

協定留学近況報告書

記入日	2022年 10月 30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） ※学部等名（日本語）：心理・スピーチセラピー，（現地言語での名称）： Psychology and Speech Therapy <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	2022年9月－2023年1月
明治大学での所属	国際日本学部 国際日本学科
学年（出発時本学での学年）	学部 4年生

1. 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。

過去の留学報告書と、インターネットでバレンシア大学・スペインに留学した人の経験談を参考にしました。留学報告書が一番早く、簡潔に情報を集めることができると思いますが、詳しいことや書ききれないことも沢山あるので、インターネットでの検索も必要だと思います。

出発前の用意について、①家探し②履修登録③持ち物 の項目に分けて述べたいと思います。

①家探し

大学が決まった時点で、早めに見つけておくに越したことはないです。バレンシア大学には寮がありますが、満室状態が続いて予約はできませんでした。なので、過去に派遣された方々が書いているように idealista, SPOTAHOME を使って、なんとなくピソと呼ばれるシェアアパート・フラットの値段の相場を見始めたのが、派遣先が決定してすぐの頃です。探していく中で、内見せずに家を借りることやルームメイトがどんな人かという不安も出てきたため、最終的に現地に行ってから決めることにしました。出発する一か月前頃に再び本格的に家を探さなければと思い、上記サイト以外にも家探しマッチングのような Badi を、到着してからバレンシア大学が公認している仲介サイトの Housing Anywhere を使いました。私の体感ですが、後者2つの方がルームメイトや家の設備等も見やすく、綺麗な家が多いように感じました。また、8月下旬にもなると大体のいい部屋は埋まっていて、空きが半年後、一年後というものが多かったです。それを見たこともあり、前学期の終わりごろくらいから早めに見つけておいた方が、良い部屋をきちんと確保できると感じました。最終的に家を手配したのは Housing Anywhere で、大学も公認だったので他のものより信頼できると思いますし、今のところ住居関連で問題は無いのでお勧めします。

②履修登録

この大学では、入学許可を得る際に現地での所属学部への申請が必要になります。その際、留学生向けの授業にどんなものがあるのか見ておくことをお勧めします。学部のカリキュラムに書いてあっても留学生が取れないものもあったので、ある程度決めておくことと後の履修申請が楽になるかだと思います。ちなみに、心理学部の最低取得単位は18ECTSですが、経済学部は12.5ECTSと学部によって違いがあったので、気にする人は参考にしてみてください。

私の所属する心理学部では7月頃に時間割・留学生向けのカリキュラムと共に履修案内が来ました。履修を予定していた授業の時間が丸被りしていたので修正が必要でしたが、事前にある程度絞っていたこともあり、ゼロから始めるよりは楽に感じたのでお勧めです。

そして、明治の履修登録と違うところは、その授業が取れるかどうかは早い者勝ちという点です。現地での留学生向けオリエンテーション開始前後(9月中旬まで)に、申請した授業が履修できているかどうかの連絡を貰いましたが、私は初め、全科目がウェイティングリストに入っていました。全科目ではないにしてもウェイティングリストに入っているという留学生達は多く、初めの1・2週間は調整が必要でした。オリエンテーションで国際オフィスの人に履修状況を伝え、メールでも連絡し、オフィスに何度か通って、最終的に空きが

ある授業(主に1年生向けに開講されている、英語の授業)の中から履修することができました。

③持ち物

持ち物は、バレンシアやスペインに留学した人のブログや SNS を参考に用意して行きました。洋服は捨てて帰ってくることを考えて多めに、それ以外の日用品も含めて、最大容量のスーツケースに最大限まで詰めて持っていました。現地に来てみて、基本何でも買い足せますし、あることを実感しています。服もファストファッションブランドが日本よりも多く、またスーパーマーケットもいたるところにあるので、日用品や雑貨はこちらで買えるものが多いです。ただ、日本人に合ったものや日本食などは限られるので、必要であればそれらを中心に持っていくのが良いと思います。また、現地での生活用品について知りたい方はバレンシアに在住している方のブログや SNS 等を参考にするのも良いと思います。

II-1. 留学のための渡航前手続き (留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類：短期学生ビザ

申請先：駐日スペイン大使館

ビザ取得所要日数：2か月
(申請してから何日/週間要したか)

ビザ取得費用：0円

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？

- スペイン国内の保険加入書類 原本とコピー1部ずつ
- 航空券(往路)の予約確認書 原本とコピー1部ずつ
- ビザ申請書
- 証明写真(3×4、背景白。申請書に貼って提出)
- パスポートコピー 1部(白黒/カラーどちらでも可)
- 経済能力証明書類
- 入学許可証(スペイン語のみ：バレンシア大学はスペイン語で出してくれます)

具体的な申し込み手順を教えてください。

- ①大使館からビザ申請書と、提出に必要な書類リストを受け取る
- ②ビザ申請書の記入・提出に必要な書類を集める。
- ③90日前から申請の受付を開始するので、その頃に行けたらベスト。
- ④不足書類があればメールと郵送。
- ⑤特に不足がなければ何も連絡はないので、指定された日に受け取りに行く。

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？

なし

ビザ取得に関して困った点・注意点

大使館での待ち時間は1時間以上あると思った方が良いでしょう。朝早くに行くか、受付時間最後の方が少ないかもしれません。

ビザ申請に必要な書類は、スペイン大使館に直接メールをするか出向いて受け取ったほうが確実です。早く手に入れるとしたら、当日の待ち時間はありますが直接出向くのを勧めます。私はネットで先に必要な書類について調べて、それらに関する質問がいくつかあったので、直接出向いて受け取りました。

今年は例年とは異なる提出書類があり、先輩方の報告書だけでは足りないものがありました。その書類は後にメールと郵送で送ることができ、ビザの発効日に変化はありませんでしたが、二度手間になることもあるので、不明点は直接確認するのが良いと思います。

・変更点：保険の加入—スペイン国内の保険会社の保険に加入する必要があります。明治の交換留学生として加盟する海外旅行保険の案内がありますが、それではダメなのでダブルで加入する必要があります。私は Adeslas に加入しました。

・変更点：居住地の証明—ビザ申請書に居住先を書く欄がありますが、大使館の方は未定なら書かなくても大丈夫と話していました。書いていなくてもビザを受け取ることは出来ました。(2022年7月時点)

・注意点：経済能力の証明書類に関して、家族名義のものを提出する場合は戸籍謄本も忘れずに。

バレンシアに行く際、乗り継ぎではない形でどこかに寄って(旅行して)行く場合は、その過程のすべての航空券予約確認書が必要です。

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）

・SIMカードのロック解除：現地でプリペイドSIMを買って使うにはロックを解除しておく必要があります。SIMを買う場合、電話番号は現地のものに代わります。日本での契約プランを一番安いものに変えてくればよかったですと思いました。また、SMS受信ができなくなるので、アカウントの電話番号や二段階認証は確認しておいた方がいいと思います。

・現金調達方法：ATMで引き出しができるのか、できなければ両替するのかは確認しておいた方がいいと思います。デビットカードがあればATMで引き出しが可能です。

・就職先への留学連絡

・卒業生の場合は袴の予約

必要があれば海外送金の準備：居住先の契約における支払い、語学学校の支払い等、口座を指定されることがあります。話せば現金でも可能なので、必須ではないですがもし個人で必要だと感じたなら日本にいる間に準備しておいたほうが良いと思います。

III. 現地到着後のなぐれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	トルコ航空				
航空券手配方法	明大サポート ※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。				
大学最寄空港名	バレンシア空港(VLC)	現地到着時刻	17:15		
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 type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー 宿泊先へ移動	<input type="checkbox"/> その他
移動の所要時間	30分				

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

タクシーで、街の中心地(一時滞在先)まで30ユーロ。

Wi-Fiが使用しにくい環境になると思う(バレンシア空港には無料Wi-Fiがありますが接続が悪い時もある)ので、事前に行き方を調べておいた方がいいと思う。

初めはバスかメトロを使おうとしていたが、大きなスーツケースを2つ持った移動は大変なのでタクシーで良かった。

大学到着日	月 日 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 type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方：9月5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 checked="" 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	Housing Anywhere で見つける→滞在日数を指定する→大家さんにコンタクトを取って、質問事項があれば質問→初月の家賃と手数料の支払い(オンラインにて)→大家さんが確認・承認(ここまではHousing Anywhere内のチャットで連絡)→メールで契約の連絡→契約・入居	

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？	
渡航後すぐ(2日後)に見つかった。トラブルは特になし。 契約時に戸惑ったこと：契約日を少し早めにして、荷物の移動を事前にできるようにしておけばよかった。また、契約の場所が不動産会社なのか部屋なのか、大家さんによって違うようなので確認が必要だった。	
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	留学生全体：9/7(オンライン)、学部：9/8(対面・オンライン)
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 type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額：)
内容の様子は？	現地生活や手続き等について
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12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？	
長期学生ビザの場合は有り。短期は無し。	
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？	
在留届の提出 いつ：入居する家が決まってから(住所の入力が必要なため) どこで：インターネットで(外務省・在留届) 所要時間：1時間以内 料金：無料 トラブルなし	
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？	
いいえ	
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？	
いいえ。プリペイドSIMカードを購入。 手続き方法：Vodafoneの店舗(コロン通りにあるところ)にて、対人で購入・変えてもらう。 必要書類：パスポート 所要時間：1時間30分(待ち時間が1時間ほど、手続きは3人で30分弱) 料金：20ユーロで100GB(28日毎) →使用してみて、10ユーロで20GBのもので十分足りる(家・大学にWi-Fiがあるため)。28日後の更新は近所のVodafone店舗に行く。更新と同時にプラン変更も可能。	

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11～22日頃）

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（ ）

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？

優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？

提示された授業リストの中から選んで申請した。

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・追加可能。

希望した授業は3分の1のみ取ることができた。

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		
9:00	起床	起床	朝食・身支度	起床	朝食・身支度	起床	起床
10:00	朝食・身支度	朝食・洗濯	通学・授業	朝食・身支度	通学・授業	朝食・洗濯	朝食
11:00	朝食・身支度	自宅学習	授業	朝食・身支度	授業	身支度	自宅学習
12:00	通学・授業	自宅学習	授業	通学・授業	授業	外出	自宅学習
13:00	授業	昼食	授業	授業	授業	外出	自宅学習
14:00	授業・昼食	自宅学習	授業・昼食	授業・帰宅	授業・帰宅	外出	昼食
15:00	移動・語学学校	自宅学習	移動・語学学校	昼食	昼食	外出	自宅学習
16:00	語学学校	自宅学習	語学学校	自宅学習	自宅学習	外出	自宅学習
17:00	語学学校	外出	語学学校	自宅学習	自宅学習	外出	自宅学習
18:00	帰宅・買い物	外出	帰宅・買い物	自宅学習	自宅学習	外出	自由時間
19:00	夕食	外出	夕食	自宅学習	自宅学習	外出	自由時間
20:00	自由時間	外出	自由時間	夕食	夕食	帰宅	自由時間
21:00	自由時間	帰宅	自由時間	自由時間	自由時間	風呂等	自由時間
22:00	風呂等	風呂等	風呂等	風呂等	風呂等	自由時間	風呂等
23:00	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
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。

大学内は、“Erasmus(エラスムス)”というヨーロッパ各国からの交換留学生が多い印象です。実際にバレンシア大学はその受け入れ人数が多いとオリエンテーションで聞きました。当初履修を予定していた3年生以上向けの授業にはエラスムスの学生が多くいましたが、履修変更後の授業は主に1年生向けの授業なので、現地出身の1年生が多くいます。それまではエラスムスの学生しか見ていませんでしたが、ここで初めて現地の学生を見ました。

プログラムに関して、エラスムスの学生が多くいるため、留学生向けの大学附属サービス等が充実していると感じます。私達もエラスムス枠としてそれらを利用できます。例えば、大学付属の語学学校で行われるスペイン語の授業に安く通えることです。4か月(週4×60週)の授業を85€で受けられます(もとは384€)。また、“Happy Erasmus Valencia”や“Erasmus Life Valencia”、“Erasmus Valencia VIP”等の団体がイベントや旅行計画をしていて、学生達の多くはそれを利用しています。SNSアカウントやホームページ、大学近くにあるオフィス等でイベントを知ることができ、個人で行くよりも楽な点や、他の学生たちと知り合う良い機会なのでお勧めです。

授業について、私は初めから英語の講義を取る事を考えていました。エラスムスの学生も英語の講義を希望していることが多く、特に3年生以上対象の科目は定員オーバーが多かったです。履修科目に変更は生じましたが、英語な上に専門用語や予備知識の不足もあり、結果的に1年生向けの授業に変更できて良かったと思っています。なお、過去に派遣された先輩も書いていますが、この大学は成績評価にグループワークが必ずと言っていいほど入っているので、そこは頑張らないといけないポイントだと感じています。これに加えて筆記テストもあります。

住居については、5人でピソというシェアアパート(フラット)に住んでいます。リノベーションされたばかりでとても綺麗なのと、大学(心理学部のキャンパス)まで歩いて20分弱という立地なので住み心地は良いです。バレンシア大学に通えるエリア内であれば基本的にスーパーも住居も多いので、特に不便はないと思います。ただ、ここでは毎日14時以降～17時頃にシエスタ(昼休み)があり、スーパー以外のお店は基本的に閉まるのと、日曜日でも中心地・観光地以外のお店は閉まります。なので、その時間・曜日のことを考えて買い物・用事等済ませておくと良いと思います。

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。

留学全体に言える話として、どこに行くにしても「大変なことはあって当然」という気持ちは持っていて損はないかなと思います。私は過去に衝撃的なカルチャーショックを経験してから、先輩の話や経験談を見るときには「良いところだけ見ないようにしよう」と心がけていました。ここに来る前も知らない土地での生活に不安を感じていましたが、そのせいか、思ったよりもうろたえることは少ないです。

バレンシアは日本よりも温暖な気候で過ごしやすく、街や人々の雰囲気もゆったりしています。海が近く、木々も街中にたくさんあるため、自然と中心地の両方を味わえる場所です。路上喫煙者が多いことと道が汚いこと以外は、穏やかに生活できると思います(あくまで個人的な意見です)。

今が留学先を選ぶ段階であれば、自分が学びたい事・留学中にやってみたい事・行きたい場所等を考えて、留学先を決めると良いと思います。自己紹介の一つとして、なぜここを選んだのか?はよく聞かれますし、悩んだ時に原点に立ち返ることができる指標になるので重要です。

派遣が決まったのであればお部屋探しとビザの書類を貰いに行くのは早めに。

準備段階であれば持ち物に関して、基本的に何でもあるけれど、日本製にこだわるものがあるなら持って行った方がいいです。

2022年10月時点の情報にはなりますが、少しでも参考になっていたら嬉しいです。次の派遣まで間が空くと思うので、インターネット等で最新情報を調べてみてください！



図 1 シェアアパートのキッチン・リビング(リノベーション済みの新しい物件)



図 2 大学付近



図 3 バレンシア中心地



図 4 大学構内(心理学部のみ、中庭・図書館)



図 5 アジアンスーパー(日本の調味料売り場)の一部