用する。多くの場所では VISA もつかえるがある一定の場所では maestro しか使えない場所もあるので注意。例えばスーパー最大大手のアルバートハインでは、セルフレジでは maestro、有人レジでは現金か maestro でしか支払いができない。また、ほぼ100%キャッシュレス化が進んでいるので、現金が使えない場所もそれなりにある。

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。

ほとんどのものが現地で揃えられる。多少高いが日本食もアジア系スーパーに行けばある程度は揃えられる。頭痛薬や胃薬、常備薬などは持っていった方が安心する。

7) 【授業料負担の方】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。
20EC 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：4年のため)
2)履修登録の時期・方法及び履修制限	
<input type="checkbox"/> 出発前 <input checked="" type="checkbox"/> 出発後 <input type="checkbox"/> 派遣先大学の事務室 <input checked="" type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> その他（ ） <input checked="" type="checkbox"/> 履修の制限があった：留学生がとれる授業は限られている。e-Prospectus を見る時に exchange の項目が yes になっていれば履修可能。	
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）：
Language and Culture of the Indo-Europeans	インドヨーロッパ語族の言語と文化
科目設置学部・研究科	Humanities (Linguistics)
履修期間	S1
単位数	5EC
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	講義（オンライン）とワークグループ（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1 週間に 45 分が 2 回
担当教授	Dr. T.C. Pronk
授業内容	インドヨーロッパ語族の発展について、1 講義につき 1 グループずつ学ぶ
試験・課題など	中間試験(25%)、期末試験(75%)
感想を自由記入	ユーラシア大陸全体に広がるインドヨーロッパ語族について詳しく知れたのが良かった。講義はなくオンラインでその週の資料や動画を見て勉強し、毎週ワークグループに参加し議論や問題を解く。学部1年生向けの授業なので基礎的だが、浅く広く知識を学べるので良い。テストは普通に難しい。

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）：
Communicating Across Cultures	異文化コミュニケーション論
科目設置学部・研究科	Humanities (International Studies)
履修期間	S1
単位数	5EC
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	講義とワークグループ（チュートリアル、講義形式等）
授業時間数	1 週間に 105 分が 1 回、ワークグループ 105 分が 3 週に 1 回
担当教授	Dr. J.E. Connor
授業内容	異文化間というより、コミュニケーションとは何かについて。
試験・課題など	ワークグループでの課題やプレゼンテーション（50%）、期末試験（50%）
感想を自由記入	私の興味のある分野ではなかったため、必要最低限の勉強のみ行っていた。取り扱う分野が多いせいで何が重要なかが分かりづらかった。

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）：	
Culture and Society of the Netharlands; An Inside View		オランダの文化の社会（内側からの視点）	
科目設置学部・研究科	Humanities (Dutch Study)		
履修期間	S1		
単位数	5EC		
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	講義（チュートリアル、講義形式等）		
授業時間数	1週間に105分が1回		
担当教授	Dr. C. van den Bergh		
授業内容	オランダの文化や現在の社会問題、オランダの特徴について		
試験・課題など	オランダの街のVlog作り（30%）、期末試験(70%)		
感想を自由記入	Vlog作りが楽しかったのと、多くの留学生が履修するので、留学生同士の交流の場になっていた。単位もとりやすいので友達作りにおすすめ。		

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）：	
Phonology 1		音韻論 1	
科目設置学部・研究科	Humanities (Linguistics)		
履修期間	S1		
単位数	5EC		
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	講義とワークグループ（チュートリアル、講義形式等）		
授業時間数	1週間に45分が2回		
担当教授	Prof.dr. C.C. Levelt		
授業内容	言語学音韻論の基礎		
試験・課題など	中間試験(30%)、期末試験(70%)		
感想を自由記入	言語学に興味があるのであればとても面白い。教授やTAも優しいので非常に楽しかった。		

## 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、Offer Box など
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。
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：留学中の就職活動に向けた準備、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。
留学前に内定をもらってから渡航した。留学中にオンラインで深夜に面接を受けている友人がいたので、留学中に就職活動をするのは無理ではないが負担は大きいと思う。そこは割り切って学生生活を延長してでも留学前や後に就職活動をしたほうが、留学生活がより良いものになると思う。
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	出願
	4月～7月	延期決定
	8月～9月	
	10月～12月	
留学開始年	1月～3月	再出願、Resident Permitの申請
	4月～7月	家探し、航空券の購入、就活
	8月～9月	渡航、オリエンテーションウィーク
	10月～12月	中間試験（10月末）、期末試験（12月末）
留学/帰国年	1月～3月	冬休み。
	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。

まず、オランダを留学先に選んだのはヨーロッパでの生活がしたかったのと、英語の識字率の高さに魅力を感じたからだ。実際に生活してみて、オランダの街並みは風車や運河があり、ザ・ヨーロッパな町で生活することができる。また、英語に関して、近隣のヨーロッパ諸国を旅行しながら比較しても、オランダはダントツで英語が通じる。スーパーの店員でも田舎の売店のおばあちゃんでも英語で会話することができるので、オランダ語を話せなくても心配いらない。ドイツやフランスではそうはいかないと思う。また、英語圏ではないため、英語を学びに留学に来ている人はほとんどおらず、生徒全員が英語を話せる前提なので、英語上達を目標にしている人ではなく、英語能力が十分ありオランダで学びたいものがある人にお勧めの留学先だと思う。

また、ライデン大学はオランダで最古の大学で、明治大学唯一のオランダの協定大学である。大学間協定留学なので授業料がプラスでかからず、自分の学習分野の人文学科が有名なので、ライデン大学は私にとって最高の留学先だった。ライデン大学にはヨーロッパ最古の日本学科があり、日本からの留学生と日本学科の生徒との交流もあるので、現地で友達も作りやすい。私はバディ制度を利用し、日本学科のある生徒一人とバディとなり、渡航前後にオランダでの生活についていろいろ教えてもらった。

留学中の履修は自由度が高いので、講義の一覧 (e-prospectus) で気になったものを自由に取ればよいと思う。私は専攻の言語学を中心に受講し、オランダの文化についての授業も取った。人文学が有名だけあり、幅広い分野の授業があって選ぶのが面倒になるかもしれないが、1学期または1年しかない留学なので、そこは時間をかけて選ぶことをお勧めする。キャンパスはライデンとハーグの2つがあり、移動にはだいたい45分くらいかかるので、移動時間も含めて時間割を考える。

私は留学中に旅行を沢山した。オランダはヨーロッパの中ではアクセスが良く、空港も都心にあるので、様々なところに行き、違う文化を味わうことができる。私はスウェーデン、フィンランド、ノルウェー、ドイツ、オーストリア、ベルギー、ルクセンブルク、フランス、スペイン、イギリス、ポルトガルなどに旅行をした。SNSでいろんな国の事情が知れるけれど、五感を使った旅には代えられないと思う。

オランダ留学のデメリットとしては家探しが大変なことと、物価が高いことそして天気が悪いことだと思う。オランダでは今住宅危機が起こっていて、部屋を探すのが本当に難しい。学期初めのオリエンテーションウィークの時でも、まだ住む家が決まっていなかった人が数人いるほどだ。なるべく早く大学の Housing Support に申し込んだり、知人に頼むなどして対処をした方が良い。オンラインの家探しでは詐欺が横行しているので注意すること。また、物価が高いので自炊ができるようになってから渡航することをお勧めする。外食をするとランチでサンドイッチとコーヒーをたのむだけでも18€ (2600円) 程、かかってしまう。野菜やパスタなどの食材をスーパーで買う分にはそれほど高くはないので、私は家で自炊をしている。そしてなにより、オランダは天気が悪い。夏は20~25℃くらいで過ごしやすいが冬になると0度前後で曇りか小雨で、日も9時半に上って16時半には落ちているようなどんよりした日々が続く。Seasonal Depressionという言葉があるほど気分が落ち込んでくるので、早めにビタミン剤を飲んだり、適宜スペインなどに旅行へ行ったりして対処をした。

多少のデメリットはあるが、それが大丈夫なのであればオランダのライデン大学はとても良い留学先だと思う。私はライデン大学を選んでよかったと思っている。