

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	澳門大学	
留学期間	2025 年 8 月 11 日 ~ 2026 年 5 月 29 日	
所属学部・学科	企業システム	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	3 年次	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	英検 3 級、HSK 4 級
帰国時	TOEIC、HSK 今後受ける予定

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？

所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。

留学当初は、英語は聞き取ることさえ苦でしたが、3ヶ月目あたりから授業の聞き取りや友達との会話が難なくできるようになりました。
中国語は、孔子学院の授業を、Intermediate II と pre-advanced I を通して、新しく覚える単語やフレーズが多く、実際中国での買い物や旅行の際に使うことが多かったです。授業ではディスカッションも求められるためスピーキングのレベルアップにも繋がります。中国語も英語ほど大幅に伸びたわけではないですが、少しずつ着実に身に付けていくことが出来ました。

語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？

また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。

澳門は、世界有数のリゾート地であり、リゾート地ならではの観光、IR やカジノなどのマーケティングについて学ぶ目的で留学しました。
経営やマーケティングの授業ほとんどがグループワークやプレゼンテーションがあり、第二言語でこなすのはすごく大変でしたが、達成感や勉強に対する意識が大きくなりました。
ローカルの学生との交流を求めて、積極的にバレーボールサークルに参加しました。そこでは、新しい友達ができ、イベントに参加したときは、自ラ話に行くことを心がけていました。その結果、授業では学べない友達との会話から得られる英語や中国語を学ぶことができました。

その他、留学成果や今後の目標を記述してください。

自分の能力を知るために、英語 中国語の語学資格を取得する。

就職活動では、この留学の経験を活かし中国語と英語を将来使えるようなグローバルで活躍できる人材になる。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	事前研修では、澳門の歴史や文化を学び、英語でディスカッションしました。日本とは違い海外ではディスカッションが求められるためこの経験を事前研修のうちから知ることができた。それにより、澳門に関してのイメージや留学生活で自分がやりたいことを明確に知ることができた。 そのほかには、澳門大学の履修登録は冲国とシステムが違っていて、海外経験のある担当の先生に教えてもらい、履修登録がスムーズに進めることができた。
--------------------------	--

●ビザについて

ビザの種類	学生ビザ
申請から発行までかかった期間	1～2 週間程度
申請時期	☐ 渡航前 ・ ☒ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	澳門大学側からビザ取得のミーティングがあるため参加必須です。 ミーティングでは、大学側が提示する QR コードを読み込み、オンラインで学生ビザ申請する日を指定し、パスポート、顔写真、(澳門入境時に貰う白い紙)を持っていく形になります。(学生ビザ申請の時は日本語学科の生徒に案内してもらったので本当に助かりました。) 申請が承諾されたら、学内にある警察署に行き、機械で学生ビザの発行をしました。学生ビザは紙で出てくるので無くさないようにパスポートに挟むかケースに入れていました。

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
行きは、キャリーケース 1 つとリュックサック 1 つで来ました。澳門へ行った時期が夏だったので夏服だけ持って行き冬服は日本から郵送してもらいました。(住所を書く際は、自分の寮宛に書き、荷物が届いたら大学内のモールにある郵便局に届けられます。)

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
那覇空港から香港空港: 約 3 時間 香港空港から港珠澳大橋口岸(香港と澳門を繋ぐ橋)までバス: 約 1 時間 (私が澳門留学中の時は香港空港から澳門までのバスは無料でした。香港空港に着いたら荷物取らずゲートも通らずにバスの受付をしに行きます。チケット、荷物番号、パスポートを受付の人に渡して指定時間になったらバスに乗ります。これについては調べたら出てくと思います。最初行く際は分かりにくい場所にあるのですが無料で乗れるので便利です。参考までに) 港珠澳大橋口岸から澳門大学まで: 約 1 時間 バスまたはタクシー
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
寮によっては空港まで寮生が迎えに来てくれるところもありますが、ほとんどの日本人留学生は個人で大学まで行っていました。
その他出発前に準備しておくべきこと

澳門大学の授業は基本英語だったため、中国語だけでは限りがあると実感しました。そのため、最低でも英検は2級レベルはあった方がいいと感じます。授業では、発言が求められる場合があるためスピーキングは本当に重要になります。澳門にきた日本人留学生たちは英語+αで中国語勉強する子が多かったです。中国語伸ばすチャンスはありますが基本的に英語だったため、最初は英語に慣れるのに苦労しました。ですが、この経験は私にとって一石二鳥でどちらの言語を学ぶことも出来ました。

【到着直後の手続きについて】

●現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
学部のオリエンテーション 学部の説明が行われましたが、こちらのオリエンテーションは正規学生向けで留学生はいなかったので参加する必要はないです。
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
なし
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
・銀行開設 大学内にあるモールの中に銀行があるのでそこで口座を開きました。銀行開設に必要なものはパスポートとマイナンバーカード、澳門大学の学生証の提示が必要です。私はマイナンバーカードと免許証をマカオに持って来てなかったで、マイナンバーカードの写真とカードの裏の番号を見せたら大丈夫でした。口座開設する場合は免許証かマイナンバーカードを持っていくことをおすすめします。 ・携帯のプラン 私は日本の電話番号を維持したまま契約を停止し、マカオにある CTM で契約しました。大学のモールにある携帯会社でもいいと思いますが CTM より高めです。毎月 12 ギガ 90mop(約 1800 円くらい)で支払いしていました。 マカオで携帯契約したあとは、Mpay（マカオ版 paypay）を登録するのをおすすめします。マカオでは、現金も使えますがキャッシュレスが進んでいるため基本的に Mpay を使っていました。Mpay は銀行か現金でチャージします。

【留学先大学の施設環境について】

●留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
今年澳門にきた日本人はインターン生含めて 8 人でした。 前期の交換留学生は 70 名、後期は 40 名程度でした。中国人学生が 6 割、残り 4 割が現地の学生になります。交換留学や正規学生もアフリカやヨーロッパなど世界各地から来る学生もいるので国際交流する機会が多かったです。 留学生のイベントが多く、仲良くなれるチャンスは沢山あります。イベントの情報については、インスタか whatsapp で ISA 側(留学イベントのリーダー)が流してくれているのでそれを見て参加します。ISA のインスタ(@isa.umsu)私の時はなかったのですが、学期始めは、キャンパスツアーなどもあるため澳門大学関連のインスタや whatsapp で情報収集するのもいいと思います、
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PC の有無と使用について ※PC 教室の有無と授業等におけるノート PC の持ち込みの必要性について
キャンパスは緑に包まれていて自然豊かです。大学内にはモールがあり、そこではスーパーや散髪屋、フードコート、郵便局、携帯ショップ、銀行などがあります。コンビニやカフェ、マクドナルドもあり、非常に生活しやすい環境になっています。(モールやマクドナルドは 23 時に閉まる)また、体育館にはジムやプール、ビリヤード、ボウリングなどの場所あり、運動でリフレッシュできます。(体育館も 23 時に閉まります)各寮にもジムや卓球できるスペース、勉強室もあります。図書館は 23 時まで空いており、他にも 24 時間勉強できる場所もあります。コンビニは体育館側とモール側(キャンパスの端と端)に 1 つずつあり、24 時間営業しています。 沖縄と比べて、澳門大学は紙媒体の使用がありませんので、PC またはタブレットが必要になります。私は PC を使って授業に必要な資料をダウンロードして受けていましたがタブレットを使う学生が多いと感じます。個人的にタブレットの方が使いやすいと思います。

●危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。

澳門は夜でも建物で明るく、人もたくさんいるので治安はとても良いと思います。ただし、夜遅くいる場合は酔っぱらいやカジノに行く際は勧誘がしつこい場合があり、夜遅い場合は 1 人行動するのは避け、友達数人で行動するようにした方がいいと思います。治安が安全とはいえ、バス内での忘れ物やスリ(澳門ではめったにない)は注意しましょう。忘れ物してしまうと日本みたいに手元に戻ることはあまりないと思います。日本人留学生の友達はクレカをなくしてしまって澳門人の友達に頼みバス会社に連絡したものの、結局見つからず利用停止していました。(バス会社の対応も適当なので貴重品はきちんと保管するようにしましょう)

寮にはそれぞれ警備員がいて 24 時間体制でいます。寮や学生専用の勉強スペースに入る際は学生証をかざすゲートがあるため部外者は入れないため、学内の治安も非常に良いです。私の寮ではなかったのですが、寮のランドリーによっては服が盗まれることがたまにあります。洗濯したまま放置する人がいるので勝手に違う場所に置かれるなどがあるので洗濯や乾燥機を入れる際はタイマーをかけて時間きっちり取るようにした方がいいです。

保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。

沖縄国際大学が指定する保険に加入しました。約 15 万円かかります。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☒ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	約 350,000 円（ ☐ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☒ 1 年 ）
	支払い時期と方法	学期が始まる前に澳門大学のアプリでクレカ情報を登録して支払いしました。（前期と後期ごとに） もし支払いが遅れた場合は、大学の会計オフィスで支払いします。
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	円（ ☐ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
メリットは、寮内にキッチンや学習室、食堂、ランドリーなどの設備が整っていて、不自由な生活を送ることができました。 困ったことがあれば、RA（寮のリーダー）や寮のオフィス、警備員が親切に対応してくれます。 私がいた寮は、毎回テスト期間に無料の夜食を食堂で配っていました。テスト期間になると料理する時間が取れなかったので助かりました。 デメリットは、部屋やキッチンなど全てが共用なので私物を盗まれる、勝手に使われる、騒音、ルームメイトとの生活習慣の不一致などトラブルがたまに起こっていました。寮によっては、建物が比較的新しい寮と古い寮があり、住むには問題ありませんがトイレが詰まってしまって、業者の人を呼び直してもらったり、湿度が高い時期は寮でゴキブリが発生といったトラブルもありました。ゴキブリ駆除スプレーやゴキキヤップで対策する必要がありました。		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
私は基本的に自炊をしていました。調理器具は昨年澳門に留学していた日本人留学生が使っていた炊飯器や食器を頂きました。澳門にはドンキホーテやダイソーがあるので調理器具や日本食が簡単に手に入るの便利です。 大学内には、カフェ、マクドナルドやサブウェイ、大学のモールのフードコート、各寮に食堂があるので、自炊しない日はここで済ませていました。 友達と出かけたときは、中国本土やタイバサイドのほうにあるタイバビレッジで食べるが多かったです。		
どのような家具・日用品が用意されていたか？		
購入する必要があったものは何ですか？		
日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持っていくべきだったと思うものなど）		
寮では机、クローゼット、ベッド、靴箱、冷蔵庫は用意されていました。それ以外のものは全て持参です。 寝具は持参なのでわたしは日本から持って来ました。大学にあるスーパーでの現地調達でもいいと思います。間接照明、延長コードも必要だったので現地で購入しました。日本から持っていたものはふりかけや味噌汁、個包装のお菓子を持って行きました。マカオにはドン・キホーテがあるので、日本と比べてちょっと高いですが日本食に困ることはありませんでした。 衣服などは中国版の Amazon タオバオを使っていました。		
日常の買い物について		
大学内にスーパーがあるのですが、もっと安く済ませたいならタイバサイドにあるサンミュースーパーか中国へ行く入国場の中にあるスーパーで買い物するのがおすすめです。また、リゾート施設には無印良品やドン・キホーテがあります。		
現地での移動手段について		

澳門での交通手段は基本バスになります。バスは学生だと 1.5 モップ（日本円で 30 円）

タクシーは日本と同じくらい高めです。

バスのアプリがありそこでは何番のバスどのルート通ってるのか、あと何駅で来るのかが分かるアプリがあるのでオススメです。

学生用の M カード(交通系 IC カード)は申請が必要です。M カードがあれば買い物する際も便利で学生割引もちょっときくので作ったほうがいいと思います。M カードの申請方法は、Mpay から申請して 1 ヶ月くらいでカードが出来ます。カードが出来たらタイパにある M カードのカスタマーセンターでパスポートと澳門大学の学生証を提示して M カードを受け取ります。

休暇中の過ごし方について

澳門では、ローカルの食べ物や世界遺産、リゾート地巡りをしていました。

中国本土の方では買い物やカラオケ、テーマパークに行きました。中国本土の方が比較的物価が安いです。

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☐ 有 ・ ☒ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
マカオ渡航前に登録した授業が取れておらず、履修登録期間に入ったときに科目が2つしか取れていなくて、また再度授業登録をしました。授業登録の相談があれば、日本語学科の先生コニーさんのオフィスに相談することをお勧めします。 また、アプリケーションのシステムが難しく、履修登録期間内に外そうと思っていた授業を外せず、学部オフィスの方にメールを送り授業の外し方を教えてもらいました。	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
学習量は澳門の方が多かったです。授業は、1コマ75分で週に2回行われます。 成績評価方法は、ABC段階で評価され、Fが不可になります。留学生は1年生から4年生までの授業を受けることができますが、3年、4年になると英語のレベルが高くなります。 中国語での授業は、現代中国語を受けていましたが、学内の授業だと繁体字での授業が全てだったので簡体字で勉強してきた私は大変でした。孔子学院は学外で単位変換ができない授業になりますが、簡体字で標準中国語が学べます。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
クラブ活動は、バレーボールクラブに参加していました。私が参加したクラブは、澳門人の子が多く初心者でも優しく教えてくれました。フレンドリーな人が多く楽しくゲームができます。週に2回ありますが必ず参加する必要はないので気楽に行けました。	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
PRINCIPLES OF BUSINESS MANAGEMENT	3		
bilingualism	3		
Introduction to Public Relations	3		
Introduction to English Grammar	3		

- ・履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【今後留学予定の方への注意事項】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月 11 日	現地到着
8月 14 日	入学式
8月 18 日	前期スタート
9月 12 日	International night (留学生イベント)
10月 1 日	10/1~10/7 国慶節と中秋節という祝日で連休
10 月	中間テスト期間
11月 5 日	International food festival
12月 9 日	12/9~12/16 期末テスト
12月 19 日	12/19~1/6 冬休み
1月 7 日	後期スタート
1月 11 日	Open day (オープンキャンパス)
2月 12 日	2/12~2/25 春節休み
3月 日	中間テスト
4月 3 日	4/3~4/7 イースターホリデー
5月 11 日	5/11~5/21 期末テスト
2026 年 5 月 29 日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		約 55,000 円			
B. 海外旅行保険（1年）		約 150,000 円			
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く		0 円			
D. 教材費（1年）		0 円			
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	0 円（月額）	約 5,000 円（年額）		
	食費	30,000 円（月額）	300,000 円（年額）		
	交通費	5,000 円（月額）	50,000 円（年額）		
	携帯代金	2,000 円（月額）	20,000 円（年額）		
	交際費（娯楽代）	20,000 円（月額）	200,000 円（年額）		
	その他	円（月額）	円（年額）		
	生活費合計	57,000 円（月額）	575,000 円（年額）		
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		旅行代含め(約 50 万). 1,075,000 円			

● 留学費用について

費用の準備方法	※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
アルバイトで貯めていたお金を貯金して琉球銀行のデビットカードを使っていました。足りなくなったら親に琉球銀行に振り込んでもらう形でやってもらっていました。手数料を最小限にしたいなら wise カードを作るか、wise でマカオで銀行開設した口座に送ることをおすすめします。わたしの場合は日本の JCB か visa のクレカがデビットカードを使って支払っていました。澳門では JCB が使える場所が少ないため visa を使う場面が多かったです。	
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。 留学費用に関しては、旅行にいく余裕があれば是非澳門以外の国も楽しんでください。また、マカオでも留学生向けの奨学金があるのでオフィス側からメールが来るためこのチャンスを逃さないでください。	

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	澳門大学	
留学期間	2025年8月11日～2026年5月29日	
所属学部・学科	産業情報学部企業システム学科	※沖縄国際大学での所属
留学出発時の年次	3年次	※春学期派遣の場合は4月時点の年次

本文（3,000字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

・留学を通して

この1年間を振り返ると、毎日が新しいことの連続で、沖縄では体験できないようなことばかりでした。

最初は本当に英語が分からず、簡単な中国語しか話せなかったため、コミュニケーションに困ることが多々ありました。そうしたことが続くと、自分に自信もどんどんなくなっていきました。それでも、諦めない気持ちと継続の大切さを実感する機会になりました。留学前は授業やアルバイトに追われ、あまり語学の勉強をしていなかったため、「あのときやっておけば良かった」と痛感しました。澳門では他の交換留学先と違って語学学校がないので話せないと本当に大変です。留学前に語学の勉強を十分にしておくことを強くおすすめします。現地に着いてからの伸びしろは大きいですが、最初の数か月を安心して過ごせるかどうかは、事前準備で大きく変わると感じました。

それでも、ルームメイトや留学生の友達と話しているうちに新しい単語を自然と覚えるようになり、イベントがあれば積極的に参加して本当に良かったと感じています。本当にさまざまな国の友達と仲良く毎日を過ごすことができました。

留学を通して一番成長できたと感じるのは、マカオで仲良くなった友達から学んだ「自分から挑戦しに行く姿勢」です。日本人の友達も留学生の友達も、一貫して自分から行動し、挑戦することを怖がらない姿を見せてくれ、それが私を大きく突き動かしてくれました。私はもともと自分から行動することに自信がなく、できるだけ行動しない選択をしがちでした。そのため挑戦することが怖くなり、1人で行動するときはどうしたらいいか分からず、焦ることもよくありました。しかし、周りの姿勢を見て「私もやってみよう」という気持ちが芽生え、慣れない土地でも自分から進んで聞いてみたり、分からないことがあれば英語や中国語を積極的に使って話せるようになりました。受け身でいると成長の機会は限られてしまうので、失敗を恐れずに自分から動いてみる姿勢が、留学を実りあるものにする鍵だと思います。

ちょうどマカオに行っていた時期は日中関係が悪化しており、マカオは中国本土から近く、買い物や現地の友達と遊ぶことも多かったのですが、それ以降しばらく足を運ぶのが怖い時期がありました。正直にいうと、この1年間を通して、日本人への差別が全くなかったとは言えません。日本が好きな人もいれば、日本に対して良くないイメージを持っている人が少なからずいたのも事実です。海外に行くと、その国の考え方も受け止めて尊重する心の余裕が必要だと感じ、これもまた大きな学びだったと思います。

中国旅行で出会った人たちは皆親切で、「中国語が上手だね」と褒めてくれたり、「地元遊びに来てよ」と声をかけてくれたりと、心が温まる出会いばかりでした。

私がマカオを選んだ理由としては、マカオは中国大陸に位置しているのが決め手でした。マカオでは広東語が主に話されている言語ですが、中国本土へゲートを通れば中国語が使われている環境にあります。マカオや大学内では英語を主に話して中国語を使う機会が少なくとも中国旅行で中国語を話す機会が増えるので2ヶ国語を勉強できたいいい機会でした。

私の夢の1つは、留学で培った語学力を将来の仕事に活かしていくことです。まだ就職活動中で具体的な形は決まっていますが、語学力を武器に、グローバルに活躍できる人材になっていきたいと考えています。

授業について

授業の評価基準は A (100-93) A- (92-88) B+(87-83) B(82-78) B- (77-73) C+(72-68) C(67-63) C- (62-58) D+(57-53) D(52-50) F(50 以下)になっています。授業によっては先生が生徒に発言を求める場合があります。私が受けた授業では、FBA というビジネス関連の学部と英語を勉強するために FAH の学部を取っていました。ビジネス系の授業は基本的にグループワークが多くディスカッションも求められます。FBA の大変なところは、中間テスト、期末テスト、プレゼンテーション、レポート課題が多く、テスト期間に入るとプレゼンテーションの練習や図書館や勉強スペースで復習していました。FAH の授業は英語の授業で、文法の勉強やバイリンガリズムについて学びました。

澳門大学孔子学院は、中国語を母語としない人々を対象に、中国語の教育や中国文化の交流活動を提供する教育機関です。こちらは、大学外の授業になるため単位変換は出来ませんが、中国語勉強に特化しているため澳門大学の教授、交換留学生や正規の学生も受けている子が多いです。また、澳門で働いている方も受けているので色々な人がこの授業を受けています。申し込みは澳門大学側からメールが来るため希望する方は申し込みする形になります。孔子学院の中国語の授業は、1時間半で週に2回行われています。中国語のレベルによってクラス分けされています。Elementary(初級1)、Elementary(初級2)、Intermediate(中級1)、Intermediate II(中級2)、pre-advanced(中高級)、advanced(高級)に分けられており、私は前期中級IIと中高級を受けました。中級以上のクラスを受ける際は、電話での口頭試験があるので事前に話す準備をしていた方がいいです。授業内容は、日常の会話で活用する中国語が多く、色々な場面で使えるためこの授業を受けてよかったと思いました。授業では、スピーキングを重点に進めているのでとにかく発音を欠かさずにやります。出席、定期的にやる小テスト、プレゼンテーションで評価されます。

・寮や生活について

澳門大学に着いたらまず入寮の手続きを行います。私は日本語学科の生徒が助けてくれたので難なく入寮することができました。寮については RA さん(寮のアシスタント)が相談に乗ってくれるのでもし寮で聞きたいことがあれば RA さんに聞いてみてください。また、私が住んでいた部屋では、トイレが詰まる、お風呂とトイレのドアが閉まらないといったトラブルがあり、その場合は澳門のアプリケーション um 澳大から修理依頼をしたら出来るのでそこからやります。最初は分からなかったのがオフィスに聞きました。

私たちの場合、日本人は全員バラバラの寮になったので、日本人同士で同じ部屋とかはありませんでした。理由は分かりませんが、これを機に寮の学生とお話したり同じ寮の留学生とも仲良くなれました。

もちろん日本人とも月1で一緒にご飯を作って食べたり、交換留学生同士で一緒に勉強していました。第一言語を話すのは楽ではありますが、語学力を伸ばすには話すのが1番なので日本人同士でも話すようにしていました。

・旅行について

澳門は旅行するとなると非常に立地がよく、休日は日帰りで香港へ行ったり、長期休暇の場合は中国本土や東南アジアへ旅行する留学生が多かったです。日本から海外へ行くよりもマカオから行った方が安いので長期休みは大学内も人が少なくなることがあると思うので旅行へ行くことをおすすめします。私が旅行で行った場所は、中国本土が多く、山東省の青島(青島ビールで有名)、四川省成都、重慶、広州へ行きました。他に、台湾や韓国、フィリピンセブ島へ行きました。私にとって海外旅行とは、単に観光地を訪れたり、非日常を楽しんだりするだけのものではなく、その土地の文化や歴史、人々との出会いを通して、日本とは異なる価値観や考え方に触れ、自分自身の視野を広げる機会だと考えています。

実際にその場所へ自分の足で行き、街の雰囲気を感じ、現地の人と交流することで、写真やインターネットだけでは分からない、その土地ならではの魅力や背景を知ることができます。異なる文化や価値観に触れることで、「当たり前」だと思っていた自分の考え方を見つめ直すきっかけにもなります。

だからこそ私は、海外旅行には「その場所を見る」だけでなく、「その場所を知り、そこに暮らす人々とつながる」ことに大きな意味があると考えています。旅行を通して得た経験や気づきを、自分の価値観やこれからの生き方にも生かしていこうと思います。留学中に色々な場所に行けたのもいい経験となったので、澳門留学した際は他の国へ行くこともおすすめします。

・今後マカオに留学する方に向けて

初めて海外へ行く人にとって、留学は楽しみである一方、「本当にやっていけるのだろうか」「言葉が通じなかったらどうしよう」と不安になることもあると思います。私自身も、留学へ行く前はさまざまなことを心配し、漠然とした不安を感じていました。

しかし、実際に一步踏み出してみると、行く前には想像できなかった経験をたくさんすることができました。そして、「自分はこんなこともできるんだ」と、自分自身の新たな可能性に気づくことができました。今までできなかったのではなく、ただ挑戦していなかっただけなのだと気づいたことも大きな変化でした。新しい環境に飛び込むことで、最初は高いハードルだと思っていたことも、実際にやってみると「意外とできる」と感じる場合があります。一つの挑戦を乗り越えると、それが自信になり、さらに新しいことに挑戦する勇氣にもつながります。

だからこそ、留学を迷っている人には、不安だからといって立ち止まるのではなく、まずは一步踏み出してみしてほしいです。行く前に心配していたことの多くは、実際には起こらなかったり、起きたとしてもその時に何とか解決できたりします。

何とかできるという気持ちを持って、前向きに挑戦してみてください。留学は、海外で学ぶだけではなく、今まで知らなかった自分の可能性に気づくことができる貴重な機会だと思います。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	澳門大学		
留学期間	2025年8月11日 ～ 2026年5月29日		
所属学部・学科	総合文化学部 英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属学科	
留学出発時の年次	2年次	※春出発の場合は4月時点の学年	

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	英語検定準一級、TOEIC 735点
帰国時	TOEIC 810点

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？ 所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。
開始時も読み書き、話すことに対して特に抵抗はなかったが、聞き取れないことやうまく言葉が出てこないことがあった。 帰国時は、より不自由なく自分の言いたいことを伝えられるようになり、会話の中で使われる自然な言い回しを使えるようになった。
語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？ また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。
現地の人、他国からの留学生との交流に力を入れること。 たくさんのコミュニティに飛び込み、様々な人と交流を深めることができた。 言語や文化の違う相手とどう関係を築いていくかを学んだ。授業では、自分の学部では学べなかったような他学部の専門的なことを学べた。
その他、留学成果や今後の目標を記述してください。
成果としては、語学力に加えて自分の将来の可能性を広げるような視点やスキルを身につけることができた。 今後も英語力を強化していけるよう TOEIC や話す機会を作る努力をしたい。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	留学に行くにあたってどのような心情の変化があるのかが知れたこと。マイナスな感情が出てきたときも、これは過程の一つで、最終的にはこういう心情になっていく、という見通しが立っているだけで対処しやすくなった。
--------------------------	---

●ビザについて

ビザの種類	学生
申請から発行までかかった期間	日程度 約2か月
申請時期	☐ 渡航前 ・ ☒ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	入学許可証、パスポート、指定健康診断書、肺X線検査の英文レポート、破傷風予防接種記録のコピー、パスポートサイズのカラー写真

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
すべて出発日に持って行った（23キロのスーツケース、リュック、小さい手荷物）

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
香港経由 澳門から沖縄国際大学に留学していた学生と帰る便が同じだったので、彼の両親に空港から大学まで連れて行ってもらった。
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
なし
その他出発前に準備しておくべきこと
数日分のSIM、現金、クレカやデビットカード

【到着直後の手続きについて】

- 現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
到着の3日後に新入生向けのオリエンテーションがあった。（部活動やクラブの紹介、歓迎の演奏）
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
銀行口座開設、ビザ申請、学生証の発行

【留学先大学の施設環境について】

- 留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
日本人は自分以外に6名。留学生数は約200～300名
大学の施設・設備について ※どのような施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PCの有無と使用について ※PC教室の有無と授業等におけるノートPCの持ち込みの必要性について
授業ではPCかタブレットは必須であると言える。ほとんどの学生が持っているし、資料もデータで確認することが多い。 パソコン教室はある。勉強スペースは十分すぎるほどキャンパス内にある。大学のシステムやデバイスに問題がある場合には専用のオフィスがある。モールもあり、入れ替わりはあるが様々なレストランやフードコートがあり、それ以外にもそれぞれの寮に学食があるので大学から出ずともごはんには困らない。寮ではお金を払ってご飯を買う。銀行やヘアカット、スーパー、郵便局、デバイスを購入できる場所も大学のモール内にあるので用事は大学内で完結することがほとんど。

- 危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。
大学は中国本土からも澳門からも少し隔離されていて、キャンパス内にいるのは主に学生のみである。警備員の数も考慮に入れるとかなり安全であると言える。広い大学内を夜ひとり散歩していても、安全面での問題はないと感じた。澳門の街の方でも、眠らない町と言われるほどカジノや観光客の影響で明るいところが多く、安全面も問題ない。カジノがあることによる危険性もほとんど感じなかった。
保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。
加入した保険は東京海上日動の海外旅行保険（留学生用プラン） 沖縄国際大学によって提供されたもの。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☒ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	約 16 万 円（ ☐ 月 ・ ☒ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	大学のオンラインシステムにより半期ごとに請求が来る。クレカと紐づけられているので、そこから支払い。
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	円（ ☐ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
メリット：大学内なので安全である、寮ごとのイベントもあり友達ができやすい、分からないことがあった時助けてくれる人がたくさんいる。 デメリット：プライバシー面。ルームメイトと1つの部屋を共有するため、プライベートな空間もない。キッチンや洗濯も共同スペースで行うので、他人を尊重する必要がある、自分のペースが乱されることもある。		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
できるだけ自炊、それ以外は寮の学食、大学内のレストラン		
どのような家具・日用品が用意されていましたか？		
購入する必要があったものは何ですか？		
日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持って行くべきだったと思うものなど）		
用意されていたもの：冷蔵庫、ベッド、机、椅子、収納 購入するもの：洗剤、シャンプー、ボディソープ、石鹸、食材、歯磨きセット、ペーパー類、ベッドシーツ、枕 持って行ったもの：ドライヤー、ヘアアイロン、ハンディファン、デバイスの充電器（マスト）		
日常の買い物について		
大学のスーパーでは買えないものも多々あったので、近くの中国の国境にあるスーパー、澳門内のスーパーで買い物していた。		
現地での移動手段について		
バス、たまにタクシー。バスがとても安いので、主にバスを使う。		
休暇中の過ごし方について		
友達と遊ぶ、旅行、大学内ジムに行く、図書館で読書（日本語の本もある）		

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☐ 有 ・ ☒ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
留学生は登録できない授業などがあり、それに加えて前期は出遅れてしまったため、登録できない授業が多かった。 前者に対して⇒オフィスに直接行き、何が登録できるのか、どの授業が空いているかを聞いた。後者に対して⇒前期の反省を踏まえて履修登録期間が始まってすぐ、取りたい授業を登録した	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
沖縄国際大学在学時に比べ、より専門的な授業を履修していたので、テストで求められる勉強量が多いと感じた。 形式としては、講義形式やグループワークなど、様々。 主にプレゼンなどのグループワークで評価をつけるもの、テストで評価をつけるもの、2つの組み合わせ、などの評価方法があった。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
後期からバレーボールクラブに参加	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
IRTM2000 INTRODUCTION TO GAMING MANAGEMENT（後期、学部）	3		
COMM2005 ADVERTISING（後期、学部）	3	ビジネスの理論Ⅰ	2
PSYC1000 GENERAL PSYCHOLOGY（前期、学部）	3	心理学Ⅱ	2
COMM1000 INTERPERSONAL COMMUNICATION（後期、学部）	3	基礎演習Ⅳ	2
EDUC2041 ENGLISH GRAMMAR（前期、学部）	3	言語学概論Ⅰ	2
ENGL3004 BILINGUALISM（後期、学部）	3	言語学概論Ⅱ	2
ENGL1002 DESCRIBING THE SOUNDS OF ENGLISH（前期、学部）	3	Pronunciation Workshop	4
PSYC2002 HUMAN LEARNING AND COGNITION（前期、学部）	3	（2つ合わせて上記の科目1つ分）	

- ・履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【 今後留学予定の方への注意事項 】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

●留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月11日	現地到着
8月18日	前期講義開始
9月12日	International Night
10月1, 2日	National Day of the People's Republic of China
11月2日	All Souls' Day
11月5日	Food Festival
12月19日	前期終了
12月20日	冬休み
1月7日	後期開始
2月12～25日	旧正月
4月3～7日	Easter Recess
5月22日	後期終了
月 日	
月 日	
月 日	
月 日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		58,000 円			
B. 海外旅行保険（1年）		144,020 円			
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く		0 円			
D. 教材費（1年）		0 円			
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）		円（月額）	320,000	円（年額）
	食費	10,000	円（月額）	100,000	円（年額）
	交通費	3,000	円（月額）	30,000	円（年額）
	携帯代金	1,800	円（月額）	18,000	円（年額）
	交際費（娯楽代）	30,000	円（月額）	300,000	円（年額）
	その他	72,998	円（月額）	729,980	円（年額）
	生活費合計	170,000	円（月額）	1,700,000	円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		1,700,000 円			

● 留学費用について

費用の準備方法	※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
琉銀デビットカードにて支払い、現地口座からの引き出し	
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。	
現地では基本的にお金を稼ぐことができないのでお金をある程度準備してから行くことをお勧めします。 （私は旅行に使った額が大きいのでもう少し抑えられると思いますが、余裕をもって準備しておくのがいいと思います）	

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	澳門大学		
留学期間	2025年8月11日～2026年5月29日		
所属学部・学科	総合文化学部・英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属	
留学出発時の年次	2	※春学期派遣の場合は4月時点の年次	

本文（3,000字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

① はじめに

私は2025年の8月から2026年の5月末まで、澳門大学に留学に行ってきました。この留学を通して澳門の観光について学ぶだけでなく、新たな視点や価値観を得るなどして自分の新たな可能性を発見することを目的としていました。留学先では、英語力や中国語の学習、大学の授業だけでなく、人との交流に特に力を入れました。本報告書では、留学生生活を振り返ることに加え、これから留学を目指す学生に事前に伝えたい情報や実際に感じたことをまとめます。

② 留學生活の概要

平日は授業が2～3つ、それ以外は自由な時間だったので、沖縄にいた時よりも時間が多くありました。授業以外では友達とジムに行ったりご飯を食べたり、コンビニでおしゃべりしたり、一緒に映画を見たり色々なことをして過ごしました。授業のコマ数は少ないものの、テスト期間（中間・期末両方）となると急に忙しくなり、このコマ数をこなすのがやっとでした。言語が違う、より専門的、課題の数も多いという違いから、テスト期間は図書館に籠るというような生活をしていて記憶があります。イメージ的には時間がある月と忙しい月の差が激しいという感じです。もちろんそれぞれの人のキャパシティによって取れるコマ数は違うと思うので、履修登録をする際にその授業の評価方法を確認し、計画的に履修することをお勧めします。

授業の合間や授業終わりは、作り置きしたご飯を温めて食べていました。とはいっても忙しい時は外食や学内のレストランで食べることも多く、お金をあまり使いたくないときはパスタばかり食べていました。休日はアルバイトも授業もないのでテスト期間以外なら時間があります。私は澳門で有名な観光地に行ったり、中国側で澳門では行けないようなお店に行ったり幅広く楽しんでいました。澳門大学から歩いていける距離に中国の国境があり、中国側だと物価が一気に安くなったり、色々なものを買えたりするのでとても便利でした。たまに香港にも遊びに行き、ディズニーランドにも行きました。長期休暇だと、ほかの留學生が旅行に行ったりするので、自分だけ予定がなく澳門に取り残されるというのも珍しい話ではありません。私はこの留學期間に旅行に行けるだけ行くと決めていたので、長期休暇、もしくは少しでもチャンスがあったらその休みを利用して海外旅行に行きました。澳門は場所的にも東南アジア諸国へのアクセスが良く、機会があれば様々な国をめぐってみることをお勧めします。特に休日は友達と過ごしたいという方は、ぜひ計画的に予定を立ててください。

③ 印象に残った経験

私が印象に残っている出来事は2つあります。1つ目は他国の留學生とフィリピンに旅行に行ったことです。10月の初めの長期休暇を利用して、エルニドという海がきれいなリゾート地に行き、約1週間滞在しました。航空券を別々の

タイミングで取ったため、一人でマニラまで行き、そこで友達と合流する必要がありました。海外旅行に行ったことのなかった私は、一人で海外の空港から無事飛行機に乗れるか、マニラで何かハプニングが起こるのではという不安に駆られていました。しかしすべてうまくいき、旅行を楽しむことができました。澳門留学が始まってから約2週間、ほとんど関係も築けていない段階で計画を立て始めたので、日本での旅行とのギャップにすごく驚き、留学最初のビッグイベントとしてすごく印象に残っています。

2つ目は、後期から参加したバレーボールクラブで仲良くしてくれた人に誘われ、バレーボールトーナメントに参加したことです。もともと参加しているクラブにも留学生はほとんどいないのですが、そのトーナメントには留学生どころか中国人もおらず、澳門人のコミュニティで構成されているようでした。大学内でも日本人だと珍しがられますが、その会場ではより珍しがられ、興味を持ってくれる人がたくさんいました。その後はチームのメンバーと焼き肉を食べに行き、買い物してから再びいつものクラブに参加しました。後にそのメンバーでカラオケにも行って、日本の歌をたくさん一緒に歌いました。そのイベントが印象に残っている理由としては、現地のコミュニティに参加させてくれたことで、受け入れてもらえたような気持ちになったこと、そのトーナメントを通してメンバーと一気に距離が縮まったからです。それから普段のクラブも、より一層楽しくなりました。

④ 留学中に感じた難しさとその乗り越え方

留学中にぶつかった壁は、友達作りでした。学校では留学生同士が交流できるイベントがたくさん準備されていますが、最初はやはり同じ人種同士で固まってしまうことが多いです。同じ人種同士で固まってグループになっていると、話しかけに行くハードルはかなり高いと思われます。かといって、待っていても話しかけられることはほぼありません。特に私たち日本人は現地の人（中国人、澳門人）との見分けがつかないので、見た目だけでは留学生だと気づかれないことが多かったです。その人種の壁を乗り越えるためにはとにかく積極的に話しかけに行くことで対処しました。毎回自分が話しかけに行くことを当たり前とし、その際は笑顔やアイコンタクトなどを意識しました。そのようなことを留学中に繰り返した結果、徐々にほかの留学生とも関係を築いていけるようになり、話しかけられたり、ご飯に誘われたりすることも増えていきました。その行動を継続したことで、友達からの人脈に頼るだけでなく、自分の力で自分の留学生活を楽しむことができました。

もう一つは友達ができた後の言語の壁です。先ほど述べた、フィリピン旅行ではもちろんコミュニケーションはすべて英語だったのですが、そのメンバーは主にヨーロッパの留学生で英語力も高く、アクセントもあって自分だけ聞けない、伝わらないことがありました。コミュニケーションをあきらめそうになったこともありましたが、そこには日本人もいなかったのも、とにかく聞こえなかったときは聞き返す、伝わらなかったときはあきらめずもう一回言い方を変えて伝えてみる、ということを行いました。その結果、旅行中の1週間だけでも英語力のアップを実感でき、楽しい旅行になりました。

⑤ 留学だからこそできた経験

留学だからこそできた経験はすでにたくさん書いていると思いますが、上記の人との交流以外で言うと「澳門でしか学べないことを学べた」ということです。私は後期「INTRODUCTION TO GAMING MANAGEMENT」というカジノの授業を履修しました。「東洋のラスベガス」として知られている澳門には、カジノを目的にたくさんの観光客が訪れます。澳門ではどのような観光客を最大限楽しませるためにカジノ内外でどのような工夫をしているのか、カジノにはどのような種類があるのか、そしてカジノを繰り返し行うことでの弊害、澳門政府がカジノに関して課しているルールなどを学びました。私は運よく、留学中に21歳を迎えカジノに入れるようになったので、実際にカジノ内に入って、授業で学んだことを目の当たりにすることで知識と経験が結び付き、より澳門のカジノや観光について深く学ぶことができました。

2つ目は海外旅行での経験です。前期と後期の合間、私はテストが早く終わったので約1か月ほど休みがありました。その際に20歳の節目となる年に、やったことのないことに挑戦してみたいと考え、ベトナムとラオスに一人旅行に行ってみることにしました。これまでの留学での経験を積み重ねることで自信をつけ、自分ならできると一歩踏み出すことができました。2週間弱、ハノイ、ダナン、ホイアン、ルアンパバーンをまわる計画を立て、その中で色々な出会いもあり、とても楽しむことができていました。最後はルアンパバーンから韓国に行って友達と合流する予定だったのですが、そこでフライト前に乗らなければいけない列車が予約できていないというハプニングがありました。私が滞在していた場所から空港までは車で約10時間かかるほどの距離で、列車以外で空港に行く必要がありました。海外でフライトを逃し、帰れないかもしれないという恐怖はすごく大きく、ホテルのフロント、駅、空港を周って空港に行く手段はないかとひたすら交渉しました。どの手段もダメでくじけそうになりましたが、最終的に翌日の列車とフライトのチケットを取ることができ、一件落着きました。泣き顔で帰ってきた私を見て、同じホテルに滞在していたフランス人のおじいさんが夜ご飯をおごってくれ、ご飯を食べながら色々な話をしました。全部を総括して、日本では味わえないとても良い経験で、今となってはそのハプニングが起こったことすらもラッキーだったと思います。

澳門の東南アジアへのアクセスの良さ、そして時間があったことを生かしてこの留学期間にできた経験の一つです。

⑥ 留学を終えて感じたこと

留学を終えて、自分の大きく変わった部分は3つあると思います。「言語や文化の違う人とでも関係を築いていくスキル」「自分ならできると信じる力」「異文化理解」です。もちろん語学力ですが、この3つを得られたことは語学力の向上よりも私に大きな影響を与えていると思います。語学力は極論、限界はあってもインターネットを通して向上できる部分はあると私は思っています。私が得たこの3つの変化は、私自身が留学に挑戦させてもらって、留学先でも行動し続けたことによって得られた、人との交流を通して得たスキルだと感じています。

もう少し具体的に話すと、1つ目の「言語や文化の違う人とでも関係を築いていくスキル」は、自ら人と積極的に関わる中で得た、言語や文化を超えた対人スキルだと思います。2つ目の「自分ならできると信じる力」は、様々な挑戦を続け、積み重なっていった成功体験の結果得られたものだと感じています。これが今後の挑戦のハードルを下げ、さらに今後大きな挑戦を続けることにつながると思います。3つ目の「異文化理解」とは、私が無意識のうちに抱いていた偏見に気づき、相手を理解していった過程のことを指します。当初不快に感じていた留学生や現地人の行動の背景を一つずつ理解していくことで徐々にそのような不快感は無くなっていきました。

この3つに共通して言えることは、この留学を通して私は将来の様々な可能性を広げることができたということです。今後やってみたいと思ったことに挑戦し、言語や国を超えて様々な人と深く関わることで自分の将来をより充実した楽しいものにできると感じています。

⑦ これから留学する学生へ

留学前は、このようなレポートなどを通してより具体的な情報（費用、スケジュール、治安など）を得て、しっかり準備しておくことをお勧めします。留学中は、これまで自分から積極的に動くことの大切さをお話ししましたが、まずは生活に慣れることを優先に、周りとは比べず自分のペースで留学を楽しんでください。周りの人がすでに友達を作っていたり、英語が上手だったり、周り自分を比べて自信を無くしてしまうことは必ずあると思います。しかし、異国の地で生活するだけでも最初はかなり体力や精神を削られるはずなので、決して焦らず、自分のペースで現地に馴染んでほしいと思います。

留学に行こうか迷っている方へ、行ける環境（費用、時間、将来の計画的に）なのであれば、そして考え込んで行動できずにいるのであれば、勇気を振り絞って力飛び込んでみるのも私はありだと思います。行って後悔することはないし、やるしかない状況に自分をあえて置くことも方法の一つです。私の場合だと、性格上考えすぎてしまって行動に移せ

ないと思っていたため、行ける状況だと分かるとすぐに書類を出しに行きました。一歩がなかなか踏み出せないという方は、海外に行って生活するにはどのような選択肢があるのかをネットで調べる、または沖縄国際大学のグローバル教育支援センターに相談してみてください。決断するための助けになってくれると思います。

最後までお読みいただきありがとうございました。この帰国報告書が留学を考えている人の背中を少しでも押すことができれば幸いです。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	レオン大学	
留学期間	2025 年 08 月 13 日 ～ 2026 年 06 月 20 日	
所属学部・学科	法学部地域行政学科	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	3 年次	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	A2
帰国時	C1

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？ 所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。
留学開始時は、簡単な自己紹介ができる程度で、スペイン語での会話はほとんどできませんでした。しかし、帰国時には日常会話を問題なく行えるようになり、授業で先生が話す内容もほとんど理解できるようになりました。
語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？ また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。
語学力の向上だけでなく、様々な国の人と交流し、多様な価値観に触れることを目的として留学しました。現地では自分から積極的に話しかけ、互いの国の文化や考え方の違いについて話し合う機会を多く持つことができました。また授業では自分の意見を伝えることが重視されていたため、自分の意見をしっかり持ち、発言することを意識していました。その結果、日本にいた頃よりも自分の考えを相手に伝える力が身に付いたと感じています。
その他、留学成果や今後の目標を記述してください。
留学を通して、スペイン語の語学力やコミュニケーション能力を向上させることができました。また、様々な国の人と交流する中で、海外の人から見た日本の印象や、日本の文化がどのように捉えられているのかを知ることができたことも大きな成果でした。自分が当たり前だと思っていた日本の文化について改めて考えるきっかけになり、今後は自分自身が日本の魅力や文化を海外の人に伝えていきたいと思っています。そして、スペイン語検定や DELE にも挑戦したいです。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	事前研修でスペインの歴史や文化について学んでいたため、語学学校の遠足で歴史的な話などがでたときに難しい単語が出てきても知識があったので理解しやすかったです。
--------------------------	--

●ビザについて

ビザの種類	学生ビザ
申請から発行までかかった期間	2 週間程度
申請時期	☒ 渡航前 ・ ☐ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	ビザ申請書、健康診断書、銀行の残高証明書、犯罪歴調査証明書、スペインの保険の証明書、入学許可証、パスポートサイズ証明写真、パスポートなど

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
大きめのスーツケース 1 個を受託荷物として預けました。

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
那覇空港→羽田空港→ドバイ空港→マドリード空港 （合計約 2 日）
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
レオン到着後にホストファミリーが迎えに来てくれました。
その他出発前に準備しておくべきこと
・ホストファミリーへのお土産 ・普段使用している薬 ・折り畳み傘 ・日本のクレジットカードを複数枚

【到着直後の手続きについて】

- 現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
ウェルカムウィークという大学でのオリエンテーションがありました。
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
TIE（外国人身分証明カード）の申請を警察署で行いました。申請には住民登録の証明書が必要で、市役所に行かないといけないため申請するまでに結構時間がかかります。

【留学先大学の施設環境について】

- 留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
ヨーロッパの人たちやほかのスペイン語圏の国の人たちが多いイメージ。大学の授業は受けていなかったが、留学生同士の交流会は何回ありました。
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PCの有無と使用について ※PC教室の有無と授業等におけるノートPCの持ち込みの必要性について
語学学校にPC教室はありませんでした。授業内でノートPCは特に必要ないと思います。学校には、飲み物や食べ物の自動販売機があるので、休憩時間にみんなそこでお菓子を買ったりしていました。また、自習室もあり放課後に勉強することも可能です。

- 危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。
レオンは現地の人にも安全と言われているので特に心配することはないと思います。しかし、夜に一人で歩いて家に帰ったりすることがある場合は、到着したら友達に連絡するように気を付けていました。
保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。
中国が指定している保険とレオン大学が指定しているCignaというスペインの保険に加入していました。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	100,000 円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	ホームステイ終了までに払う。支払い方法はクレジットカード。
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	50,000 円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	月の初めに払う。支払い方法は Wise を使っていた。
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
ホームステイとシェアハウスどちらも何不自由なく快適に過ごすことができました。		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
ホームステイでは、朝昼晩ご飯が提供されました。シェアハウスでは、ほとんど自炊をしていましたが金曜日の夜は友達と外食をすることが多かったです。		
どのような家具・日用品が用意されていましたか？		
購入する必要があったものは何ですか？		
日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持っていくべきだったと思うものなど）		
家具は全部そろっていたため、何も購入していません。トイレトーパーやハンドソープなどの日用品は、ルームメイトと交代ずつ購入していました。ドライヤーは家にはなかったのですが、過去に留学していた先輩が置いて行ってくれたものを使用していました。日本から持っていくべきものは、室内用スリッパや生理用品、使い慣れたスキンケア商品など。		
日常の買い物について		
近くのスーパーやアジアンスーパーで買い出しをしていました。		
現地での移動手段について		
徒歩		
休暇中の過ごし方について		
友達とカフェに行ったり、ダンスを習ったりしていました。		

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☒ 有 ・ ☐ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
特にない。	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
語学学校の授業は、午前9時半～午後2時までであり、午前中は文法、午後は会話の授業です。成績評価方法は、出席日数や課題、テストなどです。先生にもよりますが、宿題はあまり多くない印象です。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
参加していない。	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
スペイン語 文法 （1～3学期・語学学校）			
スペイン語 コミュニケーション（1～3学期・語学学校）			
歴史 （3学期・語学学校）			

- ・履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【 今後留学予定の方への注意事項 】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月 13日	現地到着
8月 18日	夏季集中講座①開始
8月 29日	夏季集中講座①終了
9月 11日	夏季集中講座②開始
9月 30日	夏季集中講座②終了
10月 7日	秋学期開始
12月 18日	秋学期終了
12月 19日	冬休み開始
1月 7日	冬休み終了
1月 15日	冬学期開始
3月 17日	冬学期終了
3月 19日	春学期開始
3月 29日	セマナサンタ（大型連休）開始
4月 5日	セマナサンタ（大型連休）終了
6月 5日	春学期終了
6月 20日	日本帰国

【留学費用について】

● 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		300,000		円	
B. 海外旅行保険（1年）		140,000		円	
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く				円	
D. 教材費（1年）				円	
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	50,000	円（月額）	600,000	円（年額）
	食費	20,000	円（月額）	240,000	円（年額）
	交通費		円（月額）		円（年額）
	携帯代金	2,000	円（月額）	24,000	円（年額）
	交際費（娯楽代）	15,000	円（月額）	180,000	円（年額）
	その他	15,000	円（月額）	180,000	円（年額）
	生活費合計	102,000	円（月額）	1,224,000	円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		1,664,000		円	

● 留学費用について

費用の準備方法 ※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
現地では、ほとんどクレジットカードで支払いを行っていました。日本から送金してもらう場合は wise というアプリを使っていました。
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。
自炊生活が始まったとき、最初は値段を気にしてお肉やお魚を買うことをためらっていたのですが、栄養をちゃんと取らないと体調にも影響するということがわかったため節約しすぎもよくないと思います。おいしいものを食べてモチベーションを高めましょう。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	レオン大学	
留学期間	2025 年 8 月 13 日 ~ 2026 年 6 月 20 日	
所属学部・学科	法学部地域行政学科	※沖縄国際大学での所属
留学出発時の年次	3 年次	※春学期派遣の場合は 4 月時点の年次

本文（3,000 字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

・留学を決めた理由

私は小さい頃から海外に興味があり、これまでも海外の人と交流するイベントに参加したり、短期留学を経験したりするなど、海外に触れる機会がありました。大学に入学した当初からスペインへの留学を考えていたわけではありませんでしたが、大学で第二言語としてスペイン語の授業を履修していたこと、そして仲の良い友人が交換留学に挑戦していたことをきっかけに、私も大学在学中に長期留学に挑戦してみたいと思うようになりました。

・留学生活で学んだこと、経験したこと

私はレオン大学ではなく、現地の語学学校でスペイン語を学びました。留学当初は、スペイン語をほとんど話すことができず、相手の話を聞き取ることも難しかったため、毎日の授業についていけず精一杯でした。ホームステイをしていた時期には、ホストマザーとの会話でもわからない単語や文法がたくさん出てきたため、翻訳機を使いながら会話をすることもありました。私は A2 レベルのクラスからスタートしたのですが、最初の頃のクラスメイトはヨーロッパ出身の学生が多く、スペイン語を流暢に話しているように見えたため、毎日圧倒されていました。しかし、今振り返ってみると、彼らは必ずしもスペイン語のレベルが非常に高かったわけではなく、間違えることを恐れず、自信を持って積極的に話していたからこそ、より流暢に話しているように見えていたのだと思います。一方で私は、間違えることを恥ずかしく感じてしまい、自分から積極的に話そうとすることができませんでした。しかし、留学生活を通して、言語を学ぶ上では間違えることは当たり前であり、間違いを恐れて話さないことのほうがもったいないということに気づきました。留学開始から 2 か月ほど経つと、先生が話している内容を少しずつ理解できるようになり、授業中にも自分の考えをスペイン語で答えられるようになりました。特に自分の成長を実感したのは、語学学校の遠足で歴史の先生の説明を聞いた時です。以前はスペイン語で説明されてもほとんど聞き取ることができなかったのですが、その時は先生が話している内容が自然と頭に入ってきました。その瞬間、自分のスペイン語が少しずつ身に付いていることを実感し、とても嬉しかったことを覚えています。友達ができからは「もっとみんなと話したい」という気持ちが生まれ、それがスペイン語の勉強を頑張るモチベーションにもなりました。また、外国人と交流する際、日本に興味を持っている外国人は想像以上に多いことに気づきました。特に日本のアニメは多くの人が知っているため、日本の有名なアニメを一つでも知っていると、それが会話のきっかけになります。留学中は、スペイン人だけではなく、さまざまな国から来た学生と交流する機会がありました。その際、外国人の友達から日本について質問されることで、今まであまり意識していなかった日本の文化や習慣について改めて考える機会も増えました。

・現地での生活

私は最初の期間はホームステイをしていましたが、ホームステイ終了後は「idealista」というアプリを利用してピソを探しました。実際に 3 か所ほど内見に行き、その中から住む場所を決めました。家主とはメールでやり取りをしましたが、返信が遅いこともあったため、一つの物件だけに限らず、複数の物件に同時に連絡しておくことが大切だと感じました。最初

に住んだピソは私を含めて4人でシェアするタイプで、家賃は月350€でした。少し高めではありましたが、設備が整っていてきれいな家だったため、快適に生活することができました。一度だけお風呂のお湯が出なくなるトラブルがありましたが、それ以外は特に大きな問題もなく約5か月間生活しました。その後、友達から紹介してもらった近くのピソに引っ越しました。家賃は250€で、以前の家より安く生活することができました。本当は語学学校に近い場所に住みたかったのですが、学校の近くは条件に合う物件を見つけることができず、どちらの家も学校から徒歩約20分ほどの場所でした。留学前は一人暮らしをしたことがなかったため、家事や洗濯などにも不安がありました。しかし、実際に生活してみると少しずつ慣れていき、そんなに心配する必要はなかったと感じています。また、スペインでは日曜日や祝日にお店が閉まっていることが多いため、事前に食料品などを買っておく必要があります。

休日は、友達とカフェやバルに行ったり、スペイン人の友人からダンスを教えてもらったりしました。また、レオン大学が留学生向けに開催している交流会などにも参加しました。こうしたイベントは、語学学校だけでは出会えない人と知り合うことができるため、留学中は積極的に参加することをおすすめします。長期休暇には、スペイン国内、フランスやイタリアなどにも旅行しました。航空券は時期によって価格が大きく変わり、人気の観光スポットは事前にチケットを購入しておかないと売り切れてしまうこともあるためできるだけ早めに計画を立てることが重要です。また、「BUSCYL」という無料でレオン州内のバスを利用できる制度があり、レオンに住民登録をしている人は申請することができるため留学する人にはぜひ活用してほしいと思います。

・留学前にしておくべき準備、心構え

留学前にもっと準備しておけばよかったと思うことは、スペイン語の勉強です。私は日本でスペイン語Ⅲまで履修していましたが、接続法については日本で十分に勉強していませんでした。そのため、スペインの学校で接続法を勉強した際にかなり苦戦しました。また、単語も十分に勉強しないまま留学したため、最初の頃は会話をする際にわからない単語が多く苦労しました。留学前に単語帳などを使って基本的な単語を増やしておけば、現地での生活をよりスムーズに始められたと思います。さらに、スペインやレオンについての知識を持っておくことも大切だと感じました。現地について知ることがあれば、それをきっかけに友達と会話を始めることができます。これはスペインに限ったことではなく、留学先の国や世界のさまざまな国に興味を持っておくことで、共通の話題が増え、人との交流につながると思います。そして何より、留学前から「間違えてもいい」という気持ちを持っておくことが大切です。最初から完璧にしようと思う必要はなく、現地で積極的に話し、間違いながら覚えていく姿勢が重要だと思います。

・留学中に大変だったこと、そこから学んだこと

留学中に大変だったこととして、まず言葉の壁がありました。しかし、私が一番難しかったのは言葉そのものよりも「相手との距離感の保ち方」でした。私はもともとおしゃべりな方ではなく、日本人と一緒にいるときでも自分のことを話すことが得意ではありません。そのため、親しくなったスペイン人の友人からプライベートなことを聞かれたり、自分の感情を率直に伝えられたりしたときには、最初は怖く感じることもありました。しかし、時間が経つにつれて、相手に悪気があるわけではなく、相手のことをもっと知りたいという気持ちから質問しているのだと考えられるようになりました。スペインで出会った人たちは、自分の意見を求めたり、相手のことを知ろうとしたりする人が多く、最初は戸惑うこともあると思いますがその違いに慣れていく必要があると感じました。

・留学を終えて

1年間の留学を通して私が最も得られたものは、「自信」だと思います。私は留学前まで一人暮らしをしたこともなく、海外で長期間生活した経験もありませんでした。そのような自分が、約1年間海外で生活し、さまざまな国の人と関わり、分からないことがあれば自分で考えて行動しながら生活することができました。もちろん、言葉が通じず困ったことや、文化の違いに戸惑ったこともありました。しかし、それらを一つずつ乗り越えた経験が、「自分は知らない環境でもやっていける」という自信につながりました。また、日本にいたときにはなかなか気づくことができませんでしたが、外から日本を見

ることで、日本の文化や人々、生活環境のすばらしさを改めて感じることができ、日本人であることに以前よりも誇りを持てるようになりました。留学生活には大変なこともあります、それ以上に、日本にいただけでは経験できない出会いや発見があります。もし留学に行くか迷っているのであれば、完璧な準備ができるまで待つのではなく、ぜひ一歩踏み出してほしいと思います。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	Universidad de León	
留学期間	2025 年 8 月 14 日 ～2026 年 7 月 23 日	
所属学部・学科	総合文化学部・英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	3 年次	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	A2
帰国時	B1

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？

所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。

留学開始時は全く会話することが出来ず、ホストマザーと Google 翻訳でかろうじて意思疎通をしていた。帰国時には時々聞き返したりわからない単語があったりするものの、日常会話はほぼ問題なくできるようになった。

語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？

また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。

語学力向上のほかには、ヨーロッパの美術作品に触れることと、異文化でやっていく力を身に着けること、学部授業を履修することを目的としていた。美術に関してはスペイン・イタリアで美術館や博物館を訪れることができた。また学校やシェアハウス生活のなかで異文化に身を置くということを常に考えることができ、知り合った友人たちと文化の違いのなかでどのように付き合っていくのか模索することができた。また一つの授業だったがレオン大学の学部授業を履修することができた。

大学での学び方や人付き合いや生活・気候もすべて違う中で、不安とともに取り組む力を身に着けることが出来たと思う。

その他、留学成果や今後の目標を記述してください。

留学で一年過ごしたということ、学部授業の履修、それから語学力などの成果をアピールして就職に活かしたい。

また語学検定を取得し、将来何らかのかたちでもう一度スペインに関わりたい。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	事前研修では手続き等について先輩から話を聞くことができたので不安をつぶすことができた。また専攻分野の留学先ではなかったので、事前研修で留学先の文化や歴史について学ぶ時間が取れたことがとても助かった。
--------------------------	---

●ビザについて

ビザの種類	学生ビザ（留学査証）
申請から発行までかかった期間	10 日程度
申請時期	☒ 渡航前 ☐ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	申請からは 10 日ほどでビザが郵送されて届いたが、申請には事前予約が必要。予約は大使館 HP に記載のメールに連絡して行い、大使館が指定する日時に直接東京の大使館に出向いて申請する。予約日時はこちらから希望することはできず、予約が埋まっていればかなり後の日程を指定されるため、早めの予約が必要。予約方法・必要書類について、また以前は受け取りも窓口だったが郵送になっているなど年度によって変更があるため、HP をしっかり確認すること。

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
荷物は発送ではなく、渡航時に預け荷物でスーツ 2 個を準備した。合わせて 40 キロ程度。

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
那覇空港→羽田空港→ドバイ国際空港(トランジット)→アドルフ・スアレス・マドリッド＝バラハス空港 飛行時間は合計 21 時間ほど、待機時間も合わせれば 2 日。 マドリッドに到着後は Alsa バスでレオンまで移動(4 時間)。
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
レオンにバスで着くとホストファミリーが迎えに来ている。事前にホストファミリーの連絡先が知られるので、決まり次第、到着日時の連絡が必要。 留学の数か月ほどまえにメールで連絡したが返事がなかったので、電話番号で Whatsupp 登録して連絡した。
その他出発前に準備しておくべきこと
留学前の手続き 海外保険 留学後の履修についてアカデミックアドバイザーや学科長との相談 Wise など海外送金の手段

【到着直後の手続きについて】

●現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
la Semana de Orientación(Welcome Week)9/1~9/5, 2/2~2/6 学期が始まる前に留学生のためのオリエンテーションがある。日程等についてはメールに連絡される。 履修方法やレオン大学について重要な説明がある。また留学生向けの Whatsup グループに入ることができ、今後留学生向けイベント情報などを得ることが出来る。またオリエンテーションの後半は遠足が企画されており、学部授業を履修しない場合でも留学生なら参加できる。
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
なし
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
NIE（TIE）の申請

【留学先大学の施設環境について】

●留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
9月～12月の語学学校ではクラスの大半が日本人だった。ほかにはアメリカやヨーロッパ、アフリカのフランス語圏やトルコなどの学生。 2月～6月に通ったレオン大学では日本人は見かけなかった。現地学生とはクラスよりもイベントや紹介がなければ知り合うのは難しいように感じた。エラスムスなどほかの留学生は多く、学期の初めは交流イベントも多い。
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PCの有無と使用について ※PC教室の有無と授業等におけるノートPCの持ち込みの必要性について
図書館でPC使用可能。授業では現地学生はほぼ全員ノートPCを持ち込んでいる。 語学学校では授業中のPC等の使用は不可。（タブレットでノートをとるのは可能）

●危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。
とても安全。語学学校近くに歴史ある城壁があり、観光地の一つでもあるが、その奥は一目が届かないため危険。 城壁を除いては、大学周辺やレオン市内の治安は良いと思われる。
保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。
レオン大学指定のCignaという保険がある。 保険内容は保険の際の選択でやや異なる（歯医者を含めるかなど）。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	約 30 万円(1674€)（ ☒ 2ヶ月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	8 月と 9 月に数回に分けて語学学校でクレジットカード決済。
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	6 万～4 万円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	毎月家主に送金、もしくは手渡し。光熱費込み。
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
ホームステイ先のメリットは、家事はホストファミリーがしてくれる、語学学校から近い、会話ができるので語学力向上に役立つなど。デメリットとは非常に値段が高いことと、ホストファミリーによっては気を使ってしまい快適に過ごせないこと。 アパートのメリットは節約ができること、住む場所を選べること、自分のペースで生活できることなど。デメリットとしては家事は自分でやること、ルームメイトとの付き合い、家探しの手間など。		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
ホームステイ中はホストマザーが準備する。アパートでは自炊。		
どのような家具・日用品が用意されていましたか？		
購入する必要があったものは何ですか？		
日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持って行くべきだったと思うものなど）		
ほとんどの学生向けのアパートには家具が揃っている。アパートによっては料理器具や掃除道具などもそろっている。 2 回目のアパートでは料理器具と毛布が足りなかったので購入した。 日本からは洗濯ひもがとても役に立った。		
日常の買い物について		
基本的に食品はスーパーで買い物した。服などはショッピングモールで買い物した。Amazon など海外アカウントを作れば通販もできるが使用しなかった。		
現地での移動手段について		
基本的に徒歩で事足りる。それ以外は交通カードを購入してバスを使用した。		
休暇中の過ごし方について		

休暇中は旅行したり、友人に会ったりして過ごした。

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☒ 有 ・ ☐ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
登録方法がわからず最初はとても困惑した。オリエンテーションへ参加すること、Oficina de Relaciones Internacionales ホームページで問い合わせ解決した。	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
語学学校ではときどきプリント一枚程度の宿題が出される。授業形式は先生によって異なり、学生の発言もかなり多い。授業のレベルは、学生のレベルによってかなり変わる。学生がヨーロッパ系が多くスペイン語をかなり理解していれば難しい内容になるが、日本人が多い場合はそれに合わせたわかりやすい授業になるなど、柔軟に対応されている。 レオン大学では要求される予習量が沖縄国際大学と比較して非常に多いと思う。評価方法は授業によるが論述テストだった。形式は講師が講義ノートを読み上げるように授業が行われ、学生はノート PC でそれを打ち出す。試験内容は持ち込み不可のレポートで、授業内容の理解度が問われる。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
なし	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
(学部授業)			
LITERATURA NORTEAMERICANA II	6		
(語学学校)			
スペイン語 A2			
スペイン語 B1			

- ・履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【今後留学予定の方への注意事項】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月14日	現地到着
8月18日	語学学校プレースメントテスト Curso de verano 開始
8月29日	語学学校 8月終了？
9月8日	語学学校再開
10月1日	休暇開始
10月7日	語学学校 学期開始
12月8日	語学学校 試験
12月18日	語学学校 学期終了、休暇開始
1月7日	語学学校 学期再開
2月9日	レオン大学 講義開始
3月27日	休暇
4月7日	休暇終了
5月29日	講義終了
6月11日	試験
6月29日	再試
7月16日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		390000 円			
B. 海外旅行保険（1年）		160000 円			
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く		0 円			
D. 教材費（1年）		20000 円			
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	64000	円（月額）	540000	円（年額）
	食費	20000	円（月額）	150000	円（年額）
	交通費	200	円（月額）	3000	円（年額）
	携帯代金	9000	円（月額）	96000	円（年額）
	交際費（娯楽代）	11000	円（月額）	90000	円（年額）
	その他	35000	円（月額）	385000	円（年額）
	生活費合計	139200	円（月額）	1264000	円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		1672000 円			

- 留学費用について

費用の準備方法 ※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
現金を持参して両替した。しかしほとんどクレジットカードを利用した。 日本からの送金・現地での引き出しには wise を利用した。
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。
ビザの申請にも貯金があることの証明が必要(2025 年時点で大使館 HP 記載の一年滞在の場合の目安は約 130 万。) 上記の留学費用内訳にホームステイ代を含めれば、やや多めに見積もって 190 万。 留學中も奨学金等は受けられるが、現実的にも気持ち的にも余裕を持つために事前の貯金が大事。 また海外でも手数料がお得なクレジットカードを探したほうがいい。自分は普通のクレジットカードをメインで使ってしまったが、Wise などメインで使った方がやや費用は抑えられたかもしれない。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	Universidad de León	
留学期間	2025 年 8 月 14 日 ～2026 年 7 月 23 日	
所属学部・学科	総合文化学部・英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属
留学出発時の年次	3 年次	※春学期派遣の場合は 4 月時点の年次

本文（3,000 字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

私は 2025 年 8 月から 2026 年 7 月までスペインのカスティーリャ・イ・レオン州のレオン市で交換留学生として過ごしました。専攻は英語ですが、南米のスペイン語圏とスペインに移民した親族がおり、また沖縄国際大学で第二外国語としてスペイン語を学んだことから興味を持ち留学を決意しました。スペイン語習得とヨーロッパの美術に触れること、また異文化にもまれることを目標にしていました。留学の前半は語学学校に通い、後半はレオン大学の学部授業も履修しました。語学学校では 9:30 から 14:00 の間に文法とコミュニケーションの授業がありました。授業はすべてスペイン語で行われましたが、とても分かりやすく説明されるのでどうにかついていくことが出来ました。クラスメイトは他大学からの日本人も多く、そのほかにはエラスムス制度のヨーロッパからの留学生、カメルーン、トルコ、インド、アメリカなどの留学生がいました。先生方も陽気なのでとても賑やかで楽しいクラスでした。授業と言っても生徒の発言や先生との会話も多く、語学だけでなく自分や他の留学生それぞれの文化や価値観について話されることもあり興味深かったです。最初はスペイン語がほとんど理解できず話すことが出来ませんでしたでしたが、クラスメイトたちと一緒にがんばることができました。気軽にバルやカフェに行くことができる環境だったのでチュロスやトルティージャを食べながらおしゃべりした時間は大切な思い出です。また語学学校では日本語クラスがあり、日本語を勉強している現地の人と知り合っておしゃべりすることができたのも面白かったです。

最初の 2 か月を過ごしたホームステイではスペインの生活スタイルや食文化を体験することが出来ました。スペインでは朝 8 時ごろに起きた場合、軽くコーヒーとパンなどを食べ、10 時ごろにカフェなどで軽食を食べ、お昼ご飯は 14 時です。その後はシエスタといって少し昼寝をします。また夕飯は 21 時とかなり遅く、最初は驚きましたがすぐに慣れてきました。ホストマザーはやや高齢で仕事はしていなかったので、のんびりと過ごすことが出来ました。生活でも暑い日は窓のシャッターを閉めることや洗濯は毎日しないなどスペインで快適に気楽に過ごす方法を学ぶことができたのでとてもよかったです。2 か月経ってからは、シェアハウスに引っ越しました。個室はあるのでプライベートは守られますが、完全にひとりにはならないので心強かったです。シェアハウスではそれぞれ違う背景や常識を持っているので、お互い気持ちよく生活するためにどうするべきかについて勉強させられました。自分の希望をはっきり伝える力と違いを受け入れるおらかさが身に着いたと思います。

気候は沖縄とかなり異なっていました。暑いのは 8 月の中旬のみで、その後はどんどん涼しくなっていました。また非常に乾燥しているため、肌が荒れてしまい落ち込みましたが洗濯物が乾くのはとても早いなど過ごしやすさもありました。一日の気温差も激しく、最高気温が最低気温の二倍あることは普通でした。そのため最初はだいたい疲れやすさを感じていました。冬になってからは雪がうっすら降るようになりました。1 月はとても寒く、風邪をこじらせて学校を休みました。気候に順応するにはだいたい時間がかかると思います。しかしそういった経験も自分との付き合い方や体のいたわり方をより良く知る機会になりました。

2 月からはレオン大学の学部授業を受けることが出来ました。最初は履修できるかわからず、どのようにどこに聞けばいいかわからなかったのですが、手あたり次第に問い合わせ受講にこぎつけることが出来ました。できないと最初から決めつけるのではなく、どんどん聞いてみる姿勢というのは留学において本当に大事だと思います。それは得意なほうではなかつ

たのですが、そうせざるを得ない環境に置かれるので自身の成長にとっても役立ったと感じます。大学では履修の仕組み、授業の進め方、学生の雰囲気などもすべてが新鮮で刺激的でした。職員や先生方も留学生をあたたかく迎えてくださっているのを感じました。大学で知り合った留学生の子と友人になれたのは留学生活での宝物の一つです。私が受けた授業はアメリカ文学についてのものだったのでスペイン語ではなく英語でしたが、スペインならではの視点での解説もあり非常に興味深かったです。また英語圏へ留学する憧れもあったので、英語の講義を受けるということがスペインで達成できたのも予想外のことでしたがうれしかったです。

スペイン語習得には英語にはないような文法という大きな壁がありました。ときには上手く話せない自分にがっかりしながらも、一年間スペイン語を学んだことでまだ不完全ではありますがだいぶ話すことができるようになりました。語学力習得だけであれば留学しなくとも可能ですが、留学することで外国語が日常になるという経験は大きな意味があると思います。引き出すのに時間がかかる頭のなかの知識ではなくスペイン語をもっと身近なものとして身につけられたように思います。帰国前に語学力が試されるような出来事がありました。空港への移動中にスマホの電源が切れてしまいました。マップを見なければ次のバス停もわからないようななか、道端の現地のひとへ話しかけて道を教えてもらいました。教えてもらった通りに歩いて、また道がわからなくなったらまた人に聞くなどを繰り返して無事に空港に着くことができました。スペインに来たばかりのころは翻訳機が手放せませんでしたが、自分の語学力だけで雑談も交えながら現地の人と話すことができて、スペイン語を勉強してきて本当によかったと思いました。

スペインでは休暇も多かったので旅行をすることが出来ました。マドリードとバルセロナをはじめ、スウェーデン、スイス、イタリアなど日本からは一か所いくのも大変な多くの場所へ旅行し色々な人と出会うことが出来ました。美術館や博物館を学生割引で訪れることができたのも良かったです。日本や沖縄とは違う環境ではぐまれた芸術に思いを馳せることができました。

留学を考えている人には留学に行くというのも大事な目標ですが、留学中や留学後の小さな目標をいくつか持つておくことをお勧めします。目標があれば迷わずどんな障壁も乗り越えることができます。途中で目標を見失って迷ってしまったとしても、その後どう目標を立て直すかというのはとても貴重な経験になります。

この一年の留学生活を通して、語学力をはじめ、多様な価値観のなかで生きることや自分を振り返ることなど多くを学ぶことが出来ました。言語、文化、気候、経済、不安といった多くの壁がありましたが、それらを乗り越えたり振り返られたりした経験は私の未来につながっていると思います。一年間スペインで生活したことがあるという経験は私の将来の選択肢を大きく広げてくれるものだと思います。留学中に自信がついた部分もあるし、自分の足りていないところに気づかされた部分もあります。海外やヨーロッパが日本や沖縄とは違うものであることは頭では誰しも知っていると思いますが、それを長期間体験するということは計り知れない価値があります。私が持っていた常識や偏見は自分とは異なる他者に関わらなければ気づくことのできないものでした。大学という環境で贅沢に時間を使うことのできる期間にスペインで過ごせたことは私の宝物です。留学中は常に手探りでもがいているような感覚もありましたが、振り返ってみると多くの学びが得られるように感じます。留学を通して多角的な視野で多様な人々と関わっていけるそんな人間になりたいという気持ちが強く芽生えました。留学前の私のように憧れと不安を抱えている人がいたら、一歩踏み出す勇気を与えるようなそんな存在になれたらうれしいです。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	レオン大学	
留学期間	2025 年 8 月 13 日 ～ 2026 年 6 月 26 日	
所属学部・学科	総合文化学部 社会文化学科	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	4	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	A2
帰国時	C1.1

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？ 所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。
留学開始時は、簡単な単語と本学で学習した文法の範囲(スペイン語Ⅲまで)はある程度身につけていたが、会話が全くできないほど、リスニングとスピーキングの力がなかった。ホストファミリーや学校の先生に話しかけられてもほとんど理解できないレベル。初めのクラスでは、日本ですでに学習済みの範囲を扱っていたので、先生の説明は理解できないが黒板に書かれていることは理解できていた。
語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？ また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。
留学開始前から卒業論文の調査を現地で行うことを決めていました。そのためにも、語学力が必要だったため、留学終了期の 6 月までに、どの程度スペイン語が上達しているかによって現地での調査がどの程度まで行えるのか決まりました。専門用語を使用しないのであれば不自由なく会話はできるまで語学力が向上したため、現地での調査は、留学開始前に想像していた以上に上手くいきました。 語学学校の授業では、語学力だけでなく、失敗を恐れずに挑戦する姿勢も身に着きました。語学学校での成長があったからこそ、前述した卒論の調査もうまくいったと思います。
その他、留学成果や今後の目標を記述してください。
今後は、これから留学に挑戦したいと考えている学生に向けて、私の経験で得た情報も同じ留学体験者と協力しながら発信していきたいです。また、将来は中学・高校の社会科の教員になるため、海外での生活を踏まえながら、中学生や高校生にも還元していきたいです。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	以前留学に行った学生との交流もあったため、留学前に聞きたいことを直接本人に聞くことができ、留学開始前からの繋がりができたこと。そのため、出発前や到着時など、トラブルが起きた時に対処できる能力がまだない時に大きな被害なく、留学開始期を過ごせました。
--------------------------	---

●ビザについて

ビザの種類	学生査証
申請から発行までかかった期間	20 日程度
申請時期	☒ 渡航前 ・ ☐ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	大使館が近くにある都心の人とは違って、申請に至るまでの時間が比較的必要なため、早すぎるくらい前もって準備すること。私が申請する数週間前にビザ申請に関する法律が変わり、必要書類に関する情報にも変更があったため、大使館のサイトをこまめにチェックしておくことをオススメします。

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
普段の旅行のように、預け荷物として持っていました。

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
那覇空港→羽田空港→ドバイ空港(UAE)※乗り継ぎ→マドリード(スペイン)→レオン※バス
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
なし
その他出発前に準備しておくべきこと
風邪薬、日本からのお菓子(スペインの生活に慣れるまでの間用)

【到着直後の手続きについて】

- 現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
9 月の上旬にレオン大学のオリエンテーションがあったが、体調不良で参加できなかった。(9 月 1 日～5 日)
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
上述したオリエンテーション
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
TIE カードの申請、住民票の申請

【留学先大学の施設環境について】

- 留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について 留学生同士、および現地学生との交流について
※語学学校 夏(8 月) ・ヨーロッパ 9 割(イタリア、ウクライナ、ドイツ、イギリス) 秋(9 月～12 月) ・アジア 4 割(日本、中国) ・アメリカ 4 割 ・アフリカ 2 割(コンゴ共和国、カメルーン、マダガスカル、モロッコ) 冬(1 月～3 月) ・アジア 2 割 ・アメリカ 3 割 ・アフリカ 3 割 ・ヨーロッパ 2 割 春(4 月～6 月) ・アジア 2 割 ・アメリカ 4 割 ・アフリカ 3 割 ・ヨーロッパ 1 割
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か） PC の有無と使用について ※PC 教室の有無と授業等におけるノート PC の持ち込みの必要性について
語学学校内は、多くの言語のコースがあり、日本語コースもあった。PC 教室はなく、授業も基本はプリントを配布して授業を行うため、基本的には使用しない。

- 危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。

語学学校周辺は、街の中心部なので昼夜通して人が多い、レオンは町自体が安全な町なので、語学学校周辺は安全ではあるが、レオン大学は市の端に位置するため、夜は暗く、人気がない。

保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。

Signa という保険に加入しました。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	15 万 円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	指定された銀行窓口で現金支払い。
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☒ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	55,000 円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	毎月 5 日までに大家さんの口座に振り込む
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
スペインに来たばかりで、まだ環境に慣れない中での生活だったので、ホストファミリーが家事をしてくれることは精神的に楽だった。また、語学学校から徒歩 10 分ほどのところに家があるので、通学にも問題はない。お家にスペイン人がいるので、スペイン語のリスニング力の向上にとても良い環境だった。留学開始期は、環境に慣れずに体調を崩す人も多く、中には入院をした学生もいた。病院での受付や、医者に症状を伝える時に、ホストファミリーがいると安心。ホストファミリーが作ってくれたご飯は基本美味しいが、まだスペインの食生活に慣れない時期は、白米や味噌汁が欲しくて食欲があまりわかない時もある。 ホームステイが終わって自分たちで住むようになると、ホームステイ時のデメリットは無くなります。私は、同じ語学学校に通っていた他の学生とアパートの一室を借りました。学生向けのため、家賃はホームステイと比べると安かったですが、建物が古く、清潔さを保つのが少し苦労した。		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
ホームステイ期間は、ホストファミリーが毎食作ってくれました。ホームステイが終わってからは自炊で、Mercadona や Día、Alimerka などのスーパーで食材の買い物をしたり、毎週水曜と土曜の午前中に Plaza Mayor で開かれる市場で野菜や果物を買った。日本食の食料品(みりん、酒、だし、カレーなど)は、中国人が経営しているお店で調達していた。		
どのような家具・日用品が用意されていたか？ 購入する必要があったものは何ですか？ 日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持って行くべきだったと思うものなど）		
ホームステイ先では、家具も日用品も用意されていたので、追加で必要なものはなかった。しかし、シェアハウス用のピソは、ベッドのシーツがないところや食器が少ないところもあるので、毎回必ず内見をすることをおすすめします。		
日常の買い物について		
食材の買い物は上述した通りです。日曜日はスーパーは基本開いていないので、注意が必要です。Carrefour Express は日曜日にも開いています。祝祭日で全部のお店が閉まる場合があるので、学校の先生から情報収集した方がいい。ショッピングモールも市内に 2 か所あるが、市内にある中国人が経営しているお店で購入できる。		
現地での移動手段について		
レオン市内は基本徒歩で大丈夫です。バスも運行していますが、現金でだと、1 回 1.2€, バス専用のカードで支払うと 0.3€ で終点まで乗れます。		

休暇中の過ごし方について

時間とお金に余裕があるときは、EU 圏の国に旅行しました。普段の週末は、バルに行ってみんなで飲みに行くか、お家でサッカーの試合を見ていました。

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☒ 有 ・ ☐ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
語学学校では、本学みたいな履修登録の必要がなかったため、コースの開始日の確認だけで済んだ。	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
1 時間目は文法の授業をして、午後は会話やリスニングの授業が基本です。A2 からスタートしましたが、1 時間目の文法の授業は、現在形、現在完了形、線過去、点過去なので、本学のスペイン語 I ～Ⅲの内容を理解していれば問題ないです。しかし、2 時間目の授業は、実際に話せるか、聞こえるかが問われます。文法は、初めから A2 のレベルがありましたが、聞く力と話す力は、本当に初心者と変わらないレベルでした。文法を活用して、文を作って話さないといけなかったので文法の理解は大事ですが、日本語をベースに考えての学習環境は欧米の言語を学習する時に、語学の理解度に偏りが出てしまうと感じました。 授業の形式は、担当の先生にバラバラですが、基本は先生が説明して練習問題を書いて解く時と、口頭で先生がそれぞれの生徒に問題を投げかけて、話して答える時もある。 成績は出席の割合、テストの点数、課題の提出状況、授業態度で構成されていました。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
参加していません。	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
スペイン語 A 1 (語学学校)			
スペイン語 A 2 (語学学校)			
スペイン語 B 1 (語学学校)			
スペイン語 B 2 (語学学校)			
スペイン語 C 1 (語学学校)			

- ・ 履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・ 括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【 今後留学予定の方への注意事項 】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月13日	現地到着
8月18日	夏期強化期間開始
8月29日	夏期強化期間終了
10月7日	秋学期開始
12月18日	秋学期終了
1月7日	冬学期開始
3月17日	冬学期終了
3月18日	春学期開始
3月30日	Semana Santa（～4/5まで）
6月5日	春学期終了
6月29日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		360,000		円	
B. 海外旅行保険（1年）		250,000		円	
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く		0		円	
D. 教材費（1年）		0		円	
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	71,000	円（月額）	790,000	円（年額）
	食費	30,000	円（月額）	325,000	円（年額）
	交通費	8,000	円（月額）	86,000	円（年額）
	携帯代金	1800	円（月額）	20,000	円（年額）
	交際費（娯楽代）	37,000	円（月額）	407,210	円（年額）
	その他	33,000	円（月額）	361,790	円（年額）
生活費合計		180,000	円（月額）	1,990,000	円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		2,600,000		円	

● 留学費用について

費用の準備方法	※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
留学に行く事を決めた時(出発の前年度の夏ごろ)から、アルバイトをなるべく多くし、留学費をためるようにしていた。足りない分は、親から借りたり、教育ローンで融資した。 基本的にクレジットカードでの支払いではあるが、現金しか使えないカフェや、家賃の支払いで現金支払いなどのようなケースがあるので、現金をある程度持っておくようにした方が良い。また、現地で日本円からユーロに両替をする時は、為替を確認しながら行った方が良い。	
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。	
私がスペインに滞在して1か月後には、1€が10円以上上がったので、現在の為替がどのくらいなのかをチェックしてから、留学費用がいくらになりそうか考えた方が良いと思います。上述した、生活費の値段は1€ = 184円で計算しています。	

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	レオン大学		
留学期間	2025年8月13日～2026年6月26日		
所属学部・学科	総合文化学部 社会文化学科	※沖縄国際大学での所属	
留学出発時の年次	4	※春学期派遣の場合は4月時点の年次	

本文（3,000字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

まず、私が留学を決断したことについて話します。私は、中学生の頃から社会科の教員になりたいという夢がありました。今でもこの夢は変わってなく、本学に入学後も教職課程を履修し、現在は教員免許取得に向けて、座学、実践ともに頑張っています。そんな私がスペイン語を始めたきっかけは特別なものではなく、「スペイン語の発音が日本語と似ているから」という理由で、同じ学科の友達と一緒にスペイン語を履修することになりました。

勉強に対して苦手意識はなかったので、スペイン語も問題なく単位を取れていました。当時のスペイン語の先生は私の1年次のゼミの先生で、ある時その先生から「留学挑戦してみないか」と言われたことをきっかけに留学を意識するようになりました。私は小学校から高校まで野球をしていましたが、海外のサッカーも好きなので、ヨーロッパに行きたいという思いもありました。また、私は将来、教員として子供たちに日本のこと、世界のことについて教える立場になります。私が生徒なら、実際に海外に行ったことのある先生の方が話に説得力があり、社会科という教科や外の世界に対しての興味を持つと考えました。また、教員になる前にもっと沖縄について知りたいと思いました。本学に入学してから、沖縄に住んでいるのに、沖縄のことや日本のことについて知らない自分に気づきました。それまでの私は、自分の身近なもので溢れている環境に対して、目を向けていなかったが、入学以来、少しずつ身の回りに目を向けるようになりました。それに加えて海外で日本や沖縄とは全く異なった環境を見ることで、日本という国の特徴をもっと知ることが出来ると考えました。そのため、私は留学先で卒業論文の調査をすると決めていました。

留学が始まった当初は、全くスペイン語の能力がありませんでした。本学の講義で1年半スペイン語を勉強して、留学の選考試験に向けて自主学習をし、講義で貰った単語集もほぼすべて覚えて留学を始めましたが、初心者と同じレベルでした。初めは、ホストファミリーや語学学校の先生が話していることを全く理解できませんでした。しかし、同じ時期に他のヨーロッパから来た学生は最初からスペイン語が話せていて、周りとの差を感じ、積極的に語学の勉強に取り組むことが出来ませんでした。特に話すことに関しては、失敗することにビビってしまい、スピーキングとリスニングはとても苦労しました。周りの学生は私よりスペイン語を話せていましたが、私と同じくらい失敗もありました。しかし、彼らはそれを気にせずに話し続けていて、私も彼らのようにやらなきゃという気持ちと失敗することへの恥ずかしさがあり、中々挑戦することが出来ませんでした。その状態で2025年の学校のコースが終わり、12月の長期休みを迎えて、私は一人でフィンランドに旅行しました。マドリードの空港でチェックインの手続きをしている時に初めてスペイン語が聞きとれているという感覚がありました。学校では、周りよりスペイン語が出来ない側にいましたが、スペインに来た時に比べると、相手と会話が出来て、自分の語学が成長していることに気づき、自信を持つようになりました。これまでは、聞き取れた、うまく話せたと感じても、間違っているかもという気持ちがありましたが、本当にあっている時も間違っている時もどちらもありました。うまくできたと思っても、実際は間違っていたというのは他の学生にもあることです。しかし、彼らはそこで私のようにネガティブにならず、「私はこう思う」としっかり意思表示をして、間違えても何度も挑戦をしていました。この旅行以来、私は、彼らのように間違えることを恐れずに、発言することを心掛けました。恥ずかしさやネガティブな気持ちが無くなると、新しい単語や初めて習うことも吸収しやすくなり、勉強もより楽しくできました。

そして、語学だけではなく、異文化理解の点でも学ぶことが多くありました。22年間日本で生活していた私にとっ

て、他の国から来た人との生活は苦労しました。それぞれが全く異なった環境でこれまで生活してきたわけなので、合わないところがあるのは当たり前です。しかし、そこに優劣があるわけではなく、お互いがお互いを尊重し、話し合ってお互いが納得するものを探すことが大事だと改めて気づかされました。しかし、アジア人だから、欧米の人だからというのは関係なく、人間は共通している感覚があるのだと感じました。小さいマナーや礼儀など、日本はとても細かいところまでいきわたっているとよく言われましたが、日本人だけの感覚ではないことに驚いたのと、嬉しい気持ちがありました。どうしても肌の色や話している言葉で、日本人か外国人と分けてしまいがちですが、私たちはその前に同じ人間であることを実感できた瞬間でした。

長期休みは、よくバルで友達とお酒を飲んだ記憶があります。お酒が好きなものもありますが、私は、お酒が入ると普段よりも会話が弾むので、それを利用してスペイン語の話す練習にもなりました。また、小さい子から大人までバルに集まってお酒やタパスを楽しむ時間が私は大好きです。町の人々が、自分たちの時間を楽しんでいるところにこの町の魅力をすごく感じました。国全体でこのバル文化、タパス文化はありますが、街によってその特色があります。レオンもまた他の町とは違った色があり、少し治安の悪い町と感じる観光客もいましたが、街の住民が楽しんでいるとても素晴らしい町だと感じました。私はとても気に入っています。

この留学を通して、本当に多くのことを学ぶことが出来ました。留学開始前には想像もしていなかったことが起きる毎日、生きている感覚を感じながら、充実した1年を過ごせました。スペイン語が上達したことよりも、私のネガティブな性格から脱却できたのが本当に嬉しいです。これは、私一人でできることではなく、同じ日本人の仲間や語学学校の友達、学校の先生、ホストファミリー、ルームメイト、1日限りではあるが、そこで仲良くなった町の人などたくさんの人との出会いと別れがあったからだと思います。そして、私にとってレオンという町は、安心できる居場所であり、そのレオンから離れた今、もう一度レオンに戻りたいと思っています。

このように現地に行ったからこそ経験できたこと、気づけたことは今の私の強みです。留学に行き、1年間教職課程から離れ、これまでとは全く異なった生活をして過ごしました。昨年の私と比べれば、スペイン語が上達しましたが、教員になるという私の夢は変わっていません。これからも教員になるために勉学に励みますが、留学で経験したことを活用して、スペインでなくても、留学に挑戦したい子供や、海外に興味を持ってくれる子供が増えてくれればいいなと思います。私は、それに貢献できるように頑張りたいです。そして、私が留学先で現地の人々にしてもらったことを沖縄や日本に来る留学生にしてあげたいです。私が出来ることは小さいことではありますが、それがいろんな人に巡り巡って、大きなつながりが出来ると嬉しいです、そういう世界がずっと続いてくれることを願います。そして、いつかまた留学先で出会えた人とレオンで再会できたらなと思っています。その時には、スペイン語が話せているかは分かりませんが、スペインで培った魂は消えてないと思います。私が留学に行くにあたって協力してくださった方々、本当にありがとうございました。そして、この報告書を読んでくださり、本当にありがとうございました。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	オスナブリュック大学	
留学期間	2025 年 9 月 3 日 ~ 2026 年 7 月 31 日	
所属学部・学科	総合文化英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	2 年次	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	英検 2 級、TOEIC450
帰国時	

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？ 所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。
リスニング力は日常生活なら支障なし、専門的な話になるとついていけなくなる スピーキングはゆっくり話せば自分の伝えたいことを伝えることができる
語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？ また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。
自分の好きな歴史上の人物の宮殿を訪れること 一人でチケットを取ったり旅に出たりしたので、自己解決能力が向上した
その他、留学成果や今後の目標を記述してください。
県外で音楽関係の仕事に就きたいと思っています。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	歴史を振り返ること ドイツは昔の建物がたくさん残っているので少しでも歴史を知った方が楽しめる 言語の復習 現地で一から始めるよりも少しでもその国の言語を学んだ方がその後の学習で吸収が早い
-------------------------------------	---

●ビザについて

ビザの種類	Temporary Visa
申請から発行までかかった期間	半年程度
申請時期	☐ 渡航前 ☒ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や健康診断書の有無など	ドイツはとてもビザ発行が遅いので3か月待つてメールの返信がなければ直接行って交渉するべき

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など 荷物は必要最低限のものだけ（洋服やせっけん、歯ブラシなど） 基本的に現地調達
--

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など 行きでは羽田空港かフランクフルト空港へ直接 帰りはフランクフルト空港から台湾乗り継ぎで那覇空港
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など オスナブリュックについてから言語センターの職員の方にお迎えに来てもらいました。
その他出発前に準備しておくべきこと 最低限の荷物でも意外と足りるので常備薬などの薬や特別なもの以外は焦って準備する必要はないと思う

【到着直後の手続きについて】

- 現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
ウェルカムウィークの内容、成績表の取り方、スポーツクラブの説明
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
滞在許可の申請、住所登録、保険登録
銀行口座開設

【留学先大学の施設環境について】

- 留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
韓国からの留学生が最も多く、次にイタリア、日本人は夏季、冬季合わせて6人。 その他はそれぞれの国から数名ずつ。
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PCの有無と使用について ※PC教室の有無と授業等におけるノートPCの持ち込みの必要性について
大学施設は基本的に授業をするための部屋しかなく、PCは持参になる 学食はとても広い、

- 危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。
大学周辺は治安が良く安全に通うことができた
保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。
VISAを発行するために必須の学生の保険に加入した（TK）

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☒ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	306 ユーロ（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	支払時期は月の初め、エキスパトリオのネット銀行から直接引き落とし
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	円（ ☐ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
歩いて2分のところにスーパーマーケットがある、学校までは歩いて約20分 交換留学生が少なく寮の人と仲良くなるのが難しい		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
毎日自炊や時々友達に作ってもらうなど		
どのような家具・日用品が用意されていましたか？		
購入する必要があったものは何ですか？		
日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持っていくべきだったと思うものなど）		
家具は棚とベット、机、椅子二つ		
日常の買い物について		
週に2～3回程度		
現地での移動手段について		
セメスターチケットを使ってバスを無料で使っていた		
休暇中の過ごし方について		
冬は日照時間が短いのでなるべく外に出て日光浴とビタミン補給を行っていた 夜は友達に会うか勉強していた		

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☐ 有 ・ ☒ 無
授業の登録で困ったことはありましたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
特にありません	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
ドイツ語の授業は最初にテストを行ってクラスが分けられる セミナーかレクチャーか選べる。個人的にセミナーはディスカッションがあるのでレベルが高いと感じた 評価方法は教員によって異なる プレゼン、レポートで評価される	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
参加しませんでした	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
International Students as Language Tutors: Organizing a Language Café	3		
Migration, Identity and Belonging	6		
Intercultural Competence	6		
A2.1 German as a Foreign Language	6		
Geopolitics and Geostrategy	4		

- ・履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【 今後留学予定の方への注意事項 】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
9月 3日	現地到着
9月 10日	語学学校開始
10月 1日	大学授業開始
11月 9日	Evacuation
12月 6日	遠足
12月 20日	冬休み
12月 25日	クリスマスシーズン
1月 29日	ドイツ語テスト
2月 1日	冬の長期休み開始
4月 10日	夏季学期授業開始
6月 29日	ドイツ語テスト
7月 31日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額			
A. 渡航費（往復）		400,000 円			
B. 海外旅行保険（1年）		150,000 円			
C. 授業料（1年） ※冲国大に納める授業料は除く		129,000 円			
D. 教材費（1年）		9,000 円			
E. 生活費 (月額/年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	56,000	円（月額）	620,000	円（年額）
	食費	50,000	円（月額）	600,000	円（年額）
	交通費	0	円（月額）	0	円（年額）
	携帯代金	3600	円（月額）	40,000	円（年額）
	交際費（娯楽代）	30,000	円（月額）	330,000	円（年額）
	その他	30,000	円（月額）	330,000	円（年額）
	生活費合計	169,000	円（月額）	1,865,600	円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		2,553,600 円			

● 留学費用について

費用の準備方法	※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
最初にエキスパトリオでブロックアカウントを作り、WISE というアプリを使って日本の銀行口座から送金が可能	
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。	
節約したら割と一か月のお金で毎月旅行できるので、たくさん節約してドイツだけでなく周辺国もみてほしいです 銀行口座を二つ作って片方は引き落とし専用として使うと使いすぎてお金が払えなくなることはないのですおすすめです エキスパトリオなどのネット銀行で現金を引き出すことはできないので銀行口座を作ることを勧めます	

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	オスナブリュック大学	
留学期間	2025年9月3日～2026年7月31日	
所属学部・学科	総合文化学部英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属
留学出発時の年次	2年次	※春学期派遣の場合は4月時点の年次

本文（3,000字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

交換留学プログラム、ドイツ・オスナブリュック大学への留学を経て経験したことや感じたこと、これから活かせることを報告したいと思います。

まず大学の授業を通して学んだことは、移民についての考え方です。オスナブリュック大学には移民に関する授業があります。そこでは日本ではあまり馴染みのない無国籍の人の授業や親が移民で自分のアイデンティティが自分の生まれた場所なのか、あるいは親の出身国なのかで悩む人の話など、様々でした。これらは移民が多いヨーロッパだからこそ、多くの人がこのトピックに関心があると思います。この授業を受けるまでこのような移民についての話は聞いたことがありませんでした。もちろん沖縄にも国籍の違う両親を持った人はいましたが、そういった人達のバックグラウンドまでは考えたことがありませんでした。それはおそらく、自分が人種でいうところのマジョリティー側にいたからだと思いました。実際にドイツで暮らしてみて、初めてマイノリティー側に立ち、この移民のトピックがとても身近に感じました。そして自分がこの移民に対する考え方が少し偏っていたことに気づかされました。この授業のプレゼンを友人と準備しているときに友達と移民の受け入れについて話し合いました。自分はインターネットで移民問題（移民がいるところは治安が悪いなどのネガティブなニュース）を見ていたので、移民受け入れに関しては少し否定的でした。移民がいるところは治安が悪いなどのネガティブなニュースのことを友人に伝えると、それは移民がいるから治安が悪いのか、それとも元々治安が悪いところに移民がいるのかと言われハッとしました。なぜなら自分はネガティブなニュースを聞いて移民全体に問題があると決めつけ、この問題に対して考えることをやめていたからです。実際に現地に馴染んで生活している移民も多くいます。それなのに一つの事例、事件だけですべての移民を否定するのはあまりにも無知だということに気が付きました。インターネット、AIの進化が加速しているこの世の中で情報を見極める能力は非常に大事です。この授業を通して物事をしっかりと細分化し、自分の頭で考えることの重要性を学ぶことができました。

次に寮生活についての報告です。自分の住んでいる寮ではドイツ人が3人とエジプト人が一人住んでいました。初めて会った人と長期間住むのは初めてだったので最初は緊張で会話がうまくできませんでした。そのせいかドイツ人とはあまり仲良くなれませんでした。ですが改善できた点はたくさんあったと振り返ってから思いました。自分から相手を散歩に誘ってみたり、すれ違う時に会話をしてあげればよりこの関係は良いものになっていだろうと思います。そう思った理由は、エジプトの人が自分に話しかけ、遊びに誘ってくれたからです。彼は他の寮のメンバーともよく話しており、自分に足りなかったところを可視化したような存在でした。その彼からもまず自分から話しかけないと何も始まらないよと言われ自分の課題に気づくことができました。ですがこの課題は留学中に直すことはできませんでした。この課題はこれからも感じていくと思うので、自分のペースで克服していきたいと思いま

す。

長期休暇の時期は冬だったので、すぐに日が落ちるため、太陽を浴びる時間が少なく気分が落ち込む時期もありました。その改善策として、毎日外に出ることを心掛けていました。友人と毎朝散歩したり、少し遠いところに出かけるだけでかなり気分が落ち込む回数は減った気がします。他にも、この気分が落ち込むという状況を人に相談するのもいい解決方法だと感じました。長期休暇になると課題や学校もなく時間が余る人も多いです。なので、意外と身近な人に相談してみるとみんな同じ悩みを抱えており、落ち込んでいるのは自分だけじゃないと感じ少し心が軽くなると思います。自分はこの長期休暇の時期に日本人留学生に相談したら、その人も同じような状況だったらしく、2人でおしゃべりしたり、お互いの相談をしたりして落ち込んでいる時期を乗り越えることができました。なので、落ち込むことがあっても一人で抱え込まず誰かに相談することも一つの解決方法であるということに気づくことができました。

留学全体を通して私はたくさん自分と向き合えた気がします。そう思った理由は、たくさんの人と関わり、失敗して試行錯誤できたからなのではないかと思っています。留学したら周りに知り合い、友人は一人もいません。言語も日本語ではなく英語、ドイツ語です。このような環境で交友関係を築いていくことは簡単ではないと思います。ですが、言語が一番重要ではありません。英語がうまく話せても満足できない人、英語がうまくなくても満足した生活を送れる人、様々でした。留学生生活をより充実したものにするため、うまく交友関係を築いていくためには自分の性格や人との関わり方がより重要になることに気づきました。自分がどうやって人との関わり、自分が周りからどう見られているのか、自分の人との関わりの得意、不得意を改めて再確認することができました。この点に気づけたということは、これから新しい人と関わる上でとても役に立つことであると思います。

最後にこの留学を通して今後に活かしたいことは、たくさんあります。一つ目はやはり語学力です。約一年ドイツで生活して語学力が飛躍的に伸びたと実感しました。特にリスニングでは日常生活なら支障はないくらいに成長しました。これから英語を使った仕事に挑戦出来たり、海外の情報を自分から得ることができるという点でとても役に立つと感じました。大学の授業や少し専門的な話が聞き取りづらかったり、スピーキングに満足していないなどまだまだ足りないところがありますが、約一年で、海外で生活できるスキルを身に着けたことはこれからの人生でとても役に立つと思います。そして二つ目は行動力の面です。海外生活にチャレンジしたということはこれからの決断力にとっても影響を与えたと信じています。留学する前は、知らない世界、英語でのコミュニケーションなどすべてが初めてで、自分の未来が急に見えなくなった感覚で少し恐怖を抱いていました。しかし自分でその暗闇をかぎ分けて自分の道を作っていく感覚はとても新鮮でその分度胸もついてきたと感じています。ですがその決断をした先の生活でも大きな選択があり、更なる決断力が必要ということ、身をもって実感することができました。そう感じた理由は、ドイツで生活している中でドイツ人のコミュニティに参加できなかったからです。他の留学生は積極的に参加していたのに対し、自分は中々踏み出せずにいたからです。これからは一つの決断に囚われすぎず、その先の生活まで見通せるようになっていきたいです。他に活かしていきたい面は優しさです。留学を通してとても人のやさしさに触れました。自分が困っているときに助けてくれる人、自分の相談に乗ってくれる人、自分を気にかけて定期的に連絡をくれる親や、日本の友達。こういった人たちが支えてくれたおかげで、自分は留学生生活を終えることができました。なので、これからは自分が人に優しくしたり、支えていく番だと思いました。この留学で普段日本では

気づけないことに気づき、自分のレベルが2段階、3段階上がったような気がしました。

私の報告書は以上です。約一年間支えてくださりありがとうございました。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国者アンケート

留学先大学	バンクーバーアイランド大学	
留学期間	2025 年 8 月 23 日 ～2026 年 4 月 16 日	
所属学部・学科	総合文化学部 英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属学科
留学出発時の年次	4 年次	※春出発の場合は 4 月時点の学年

【留学成果報告】

- 語学クラスのレベルおよび語学検定の成績等について（語学検定のスコアなど、具体的に記入してください）

留学開始時	TOEIC 400 点前後
帰国時	8 月後半に受験予定

※帰国後は留学の成果を確認するため、語学検定等を受験することを強くお勧めします。

就職活動の際、留学の成果や語学力を裏付ける検定（スコア）はアピールになりますので積極的に受験しましょう。

- 留学の成果について記述してください（自由記述）

留学期間を通して語学レベルはどれくらい上がりましたか？ 所感で構いませんので留学開始時と帰国時の違いを記述してください。
留学開始時は相手の話している 2～3 割程度しか理解出来なかったが帰国してからは日常会話では 8 割程度理解出来るようになった。
語学力の向上以外にどのような目的を持って留学しましたか？その目的はどの程度達成することができましたか？ また、授業もしくは課外活動を通して学んだことや成長したことがあれば記述してください。
他者理解の心。正直英語力よりこの他者理解が一番成長した。留学前は理解出来ないと思った人はシャットアウトしてきたが、留学中はグループワークやペアワークなど、協力しないといけない場面が多く、話し合う必要があり、必然的に相手を理解して課題を成し遂げるようになった。
その他、留学成果や今後の目標を記述してください。
この留学で自分の未熟さや、モノのしらなさなど正直言って恥ずかしいことも多くあったが、それ以上に英語力や異文化理解、留学に行かなければ絶対に出会うことがなかった人達との出会い、そしてその人達から聞いた話は進路に悩む私にとって大きな影響を受けた。今後の細かい予定は未定だが、英語学習は継続していきたい。

【出国前の手続きについて】

●事前研修について

事前研修で役立ったこと ※理由も含めて記入	担当のピーター先生と留学先の地域の先住民族について勉強した。着いてすぐ語学学校のイベントでそのことについて学ぶ事があり、事前に勉強していたため理解が深まった。
--------------------------	---

●ビザについて

ビザの種類	学生 visa
申請から発行までかかった期間	90 日程度
申請時期	☒ 渡航前 ・ ☐ 渡航後
申請にあたって注意すべきこと ※必要書類、費用、予防接種や 健康診断書の有無など	予想より遙かに時間がかかり、出発ぎりぎりに発行されたので早いと思う段階から始めた方が良い。ウェブからの申請で進捗状況をメールで送ると言われていたが来なかった為、都度自分で確認する必要があるので申請したら毎日確認するべき。また健康診断書も必要だった為やってくれる病院を探したが、予約でいっぱい 3, 4 件探したのでこちらも早めがおすすめ。

●出発準備について

荷物の発送方法 ※荷物の発送方法、時期、宛先など
荷物は大型キャリーケース 1 つと 2 泊 3 日用キャリーケース 1 つ、大きめリュックで出発。発送は無し。

●出国にあたって

渡航経路 ※経由国や空港名、大学最寄の空港からの移動手段と所要時間など
那覇空港→成田国際空港 3 時間程度 東京で 1 泊 成田国際空港→バンクーバー国際空港 8 時間程度
出迎えサービスの有無と申込方法 ※申込先、申込時期など
迎えあり。ホームステイ申請時に依頼。5 月頃
その他出発前に準備しておくべきこと
空港での受け答えで使うフレーズを予習。以外と知らないフレーズがあった。 デバイス系のバッテリー残量の確認。私はパソコンが古くなっていて何度もすぐ電源が落ちて不便だった。スマホも Google マップを頻繁に使う事になるので事前に買い換えるか修理すると良い

【到着直後の手続きについて】

●現地でのオリエンテーションについて（オリエンテーションが提供されていた場合のみ回答してください）

参加したオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
語学学校のオリエンテーション 学校のスケジュールや使える施設、ホームステイ先でトラブルが起きた場合の対応の仕方。
参加しなかったオリエンテーションにはどのようなものがありましたか？ ※日程、内容、提供機関など
その他、到着後に行った手続きについて ※滞在許可書の申請、銀行口座の開設など
S I M契約。到着前～到着 1 週間後は旅行用の e-sim を利用していた。 銀行口座もショッピングモールで開設したが対して使わなかった。全てクレジットカード決済で日本の口座から引き落とししていたので使わなかった。

【留学先大学の施設環境について】

●留学先大学の環境について

日本、または他国からの留学生数（割合）について
留学生同士、および現地学生との交流について
日本の留学生は時期によってバラバラ 8 月頃はかなり多かったがほとんどが短期留学だったので、冬にはいなくなり、冬から来る学生もほぼいなかった。終盤は日本人は私含め 4 人。その他国籍は中国、タイ、ロシア アジア以外だと中東や南米の国の人が多かった。
大学の施設・設備について ※どういった施設・設備が設置されているか（使用可能か）
PC の有無と使用について ※PC 教室の有無と授業等におけるノート PC の持ち込みの必要性について
広いカフェテリアが 2 つ。体育館の 2 階に誰でも使えるジム。図書館が広くて自習スペースが多い。 P C 教室は各棟に 2. 3 ルームある。授業中は P C に記録、ノートに書くことのどちらも認められていた。

●危機管理について

大学構内・大学周辺・滞在先の治安状況について ※注意点など、アドバイスも含めてご記入ください。
大学の後ろは森になっているので時々クマが大学構内に出ることがあったがその際アプリで教えてくれる。実際に見たことはない。
保険について ※留学先大学が提供するものの有無、加入した保険の内容等についてご記入ください。
東京海上日動の留学保険に加入。到着後大学が推奨するガードミーという保険に加入。それがあれば病院に行くことになっても保険適用価格になる。

【住居および生活について】

● 留学中の住居（滞在先）について

滞在先①	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☒ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	約 15 万 円（ ☒ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	毎月 クレジットカード
滞在先② ※転居した場合	住居種別	☐ 寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他（ ）
	費用	円（ ☐ 月 ・ ☐ 学期 ・ ☐ 年 ）
	支払い時期と方法	
この住居のメリット・デメリットはありますか？		
メリット 毎日人と会話するのでおのずと英語力が上がる。 現地の生活スタイルが分かる。 デメリット 私は特に感じなかったが友人によっては食事が合わないなどあった		
食事はどのように手配していましたか？ ※寮で提供される、自炊、外食など具体的に		
ホストマザーが毎食作ってくれていた。 毎週金曜日は夫婦で夜は外食に行っていたのでそのときは家にあるすぐ食べられるメニューや作り置きを食べていた。		
どのような家具・日用品が用意されていましたか？ 購入する必要があったものは何ですか？ 日本から持っていくべきものはありましたか？（実際に便利だったもの、持っていくべきだったと思うものなど）		
寝具やドライヤーなどが用意されていた。 シャンプーなどの日用品、スキンケアは都度購入 歯ブラシ、ペン、延長コード		
日常の買い物について		
近くのショッピングモールで何でも買えた。シャンプーなどの日用品から洋服や雑貨などの嗜好品を購入		
現地での移動手段について		
バス 市内を一周するバスがあったので定期券を買って学校、モールなどにいった		
休暇中の過ごし方について		
冬休みは日本から友人が来たのでバンクーバーに旅行に行った。春休みはバンクーバーアイランドの中で行ったことのない公園や観光地を巡ったり、図書館で勉強した。		

【現地での授業について】

●授業全般について

一学期の最低履修単位（科目）数	☐ 有 ・ ☒ 無 ※有の場合（ ）単位
語学学校のプレースメントテスト	☒ 有 ・ ☐ 無
授業の登録で困ったことはありませんでしたか？ あった場合、どのように解決しましたか？	
特になかった。	
学習量・授業のレベル・授業の形式・成績評価方法等について（沖縄国際大学と比較して）	
授業は少人数制で毎日テキストに沿って進めていった。テストはプレゼンテーションやグループワークなどで評価。	
クラブや課外活動について ※参加の有無、内容など	
学校では日本語のクラスでボランティア、学校外では日本語を教えている方のお手伝いをしていた。	

●留学先大学で履修した科目について

留学先で履修した科目名	取得 単位数	沖縄国際大学で申請予定の科目名 ※わかる場合のみ記入	認定（予定） 単位数
語学学校 Reading/Writing LF1			
Reading/Writing LF3			
Reading/Writing up4			
Listening/Speaking LF2			

- ・ 履修した科目名は、外国語で表記しても、日本語で表記しても構いません。
- ・ 括弧書きで「履修した学期」と「学部授業または語学学校」を表記してください。

【 今後留学予定の方への注意事項 】

帰国生から提供されている上記の情報は参考情報です。単位認定が可能かどうかは所属学部教授会が最終的に判断します。

【留学の日程について】

- 留学中のスケジュール（学期開始／終了、試験、休暇、イベントなど大まかなスケジュールを記入してください）

日程	スケジュール
8月23日	現地到着
8月27日	オリエンテーション
9月2日	語学学校 Fall Semester Term A 開始
10月23日	Fall Semester Term B 開始
12月10日	Winter break
1月6日	Spring Semester Term A 開始
2月27日	Spring Semester Term B 開始
4月16日	Spring Semester Term B 終了
4月18日	日本帰国

【留学費用について】

- 留学費用の内訳について（金額は大まかな目安で構いません） ※算用数字で記入すること。

費目		金額	
A. 渡航費（往復）		40 万	円
B. 海外旅行保険（1 年）		15 万	円
C. 授業料（1 年） ※冲国大に納める授業料は除く		100 万	円
D. 教材費（1 年）		10 万	円
E. 生活費 (月額／年額)	滞在費（家賃・水道代・電気代等）	15 万 円（月額）	120 万 円（年額）
	食費	↑に含まれる 円（月額）	円（年額）
	交通費	円（月額）	定期 2 回購入 4 万 円（年額）
	携帯代金	5 千 円（月額）	4 万 円（年額）
	交際費（娯楽代）	2 万 円（月額）	16 万 円（年額）
	その他	円（月額）	50 万 旅行代 円（年額）
	生活費合計	17 万 5 千 円（月額）	140 万 円（年額）
F. 留学生生活全体を通してかかった費用 (F = A + B + C + D + E)		355 万	円

● 留学費用について

費用の準備方法 ※現金・クレジットカード等の支払い方法、日本からの送金方法など
現金：5 万円程度 現地での支払い：クレジットカード 両親から自分の日本の口座に送金
留学費用に関して、今後の留学生へのアドバイスをお願いします。
想像の何倍もお金を使うので全額自己負担で行かれる方は少ないと思うので親御さんとのくらいお金が必要かを一緒に確認しておくこと、自分であそぶために使うお金は日本にいるうちに可能な限りアルバイトをして貯めておく。

沖縄国際大学 国外協定校派遣学生 帰国報告書

派遣先大学	バンクーバーアイランド大学	
留学期間	2025 年 8 月 23 日 ～ 2026 年 4 月 18 日	
所属学部・学科	総合文化学部 英米言語文化学科	※沖縄国際大学での所属
留学出発時の年次	4 年次	※春学期派遣の場合は 4 月時点の年次

本文（3,000 字以上）

※内容はアンケートと重複しても構いません。今後、留学を目指す方にとって参考となるような報告書の作成を心がけてください。

私がこの留学を通して学んだことは大きく分けて 3 つあります。1 つ目は英語学習の仕方。2 つめは他者理解の心。3 つめは問題解決能力です。まず英語学習についてですが今まではひたすら単語やイディオムを書いて覚えるだけで口に出すことすらしてきませんでした。ですが現地に着いてから語学学校で出会った友達や先生方に学習方法を聞くと全員とにかく口に出せと言われました。言われた日から私は家では自分のお気に入りの洋画をひたすらシャドーイングし続けました。タイタニックとミーンガールズがお気に入りののですが台詞を覚えるほどシャドーイングをしました。ある先生が自分で発音できない音は聞き取れるわけがないと言っていたのでリスニングを鍛える上でもシャドーイングはとても効果があるものと感じました。さらに私は留学中毎日毎日英語で日記を書いていました。日記を書いた後それを声に出して読んで寝るのがルーティーンでした。今読み返すと最初の頃の日記は文法もめちゃくちゃで笑えてしまいますが後半になるにつれてうまくっていくのが目に見えたのでこの日記は私の宝物です。そのほかにも洋画を見るとき普段は 1 度日本語で内容を確認して英語音声、英語字幕で英語を学んでいました。ですがそうすると英語字幕・英語音声で映画を見た時にその単語やフレーズを理解していなくても日本語で 1 度内容を理解してしまっているのをついスルーしてしまうことがありました。その為、最初からオリジナルを見て自分が理解出来るところと出来ないところをはっきり区別して分からなかった所を勉強する事を繰り返して最終的に内容全部理解出来るようにしていく方法を実践しました。普段は大学とアルバイトに忙しくなかなか出来なかった方法ですが、留学に来て時間がたくさんあったのでゆっくりと勉強することが出来ました。2 つ目は他者理解の心です。これが留学して良かったと思う一番の理由です。留学に行く前の私の生活は自由で大学生になって、ある程度自分で選択して生活する事が出来るようになっていたので特に人間関係で相手のことが理解出来ないと思った瞬間その場から逃げていました。でも結局同じコミュニティにいて講義のグループワークやバイト先など関わらないといけなかったのにそれが嫌で露骨に嫌な態度を取るなど、とにかく相手と向き合おうとしていませんでした。留学に来てからはとにかく普段より時間があるので今までの自分を振り返ることをたくさんしました。その中でこのままの生き方では周りの人を嫌な気持ちにさせ、自分のことも嫌いになっていくと思い、心を入れ替えようと思いました。そして学校が始まり、クラスにはいろんな国籍の人達がいました。関わっていく中で授業の受け方が日本人とはまるで違っていて最初の方はそれが本当にストレスでした。先生が話している途中でもかまわず質問をする生徒や、明らかに間違っているのに自分の答えが正しいと信じて疑わない生徒などがいました。そのような人達とグループワークをすると想像の何倍も大変でした。まず仕事の振り分けをしようとしても話を聞かない人、仕事を振っても全くやらない人などとにかくお手上げ状態でした。以前の私なら怒りを相手にぶつけて終わりだったと思いますが今回はとにかく話を聞く、寄り添う事を意識してグループの一人ひとりとちゃんと話をして、「私はあなたにこうしてほしい」や「これをやめてほしい」などはっきりと伝えるようになりました。すると相手も私に対する要望を言ってきてお互い歩み寄ることが出来て相手の性格やものの考え方も知ることができてグループワークが格段にやりやすくなりました。勉強面以外においても他者理解が重要と感じる場面がありました。ある友人が私のことを非常に気にかけてくれていつも話しかけてくれました。しかし段々それがエスカレートして私が他の友人と話していると割って間に入ってきたり、SNS で今日は誰と何の話をしたのかなど細かくチェックされるようになりました。私はそれが怖くなって相手を無視するようになりました。なるべく会わないように時間を調整して

行動していました。すると連絡頻度は余計に増えていくのでここはハッキリ嫌だと伝えるべきだと思い、その友人にやめてほしいと伝えると、「たくさん話す友達が今までいなかったから楽しかった」と言われて私はとても申し訳なくなりました。もっと早い段階で話をして相手を理解して、嫌なことはいやと伝えて、避けるようなことしなければ良かったと思いました。このような出来事があってからはまずは相手の話を聞く、これが何をやる上でも一番重要だと感じました。3つめの問題解決能力はホームステイ中に学んだことです。私はカナダ人夫婦と猫がいるお家にホームステイさせて貰いました。ホストファミリーは本当に優しくてご飯も美味しくてとにかく幸せな日々でした。ですが毎日生活していくと問題も発生してきます。私より少し遅れてエクアドルからルームメイトとして女の子が同じ家でホームステイすることになりました。その子はとても繊細な子で最初の1週間はずっと泣いていました。私はこの留学があまりに楽しくて全くその子の気持ちが分からず、うまく寄り添う事もできず仲良くなるのに少し時間がかかりました。そのルームメイトが生活に慣れてきた頃に1つ問題が発生しました。私達は2階にあるバスルームを二人でシェアしていて1週間に1回掃除をする決まりでした。私の担当の週はもちろん私がきれいに掃除をして次に使うタオルなども用意していたのですがルームメイトは掃除を全くしなかったのです。1日のうちに何度か掃除をお願いしても「後でやる」と言って全くやりませんでした。私が最初にしたことはホストマザーに伝えてホストマザーから注意してもらおうと言うことです。その方が、角が立ちづらいと判断しました。ですが注意されたときはやりますがそれ以外は相変わらずだったので私は本人に掃除が嫌いなのかと聞きました。すると自分の家にはお手伝いさんがいるから掃除はしたことがないと言われました。驚きましたが掃除の仕方を教えようと思い、ステップをメモして実際にやってるところも見て貰いましたが相変わらずやらない、もしくはとてもいい加減だったので共有スペースがこれでは私のストレスになるのでどうしようかと考えて最後に思いついたのが、仕事の分担です。掃除以外にも食洗機から食器棚にお皿を戻す作業があり、それは各自使った皿を戻していました。私はルームメイトに「私が毎回バスルームは掃除するから、あなたは私の分の食器も片付けて」と伝えました。「それくらいはやるよ」と言われたのでそれでこの問題は解決しました。これが正解だったかはよく分かりませんがお互い最後まで気持ちよく過ごせたので私の中ではよく考えて解決できたと思います。簡潔に書きましたがどう言えば相手をいやな気持ちにさせないかなどいろんな事を考えて言い方も調べてとても大変でした。ですが留学していないと遭遇しない問題なので貴重な経験になりました。留学を通して柔軟な人間になったと思います。就職先や将来のことは未定ですが、視野を広く、柔軟な対応力で活躍できる場所を見つけられたら良いなと思っています。また課外活動では現地の方々に日本語を教える活動をしました。その中で自分より日本に詳しい人が笑顔で日本の素晴らしさを語っているのを見るととても嬉しくなりました。留学に行ってより自分の国が好きになるとは思ってなかったのもとても素敵な経験でした。長期休みにはオーロラとクリスマスマーケットに行きました。オーロラは想像を絶する寒さに耐えながら見たのでとても美しかったです。旅行から帰ってからは図書館で勉強したり、ジムに行ったり友達とハイキングしたりとにかく生産性のある日々になろうと心がけていました。長々と書きましたが総じてこの留学で得た経験は今後の人生に大きく影響するものだと思います。私は4年次での留学でタイミングとしてはあまり良くはなかったのかもしれませんが就職する前に行けて本当に良かったと思っています。私のこの体験がレポートを読んでもくださる人の参考になれば幸いです。