

## 在学留学報告書 (1年留学)

留学の前半終了時：シート番号 1, 2, 4, 7 のみ記入して提出してください。

留学の後半終了時：シート番号 0, 3, 5, 6, 8 を記入して提出してください。

### ●基本情報

留学開始年度	2022	留学種別	交換
留学先国	アイスランド	留学先大学名	アイスランド大学
本学での所属学部 (研究科)・学科・専攻			
外国語学部	英語学科	イングリッシュキャリア専攻	
出発時の年次	学部4年次		
留学期間 (実際の渡航期間)	2022	年 8 月～	2023 年 5 月

### ●認定留学の方への質問

どのように留学先を選びましたか？
留学先決定後、渡航までの手続きの為に留学斡旋業者を利用しましたか？
<input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用した (会社名： _____ 仲介手数料 _____ 円) <input type="checkbox"/> 留学斡旋会社を利用しなかった (以下の質問には回答不要)
どのように業者を選定しましたか？

### ●渡航までの準備

#### 1. 入学申請

授業料は支払いましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下の質問には回答不要)	
授業料総額：	円
授業料総額のうち渡航前に支払った金額合計：	円
支払い方法：	

#### 2. ビザ申請

ビザ申請先	
<input type="checkbox"/> 在日大使館/領事館等 <input checked="" type="checkbox"/> その他 ( 現地の移民局へ郵送での応募後、入国後ビザカードの受け取り ) <input type="checkbox"/> 現地に到着してから申請 (申請の場所： _____ )	
必要書類	
申請料支払い証明書、パスポートコピー、写真、無犯罪証明書原本、無犯罪証明書の英語翻訳、健康保険加入証明書、経済証明書 (滞在資金証明書)	
取得にかかった期間 (申請してから要した期間)	・取得費用
6月中旬までに書類郵送完了、11月ごろにビザカード受け取り	12,200ISK
具体的な申し込み手順 (例：必要書類の準備→オンライン申請→面接予約→申請に行く→ビザ発行後受け取りに行く。)	
必要書類準備→書類郵送→書類受け取り通知→入国→住居届け提出、写真撮影→ID number (Kennitall)割り当て→ビザカード受け取り	
ビザ申請の際の面接	
<input type="checkbox"/> 面接有 (質問の内容 / 言語等： _____ ) <input checked="" type="checkbox"/> 面接無	
ビザ申請の際の注意点やアドバイス	
ビザの申請は入学許可書発行後のプロセスですが、許可書の受け取りはビザ申請締め切りギリギリでした。多少の遅れは問題ありませんが、その場合は書類郵送時に事情を説明した方がいいかもしれません。また、ビザの申請から受け取りには時間がかかります。書類の不備があればさらに時間がかかってしまい、滞在するのに重要なID numberも割り当てられないので確実に必要書類を提出するようにしましょう。オフィスの対応が遅ければ連絡をして斡旋することも必要です。	

現地でビザの延長申請を行いましたか？	
<input type="checkbox"/> 行った <input checked="" type="checkbox"/> 行かなかった (以下1~5には回答不要)	
1.申請先	
2.申請時期	
3.必要書類	
4.具体的な手続き	
5.注意点等	

## 3. 住居の確保

どのように住居を見つけましたか？	
Student Housing というサイトが大学のホームページから探すことができます。キャンパス内にはたくさんの留学生在が住んでいますが、確実に部屋を確保するために早めの応募をお勧めします。	
住居の申し込み手順	
渡航先大学からの入学許可通知→ホームページから第三希望まで応募→早いもの順に割り当てられる→オファーを受託するかメールをし、デポジットを支払って契約完了	
渡航前に支払った費用とその内訳	
費用： 35万 円	現地の会社 (Stojo) の保険 (約10万)、日本の内訳： 会社の保険 (約10万)、片道航空券 (約17万)、家賃のデポジット (約8万)
住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ <input checked="" type="checkbox"/> 寮 (寮の名前： Gamli Garður )	
<input type="checkbox"/> アパート <input 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 checked="" 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 ( )
設備 (ネット環境、共有スペース、部屋に設置されている家具等)	
部屋には二種類あります。一つはバスルーム (シャワースペース、トイレ、洗面台)、机、いす、クローゼット、靴置き、ベッド (シーツ、布団、枕はない) があります。もう一つの部屋は共有バスルームになります。いずれの部屋にも自分のID numberを取得してから各自のルーターでWi-Fiを設置します。キッチンとダイニングが共有スペースとなっており、キッチン用具、食器、冷蔵庫、冷凍庫などがしっかりと完備されています。洗濯室には乾燥機まで設備されています。	
食事	<input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食事の提供があった ( <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夜 ) <input type="checkbox"/> 外食
大学までの通学手段/通学時間	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> ترام <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input checked="" type="checkbox"/> その他 ( )	
通学時間合計： 2 分	
住居を選ぶにあたってのアドバイスや申請の際のトラブル等	
家賃がとても高いため、しっかりと契約期間を考えて契約をすることです。私は数か月分必要以上に長い契約を結んでしまい、家賃も多く支払わないといけない事態が発生してしまいました。	

## ●滞在先の変更について

留学中に引っ越しや滞在先の変更は行いましたか？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ (以下1~10には回答不要)	
1.どのように住居を見つけましたか？	
2.住居の申し込み手順	
3. 費用の合計とその内訳	
費用：	円
内訳：	

4.住居のタイプ	
<input type="checkbox"/> ホームステイ	<input type="checkbox"/> 寮 (寮の名前: )
<input type="checkbox"/> アパート	<input type="checkbox"/> その他 ( )
5.部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他 ( )
6.ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input type="checkbox"/> その他 ( )
7.設備 (ネット環境、共有スペース、部屋に設置されている家具等)	
8.食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 食事の提供があった ( <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夜 ) <input type="checkbox"/> 外食
9.大学までの通学手段/通学時間	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> トラム <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 ( )	
通学時間合計: 分	
10.住居を選ぶにあたってのアドバイスや申請の際のトラブル等	

## 4. 保険への加入

日本で加入した海外傷害保険について	
<input checked="" type="checkbox"/> 大学からの紹介で加入した <input type="checkbox"/> 自分で保険会社を探して加入した <input type="checkbox"/> その他 ( )	
保険の費用:	約 10 万 円 / 10 ヶ月分
留学先での保険について	
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険があった <input type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険はなかった (以下の質問には回答不要)	
<input type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険があったが、日本で加入した海外傷害保険により免除申請をし認められた	
費用:	約 10 万 円
具体的な加入手順や支払い方法等:	Sjóváというサイトから加入ができます。オンラインで支払いを済ませることができ、支払い後は自動的に移民局に加入通知書を送ってくれます。

## 5. 航空券手配

利用航空会社	行き→ANA、トルコ航空、アイスランド航空 帰り→フィンランド航空、JAL
費用	( <input type="checkbox"/> 片道 / <input checked="" type="checkbox"/> 往復 ) 約 30 万 円
渡航経路	
航空券手配方法 ※利用した旅行サイトや旅行会社、比較サイト等があれば記載してください。	
航空券はいつもSkyscannerを利用しています。様々なサイトの値段を比較できて便利です。ですが、値段は高くともそれぞれの航空会社のHPで予約するのが、一番安心で安全です。	

## 6. その他の事前準備

その他、済ませておくべき準備があればお書きください。(現金の両替, 携帯電話解約, 荷物発送等)
アイスランドはカード社会です。約10か月の滞在の中で、現金を使ったことはありません。またアプリを使ってバスに乗ったりオンラインでの決済を行う場面も多くあります。デビットカードだけではなく、クレジットカードも準備しておくことをお勧めします。携帯電話は現地到着後、キャリアの店舗(nove)で購入しました。荷物発送と受け取りには日本の倍以上の金額がかかります。一般的には自宅に郵送されるのではなく、SMSやポストにて通知を受け取ったあとに自分で郵便局に荷物を取りにいかなければなりません。そこを留意して荷物を発着させる必要があります。

## ●現地到着後～授業開始までの日程 (入学手続き・オリエンテーション・プレイスメントテスト等)

項目	内容
到着日時	8月 2日 18時
到着空港名	ケプラビーク国際空港
キャンパスや滞在先への移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> ホストファミリーの出迎え <input type="checkbox"/> 知人等の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> その他 (                      )
公共交通機関やタクシーで移動する際の行き方	Fly busというもので大学近くのバスターミナルまで行きました。事前にチケットをネットで予約しておくこともできますし、到着後券売機で購入することもできます。
移動にかかった費用	4000円
※以下、授業開始までの日程	
8月 2日	Student Hostel に宿泊
8月 3日	入寮
8月 25日	オリエンテーション
8月 29日	授業開始
月 日	
月 日	

## ●現地到着後の手続き

## 1. 滞在許可書等の申請

現地で滞在許可書や住民登録等の申請は必要ありますか？	
<input type="checkbox"/> 滞在許可書の申請が必要 <input checked="" type="checkbox"/> 住民登録の申請が必要 <input type="checkbox"/> 特に必要な手続きは無い (以下の項目には回答不要) <input type="checkbox"/> その他 ( )	
必要書類：	居住所の住所の登録
申請時期：	現地到着次第
申請方法：	Emailで送信します。移民局のHPから申請書をダウンロードできます。
費用：	0 ISK
取得に要した日数：	1 か月前後
注意点等：	対応が遅く感じた場合はためらわずメールで催促することが必要です。
銀行口座の開設	
<input checked="" type="checkbox"/> 現地で銀行口座を開設した <input type="checkbox"/> 銀行口座は開設していない (以下の項目には回答不要)	
銀行名：	Landsbankinn
必要書類：	パスポート、アイスランドでの携帯番号
開設時期：	9 月
開設方法：	学校の近くの店舗で行う
費用：	0 ISK
開設に要した日数：	1 時間以内
注意点等：	
携帯電話の購入	
<input type="checkbox"/> 現地で携帯電話を購入 <input checked="" type="checkbox"/> 現地でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 日本でSIMカードを購入 <input type="checkbox"/> 特に何も購入していない (以下の項目には回答不要)	
必要書類：	もし持っていれば、ID番号
購入時期：	9 月
購入方法：	Kringlanというショッピングモールの中のNovaで購入
費用：	2～3 0 0 0 ISK
注意点等：	Electronic IDというものを後々activateしないとイケないので、空港やガソリンスタンドなどで購入するのではなく、店舗にてSIMカードを購入すること。
その他、現地で行った手続きがあれば記載してください。	
携帯電話を入手した後、携帯キャリアの店舗や銀行などでElectronic IDをactivateする必要があります。Electronic IDは銀行口座にログインしたり、住宅補助の申請をする際に必ず必要になります。	

## ●留学総費用概算

	金額		備考
授業料	0	円	留学先大学へは不要
宿舍費	100,000	円	住宅補助約月4万
食費	35,000	円	
教材費等	10,000	円	基本的に教科書不要
保険費(日本)	100,000	円	
保険費(現地)	100,000	円	
医療費	0	円	
渡航費	350,000	円	
ビザ申請関連費	12,000	円	
予防接種費	0	円	
雑費	230,000	円	交際費、娯楽、衣服
その他	250,000	円	欧州旅行
その他	0	円	
その他	0	円	
合計	1187000	円	

## ●現地での決済方法について

現地での主な決済方法を教えてください。		
現金	■クレジットカード/デビットカード	その他( )
現地での現金調達はどうに行いましたか？(例：国際キャッシュカードを作成し、現地のATMで引き出した。)		
現金は必要ありませんが、入国するときに国際キャッシュカードからATMで引き出したものを念のため持っていました。また、日本の口座からアイスランドの銀行口座への送金(家賃のため)はwiseというアプリを使用しました。		

## ●健康状態について

現地で病院にかかったことはありますか？	
はい	いいえ(以下の質問には回答不要)
治療の内容、治療費、海外旅行傷害保険の利用について、病院利用についてのアドバイス 等	

## ●現地の治安について

盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことがありますか？	
はい	いいえ(以下の質問には回答不要)
詳細：	
対応について：	

## ●現地では調達できない、日本から持っていくべきものがあれば教えてください。

だしの素や乾麺などの食料、化粧品一式、コンセントアダプターCタイプ、目薬、風邪薬、コンタクト、処方箋薬など。

●留学先での履修科目について ※全留学期間分を記入してください。

留学先で取得した単位数合計		credit
	30	ECTS
本学で認定された単位数合計	18	単位

●履修登録の方法 (留学前半分)

履修登録の時期	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前	
<input type="checkbox"/> オンラインで登録	<input checked="" type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録
<input type="checkbox"/> その他 ( )	
<input checked="" type="checkbox"/> 到着後	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録	<input type="checkbox"/> 国際センター等の仲介
<input type="checkbox"/> その他 ( )	
出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加・削除できましたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 変更できた <input type="checkbox"/> 追加できた <input type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 変更できなかった (以下の質問には回答不要)	
履修登録の際の注意点等があればお書きください。	
時間割は授業が始まる少し前にしかわかりません。時間割が発表された後、もし授業が重なってれば、オンラインで履修変更をすることができます。	

※以下は留学先で履修した科目 (留学前半分) ごとに記載してください。

1	コース名/科目名	Language Learning Strategies and Discourse
	担当教員名	Súsanna Björg Vilhjálmsdóttir
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	言語学習のあり方を分析する授業です。単に効果的な勉強方法を学ぶのではなく、自分の性格や傾向から自分のモチベーションを向上させるための精神的なコントロールの仕方なども学び、授業の最後には自分にとって一番効果のある言語学習の方法を導き出しながらポートレートを作成します。
	試験・課題等	対面での授業は2週間に1度しかありません。与えられた課題を自分のペースで進めていく授業スタイルです。課題は、動画を見て要約を書いたり、自分の性格診断を提出するなど簡単なものです。
	感想・自己評価等	この授業は現地の生徒の必修科目です。クラスではアイスランドの生徒はほとんどおらず、アジアやアフリカ、南アメリカなど正規生や留学生がいました。

2	コース名/科目名	The Animal Talking
	担当教員名	Gregg Thomas Batson
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	社会言語学や言語習得などと絡み合わせながら人間言語について学習をしました。予習兼課題として読んだ教材をもとに授業時間内で先生とディスカッションを行います。対面とオンラインの授業が前半と後半に分かれているため、実質授業時間は40分だけでした。
	試験・課題等	毎週の課題は記事や教科書などのリーディングを行い、クイズを解くことです。内容が専門的でリーディングの量が多いですが、とても興味深い内容でした。中間テストと期末テストはどちらもオンラインでの試験で、それまでの授業の復習なので、勉強していればそれほど難しいものではありません。最終課題として、授業のリフレクションを合計900文字ほどで提出しました。
	感想・自己評価等	毎週のクイズはどれだけ隅々まで教材を読んで内容を理解しているかが大切だと感じました。様々な言語を母語としている人と同じ授業を受けることができるので、ほかの生徒の第二言語の捉え方や言語学習の価値観も知ることができました。

3	コース名/科目名	How Language Works I : Sound and Word
	担当教員名	Gregg Thomas Batson
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	音声学を中心に英語の成り立ちを学習します。
	試験・課題等	毎週授業が始まる前に前週の内容のクイズを受けて授業に臨みます。中間テストも期末テストもすべてオンラインでの試験です。
	感想・自己評価等	日本語で専門用語がわかっている、英語では学んでいないため、何のことを話しているのか理解するのに時間がかかりました。形態論など英語の細かい文法の話も専門的に学びますが、文法を中心に学習してきた日本人には有利かもしれません。

4	コース名/科目名	Icelandic Culture
	担当教員名	Helga Jónsdóttir
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 2
	授業内容	アイスランドの文学、映画、音楽、芸術などを学習します。授業は週に二回で、週に一回のディスカッションがありました。
	試験・課題等	毎週リーディングの課題が多かったです。200ページほどの文学作品をまななければいけない時もありました。そのリフレクションを書くことが週一回の課題です。小さなプレゼンテーションが二つあり、最終課題は自分が深く掘り下げたいアイスランドの文化について7ページほどのレポートを提出しました。
	感想・自己評価等	授業には交換留学生やアイスランド語のプログラムを専攻している生徒しかいませんでした。私はディスカッションが苦手なため、リーディングの量やディスカッションでの負担は個人的には多かったです。絶対に不可能な量ではありません。

5	コース名/科目名	Introduction to Historical Linguistics
	担当教員名	Þórhallur Eypórsson
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 2
	授業内容	様々な言語を比較しながら発音の変化や語彙の変化などあらゆる言語の歴史を中心に学習しました。Old Englishとアイスランド語を比較することがありましたが、アイスランド語を勉強していなくても全く問題はありません。
	試験・課題等	二週間に一回レポート、中間レポート、最終レポートの提出がありました。それも難しいものではなく、学習したことの振り返りとして専門用語を例を挙げながら説明するだけでした。
	感想・自己評価等	課題の負担も少なく、様々な言語に触れることができた興味深い授業でした。先生が良かったです。



6	コース名/科目名	
	担当教員名	
	時間数 (1週間当たり)	
	授業内容	
	試験・課題等	
	感想・自己評価等	

● 1週間のスケジュール (授業・課外活動・勉強・プライベート等 毎日の生活について記入してください。)

	(例)	月	火	水	木	金	土	日
6:00								
7:00	起床	起床	起床	起床				
8:00			授業			起床	起床	
9:00	授業	予習	授業	ジム				起床
10:00	授業	授業	授業	授業				
11:00	授業	授業	授業	授業		遊び	家でのんびり	
12:00								
13:00	授業	授業	遊び、買い物	授業	授業			勉強
14:00	授業	授業		授業	授業			勉強
15:00	授業							勉強
16:00	買い物				ジム			
17:00			勉強					
18:00	友人と過ごす		勉強			友人と過ごす		勉強
19:00		勉強	勉強					勉強
20:00	勉強	勉強	勉強					勉強
21:00	勉強	勉強	勉強					
22:00								
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝			

●履修登録の方法 (留学後半分)

履修登録の時期	
出発前	オンラインで登録 <input checked="" type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録 <input type="checkbox"/> その他 ( )
到着後	<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際センター等の仲介 <input type="checkbox"/> その他 ( )
出発前に授業を度登録した方は、現地で変更・追加・削除できましたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 変更できた <input checked="" type="checkbox"/> 追加できた <input checked="" type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 変更できない	
履修登録の際の注意点等があればお書きください。	
時間割が新学期開始の直前にしかアップロードされないため、そのあとに時間割を変更する必要があります。	

※以下は留学先で履修した科目 (留学後半分) ごとに記載してください。

1	コース名/科目名	History of English Language
	担当教員名	Gregg Thomas Batson
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	英語の歴史を学ぶ授業。英語の起源から現代で使われている英語まで、ヨーロッパの歴とともに広い範囲で学習を行った。
	試験・課題等	中間テストと期末テストがあり、どちらも2時間100問のものをコンピューターで行う。
	感想・自己評価等	書物の名前や人名が多く、なじみがないものばかりなので、試験内容は簡単には感じなかった。

2	コース名/科目名	How Language Works II: Word, Sentence, Discourse
	担当教員名	Gregg Thomas Batson
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	前期から続けて取った授業で、私たちが中高生の時に習った関係代名詞などを形態論などを交えながら学問的に学習する授業。生まれながらにして英語を学習していた学生たちに比べると、学校で英語文法をしっかりと学ぶ日本人の方が得意に感じるかもしれない。しかし、聞きなれた用語が英語で説明される点に難しさを感じた。
	試験・課題等	毎週のクイズに加え、中間テストと期末テストを行う。テスト内容は各週のクイズから出題されるので、難しくはなかった。
	感想・自己評価等	私たちが日本語の文法を説明できないように、どんなに英語をうまく話す英語話者でも、英語文法を詳しく学習すると混乱してしまう様子が新鮮だった。

3	コース名/科目名	American History and Culture
	担当教員名	Gregory Alan Phipps
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	初期のアメリカの植民地化から独立に至るまでのアメリカ史と文化を学ぶ授業。
	試験・課題等	3回のコンピューター試験があった。最初の二つは45分20間で、最後の一回は1時間25間だった。
	感想・自己評価等	アメリカ史の流れを把握することができても、試験内容は細かい因果関係を問うものが多く、勉強の成果を出すことが難しかった。

4	コース名/科目名	Sociolinguistics
	担当教員名	Ásrún Jóhannsdóttir
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	言語と方言や言語習得、言語教育について学ぶ授業。アイスランドは意外にも多言語多文化国家なので、英語やアイスランド語、その他のマイナー言語の社会的意義なども学習した。ゲストティーチャーによる講義や、グループワーク、ディスカッションなど生徒主導の授業だった。
	試験・課題等	毎週のリーディング、簡単なペーパーの提出、2回のグループプレゼンテーション。一回目のプレゼンテーションはアイスランドのカフェで見られる言語の多様性やその意義について、2回目は北欧諸国で行われた先行研究をもとに、アイスランドのEMI(English Medium Instruction)の難しさと英語の自己評価についてのプレゼンテーションを行った。
	感想・自己評価等	授業自体は私が一番興味がある内容でとても面白い内容を学ぶことができ、いかに日本がmonolingual, monoculturalな国であるか気が付くことができました。また、ディスカッションの難しさを強く痛感した。しかし、ひるむことなく自分なりに授業に参加できたと思う。

5	コース名/科目名	Change, Chance, and Choice in Language Revolution
	担当教員名	Þórhallur Eypórssón
	時間数 (1週間あたり)	90分 × 1
	授業内容	前期のIntroduction to Historical Linguisticsの続きの授業。Comparative methodなど様々な理論や説を学びながら、言語同士の関係性を研究してきた方法や祖語など、音素や動詞の変化に焦点を当てながら分析していく授業。
	試験・課題等	試験はなく、すべてレポートで提出する。計4つほどのミニレポートや中間、期末レポートがあったが、すべてテキストを参考にしながら、自分の言葉で説明する課題だった。
	感想・自己評価等	先生がカジュアルに生徒に質問して様々な国の言語の話を引き出しながら授業を進めてくれた。





## ●留学前半の感想について

留学先国・留学先大学・プログラム・授業・滞在先・私生活・授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）等について、自由に書いてください。

<b>留学先国の特徴や雰囲気等</b>
<p>アイスランドはとても安全で平和で人が温かい国だとみんな口をそろえて言います。現地の人は嫌な顔もせずに英語を話してくれますし、優しい方が多いです。また、多文化で多言語な国でもあるので、アジア人も多くいます。自然が豊かで、ダウンタウンは小さく、こじんまりとしていて退屈に感じることもありましたが、とてものんびりで静かな暮らしをすることができます。冬には天候が悪い日がつづくため外出が制限されますが、外に広がる広い空や土地は毎日窓から眺めていても飽きません。</p>
<b>留学先大学の特徴や雰囲気等</b>
<p>アイスランドには二つしか大学がないため、ほとんどの学生がアイスランド大学に通っています。イベントが次々と行われるため、ほかの学生との交流の機会がたくさんあります。また、無料でケーキ屋飲み物をもらえるようなイベントもあります。</p>
<b>授業について</b>
<p>一番初めに驚いたことは、90分の授業の中で必ず10分休みがあることです。その休憩時間に先生たちや生徒たちはコーヒーを買いに行ったりリフレッシュしたりと、のんびりかつ効率的な授業が行われます。また、先生と生徒の距離も近く、カジュアルの会話をできるというのも聞いたことがあります。課題の量も全く多くはありません。1学期が3か月と短いので、日本やほかの国よりもプライベートの時間が圧倒的に多いです。休みにになると、先生も生徒もヨーロッパに長期旅行をしに行きます。勉強だけじゃない留学をより楽しむことができるのは、アイスランドの良さであると思います。</p>
<b>課外活動（ボランティア、サークル等）について</b>
<p>何人かの友人が合唱や楽器の練習やコンクールに参加したのは聞いてありますが、アイスランドでは日本のようなサークル活動やボランティア活動はないと思います。しかし、ほかの学生からの刺激を受けてアイスランドらしい趣味や娯楽を経験することができました。編み物やサウナ、プールやジムがその例です。既存しているものに参加するというよりは、興味がある者同士がチャットグループを作って一緒に楽しむことが多い気がします。</p>
<b>滞在先（寮や一人暮らし等）の環境について</b>
<p>私が滞在していた寮は改装後間もないところだったので、とてもきれいでした。バス停は目の前にあり、キャンパスにもダウンタウンにも歩いて行ける便利なところです。同じキッチン共有しているフラットメイトは13人おり、広々としたキッチンダイニングで料理や会話や映画を楽しむのは毎日の至福の時間でもありました。同じ建物内には100人ほどの学生が住んでいたため、違う部屋やキッチンを行き来したり、友人を招いてのんびり料理をしたりすることも頻繁にありました。私の部屋からは外を遠く見渡せることもでき、日の出を見ることもできたので、とてもお気に入りの寮です。</p>
<b>現地での生活</b>
<p>前に述べたように、安全で静かででのんびりな生活ができることが一番の魅力です。生活をして様々な人と会話をする中で、アイスランドが平和で安全で幸福度が高い国である秘訣を知ることができました。しかしながら、いいことばかりではありません。物価の高さと日本食や調味料の少なさは抗うことができない問題でした。基本的に2-3倍の値段はしますし、日本食はそれ以上の値段がしてしまいます。日本から数回荷物を送ってもらいましたが、この国では荷物を受け取るのにも費用がかかります。鶏ガラスープの素やだしの素など持っていける範囲で自分で準備をしていくと便利になると思います。衣服などはセカンドハンドで安く手に入れることはできますが、日本食をやすく手に入れることは不可能なので、食料を優先することも一つのアイデアだと思います。</p>

**留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイス**

どこに留学をしても言語の壁は必ずあるし、苦労や悩みは出てくるものだと思います。しかしながら、日本から遠く離れたアイスランドで生活することは、余裕のあるのんびりした時間を過ごすことができますし、幸福度も高くなったように感じます。アイスランドはマイナーな国ではあるからこそ、現地で出会う生徒は刺激的な価値観や考え方を持っておりや心地の良さを感じました。実際に留学をかなえるまでも入国してからも、プロセスが長い手続きが多く一人では情報収集にも大変です。何かわからないことがあればためらわず連絡をしてください。喜んでお手伝いします。

**留学前半の反省・留学後半に向けての意気込み・目標**

環境に慣れて何もためらわず英語を話したりして日本と同じような感覚で過ごせるようになるまで、5-6か月かかったと思います。インドアで引きこもり気質な性格ですが、積極的に交流の場に行ってお出かけをしたりすることができました。極夜によって外にできる時間が少なくなってしまうが、何気ない日常のありがたさを噛みしめながらフラットメートト交流したりこの環境を無駄にしないような過ごしかたをしたいと思います。

## 留学体験談の執筆依頼について

以下の留学体験談は、記入必須ではありませんが、留学を目指す学生にとって大変貴重な資料となります。できる限り、記載いただきますようお願いいたします。

<b>留学のきっかけ</b>
幼いころからホームステイを受け入れるなど、海外の方と交流する機会が多くありました。また、家族も海外に旅行に行くことが好きで、自分も海外への憧れがありました。中学生の頃、初めてフィンランドの文化、教育などに興味をもち、大学でフィンランド留学を志しました。コロナの影響でフィンランド留学はかないませんでした。コロナ禍で同じ北欧圏のアイスランドに留学することを決めました。
<b>留学先国、大学を選択した理由</b>
中学3年生のころ、アイスランドはグリーンランドに近く孤立した国で、世界一治安が良く、男女平等が実現している国だと知り、とても魅力的に感じました。IELTSの勉強をする中で、思いもよらずアイスランド大学に出願できるスコアを取ることができ、応募することになりました。
<b>留学先大学での授業・学習内容・試験・課題・について</b>
アイスランド大学はほとんどのアイスランド人が通う、現地では一番大きな学校です。英語力がもともと高いヨーロッパからの学生が多いため、英語力はとても高いように感じました。授業や勉強は思っていたよりも大変なものではなく、のんびりとしたアイスランドの文化を強く感じました。
<b>滞在先について</b>
治安の良さ、人の暖かさから考えると日本をはるかに超える住み心地の良さだと思います。また、英語力もとても高く、多文化・多言語への理解も深い点も素晴らしいです。
<b>留学先国や大学の雰囲気について</b>
「アイスランドで英語留学」というのはメジャーな選択ではないと思いますが、英語圏と同じように英語を学習することができると思います。インターナショナルな国・学校なので、アウェイな雰囲気は全く感じませんでした。
<b>友人関係について</b>
私が留学した年は日本人留学生が多く、10人ほどいました。同じ文化・言語で育った人は絶対に心のよりどころになると実感しました。私の私自身遊びに出かけることは多くありませんが、寮には様々な国の人が住んでおり、一緒に買い物に言ったり、カフェに行ったり、リビングでのんびりする時間を過ごしたりする友人を作ることもできました。
<b>苦労したことや大変だったこと</b>
日本との大きな違いは食と物価だと思います。寿司など限られた日本食は食べることはできますが、だしなどの調味料は手に入りやすく、アイスランド以外のヨーロッパで買って来る人もいました。また、冬の不安定な気候によって精神が崩れてしまう人もいます。気温はそれほど低くはないですが、雨風がひどく遊びだけではなく買い物に行くのも一苦労という時期が数か月続きました。その期間は、毎日のように友人とリビングでおしゃべりをしたり料理を楽しんだりしていました。
<b>授業以外の活動（課外活動・ボランティア・サークル等）について</b>
何人かの友人が合唱や楽器の練習やコンクールに参加したのは聞いてことがありますが、アイスランドでは日本のようなサークル活動やボランティア活動はないと思います。しかし、ほかの学生からの刺激を受けてアイスランドらしい趣味や娯楽を経験することができました。編み物やサウナ、プールやジムがその例です。既存しているものに参加するというよりは、興味がある者同士がチャットグループを作って一緒に楽しむことが多い気がします。
<b>留学経験から得たこと</b>
留学での一番の収穫物は、「平和で幸せに暮らす」という経験ができたことです。日本でも平和で幸せな生活はしていましたが、自分の心身を犠牲にして周りの目を気にして生活をするという集団主義の文化に息苦しさを感じてしまっていました。その雰囲気に流されながら生活していると今ある「幸せ」で満足してしまいましたが、海を渡るとこんなにもものんびりとした豊かな生活を送ることができるという気づきは、人生の選択肢を増やすこともでき、自分の向かいたい方向を定められた気がします。



## これから留学する方へのメッセージとアドバイス

「留学したい」とは簡単には言えないと思うほど、行く前も行ってからも次々と大変なことがありました。異国で一人で暮らすというのはすごいことだと感じました。しかし、留学を終えた頃には、それらすべてを乗り越えた自分を誇らしく思えると思いますし、あらゆる経験が今後の人生の財産になると思います。

## 今後の進路や目標等

卒業後、実務経験を数年積んだあと、将来的には海外でまた生活をしていたいと思っています。今は、英語学習をつづけながら、留学中に実感した自分に必要なことを身に付けて行きたいと思っています。

- ・留学の様子がわかる写真 (2~3枚) があれば、以下に添付してください！

