

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	派遣
留学先国	スペイン	留学先大学名	ラリオハ大学
本学での所属学部（研究科）・学科・専攻			
外国語学部	ヨーロッパ言語学科	スペイン語専攻	
出発時の年次	学部2年次		
留学期間（実際の渡航期間）	2022	年 9 月～	2023 年 6 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？
秋出発が良かったので、秋出発の留学先がラリオハしかなくここを選びました。
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ（以下の質問には回答不要）		
授業料総額：	3595ユーロ	円
授業料総額のうち渡航前に支払った金額合計：	529,117	円
支払い方法：	クレジットカード	

2. ビザ申請

ビザ申請先	
<input checked="" type="checkbox"/> 在日大使館/領事館等 <input type="checkbox"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> 現地に到着してから申請（申請の場所： ）	
必要書類	
パスポート、無犯罪証明書、海外保険、留学先の入学書	
取得にかかった期間（申請してから要した期間）	取得費用
2ヶ月	大使館では払う必要はなかった
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。）	
書類準備→申請に行く（予約入らない）→ビザ発行受取	
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	
大使館は返事遅めなので、心配な人はなるべく早めに動く	

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"/> 行わなかった (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？	
留学先の大学から紹介された	
住居の申し込み手順	
メールに送られてきた通りにしました	
渡航前に支払った費用とその内訳	
費用： 0 円	内訳：
住居のタイプ	
<input checked="" 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 ()	
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 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)	
Wi-Fiあり、家具も揃っている	
食事	<input type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 食事の提供があった (<input checked="" type="checkbox"/> 朝 <input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/> 夜) <input type="checkbox"/> 外食
大学までの通学手段/通学時間	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> ترام <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> その他 ()	
通学時間合計： 20 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	
ホームステイの申請にトラブルはなかったが、他の友達は申請通り (例えば、喫煙禁止、動物アレルギーなど) に行っていなかったの で、要望があるならアンケートにももちろん書きますが、その後個人的に大学にメールを送っといてもいいかもしれない	

●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：	内訳：
円	
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: 105,300 円/ 10 ヶ月分	
留学先での保険について	
<input type="checkbox"/> 留学先で加入必須の保険があった <input checked="" 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旅行保険により免除申請をし認められた	
費用:	円
具体的な加入手順や支払い方法等:	

5. 航空券手配

利用航空会社	エミレーツ航空
費用	(<input checked="" type="checkbox"/> 片道 / <input type="checkbox"/> 往復) 9~11万 円
渡航経路	ドバイでトランジット
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。	
エミレーツのアプリ	

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)
携帯の契約内容によるが、simは前もって買っておいた方がいい。

●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・プレイメントテスト等)

項目	内容
到着日時	9月 24日 21時
到着空港名	バラハス空港
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 checked="" 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	バス
移動にかかった費用	3000円
※以下、授業開始までの日程	
9月 28日	プレイメントテスト
月 日	
月 日	
月 日	
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 type="checkbox"/> 住民登録の申請が必要 <input checked="" 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：	
申請時期：	
申請方法：	
費用：	
取得に要した日数：	
注意点等：	
銀行口座の開設	
<input type="checkbox"/> 現地で銀行口座を開設した <input checked="" 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：	
必要書類：	
開設時期：	
開設方法：	
費用：	
開設に要した日数：	
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：	パスポート
購入時期：	9月
購入方法：	携帯ショップ
費用：	50GB 15ユーロ (Orange)
注意点等：	スペイン行く前に、日本のアマゾンでOrangeのsim (二週間分、旅行用) を前もって買って行きましたが、それは中国のにてショップが販売していたsimで私は普通に使えましたが、友達は使えず騙されただけだったのでアマゾンでは買わないことを勧めます。もちろんスペインのorangeのショップで買うことは安全で何も問題ありません。
その他、現地で行った手続きがあれば記載してください。	

●留学総費用概算

	金額		備考
授業料	560,000	円	3,595€払ったのですが、払った時は約一年前だったので、その時の日本円はわかりません。
宿舍費	900,000	円	ホームステイの支払いは1ヶ月650€
食費		円	宿泊費に含まれています
教材費等		円	授業料に含まれているので、わかりません
保険費（日本）	105,300	円	
保険費（現地）		円	授業料などを払う時に、勝手に保健費も入っていたのでいくら割り当てられているかわかりませんでした
医療費	0	円	病院に行っていないのでお金は要らなかった
渡航費	300,000	円	
ビザ申請関連費	0	円	
予防接種費	0	円	
雑費	300,000	円	
その他	150,000	円	旅行費
その他		円	
その他		円	
合計	2315300	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。
<input checked="" type="checkbox"/> 現金 <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード/デビットカード <input type="checkbox"/> その他 ()
現地での現金調達はどのように行いましたか？（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。） デビットカードから引き下ろした

●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？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> 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？	
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> 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。

基本的に調達はできますが、日本特有ものはあまり売っていません。

●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
		ECTS
本学で認定された単位数合計	28	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 checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録	<input type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録	<input type="checkbox"/> その他 ()
<input type="checkbox"/> 到着後		
<input 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 checked="" type="checkbox"/> 追加できた	<input checked="" type="checkbox"/> 削除できた <input type="checkbox"/> 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。		

※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	Cruso español. Nivel A2.2
	開講学部	
	担当教員名	Laura Bretón
	時間数 (1週間あたり)	5
	授業内容	スペイン語の会話や文法などの授業。点過去、線過去、過去完了、未来形、接続法など
	試験・課題等	試験は二日間行われる。1日目は筆記、二日目会話のテスト。課題はほぼ毎日あるが、そこまで多くはない。
	感想・自己評価等	グループワークが多いのでコミュニケーション能力が必然のようになってくると追います。また、授業で積極的に発言することも重要だと思いました。

2	コース名/科目名	Introducción a la cultura y civilización españolas
	開講学部	
	担当教員名	Sara Aguayo
	時間数 (1週間あたり)	1,2
	授業内容	スペインの歴史 (特にフランコ時代) やその時代の文化、芸術など。また、フランコ時代以降どうスペインが変わったか。
	試験・課題等	最終日にテスト。基本問題。課題は、次の授業で使う資料を読んでくるなど。
	感想・自己評価等	少し難しかったです。当時のスペインの政府や市民などがどのような状況に置かれていたか、よくわかりました。また、グループワークも多かったため、みんなで考えることができて良かったです。

3	コース名/科目名	Introducción al español de los negocios
	開講学部	
	担当教員名	Ricardo Aragón
	時間数 (1週間あたり)	1,2
	授業内容	主にスペインの経済を学ぶ。スペインの企業、会社や世界にどんなNGO団体があるかなど。
	試験・課題等	最終日にテスト。プリントの予習など。
	感想・自己評価等	個人的に受けてきた授業の中で一番難しかったです。特に単語など専門用語が多かったので予習などが大変でした。

4	コース名/科目名	Aprendizaje del español a través de actividades lúdicas
	開講学部	
	担当教員名	Laura Bretón
	時間数 (1週間あたり)	1,2
	授業内容	スペインの伝統ゲームや世界のゲームで遊ぶ。
	試験・課題等	課題はほぼなし。テスト風などがあるが、あまり成績に反映はされない
	感想・自己評価等	本当にただ遊ぶ授業だったので、とても楽しかった。また、スペインのゲームに限らずたくさん国のゲームで遊べたり、自分の国のゲームを紹介したりとても面白かったです。

5	コース名/科目名	
	開講学部	
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	
	試験・課題等	
	感想・自己評価等	

●履修登録の方法 (留学後半分)

履修登録の時期	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前	
<input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録	<input type="checkbox"/> 入学申請書に記入して登録
<input type="checkbox"/> 到着後	<input type="checkbox"/> その他 ()
<input 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"/> 変更できない
履修登録の際の注意点等があればお書きください。	

※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	Programa B1.1
	開講学部	
	担当教員名	Laura Bretón
	時間数 (1週間あたり)	15時間
	授業内容	スペイン語の文法について主に学ぶ。クラスのレベルはB1。基本的にグループワークで授業は進められる。
	試験・課題等	毎回ではないが課題の提出はある。最終日に試験あり。(筆記、リスニング、ライティング、面接)
	感想・自己評価等	グループワークが多いため、発言力が上がった。また、先生がとても優しいので、わからないところは積極的に質問することができた。授業では文法の勉強だけでなく、社会問題についてディベートをよくしていたので、スペイン語スキルだけでなく、多様性や社会問題解決への考え方についても学べた。

2	コース名/科目名	Introducción a la cultura y civilización hispanoamericanas
	開講学部	
	担当教員名	Laura Bretón
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	主にラテンアメリカの文明や文化について学ぶ。
	試験・課題等	課題は少ないが、最終日に試験あり。
	感想・自己評価等	個人的にラテンアメリカの文化について前から興味を持っていたので、授業で食文化や芸術文化など幅広い分野でラテンアメリカのことを知ることができ、とても楽しかった。グループワークが多く、意見交換を積極的に行った。

3	コース名/科目名	Aproximación a la diversidad regional de España
	開講学部	
	担当教員名	Ricardo Aragón
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	スペインの各州の文化や歴史について学ぶ。
	試験・課題等	課題は少ないが、プレゼンがあるのでその準備が必要。最終日に試験あり。
	感想・自己評価等	マドリード、バレンシア、バスクなど様々な州の文化を学ぶことができ、特にお祭りの文化が興味深かったです。また、実際に授業で教えてもらったバレンシアの火祭りを見に行き、とても感動しました。先生もとても面白くて、優しい先生だったので、クラスの雰囲気がよかったです。

4	コース名/科目名	Una visión la sociedad española a través de los cortometrajes
	開講学部	
	担当教員名	Sara Aguayo
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	毎授業、一つ短編映画を視聴してそれについて意見を交換したり、その短編映画で取り扱われている社会問題について学ぶ。
	試験・課題等	時々課題がある。最終日に試験あり。
感想・自己評価等	短編映画のセリフの聞き取りが難しかったですが、必ず授業でスクリプトを渡されるので後から見直し勉強できた。また、わからなくても先生が丁寧に説明してくれるので、助かりました。グループになって意見交換をするので様々な考え方を学ぶことができました。また、スペインで取り上げられている社会問題について同時に学ぶことができました。	

5	コース名/科目名	
	開講学部	
	担当教員名	
	時間数 (1週間あたり)	
	授業内容	
	試験・課題等	
感想・自己評価等		

●本学へ入学～留学終了までのタイムチャート

いつ頃留学を意識し始めたか、語学試験を受験した時期、それに向けての勉強、留学にかかる選考、説明会やイベントへの参加等、留学にかかわることを記入してください。

時期 (例：1 年次春学期、〇年〇月など)	内容
1年次春学期	留学祭りに参加して留学経験者の話を聞き、留学に興味を持つようになった。
1年次春学期	留学に関する説明会にできる限り参加し、情報収集。留学先を決めるために先輩たちに話を聞く。
1年次秋学期	初めてIELTSを受験
2 年次春学期	交換派遣留学説明会に参加、交換留学へ申請、学内選考の結果〇〇大学への留学が決定。
一年次春学期	高校時代にコロナで留学ができなかったことで、大学では挑戦したいと思った。この時点では、大学側がまだ留学の許可を出していない
一年次秋学期	留学ができるかわからなかったことで、留学のためになるべくGPAを上げることに専念した。
二年次春学期	留学ができることがわかったので、情報収集をした。留学説明会に参加、ラリオハ大学への留学が決定した

記入例

●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。

留学先国の特徴や雰囲気等
私が留学した先である、スペインのラリオハはたくさんの歴史を持つ場所であり、またワインが大変有名で歴史・文化とどちらも触れることができる場所だと思いました。街の人も優しく、とても住みやすい場所だと思いました。都会というわけではないので、自然に触れたりゆっくり過ごすことができました。
留学先大学の特徴や雰囲気等
ラリオハ大学はとても生徒に優しく接してくれる大学で、雰囲気もとてもいいです。もし何か問題が起きててもすぐに対処・解決をしてくれると思うので、安心して留学生活を送れると思います。また、友達作りも心配かもしれませんが、ラリオハ大学は他の留学生と交流するイベントをたくさん用意してくれているので、心配はいらなと思います。
授業について
授業も楽しく問題はありません。先生もとても優しいので、わからないことがあったとしてもちゃんと教えてくれると思います。生徒一人一人を尊重してくれてとてもいい環境です。
課外活動（ボランティア、サークル等）について
私はクラブやサークルには参加していませんでしたが、参加したい人は誰でも申請をしたら参加できます。他にも大学にジムがあるので、そこでティラピス、ヨガ、ズンバなどなどいろんな授業を受けることができます。値段も高くなく、月額を払えばどの授業にも参加ができ、ジムだけの使用なら一週間に無料で開放している時間があるので、それはとても嬉しかったです。
滞在先（寮や一人暮らし等）の環境について
私はホームステイでした。行く前はすごく心配していたのですが、ホームステイ先がとても優しい人だったので不自由なく、楽しく暮らすことができました。もしホームステイが合わなかったとしても、近くに学生寮などもあるので変更することが可能だと思います。また、大学側も滞在先でトラブルがあった場合すぐに相談や対処してくれるのであまり心配しなくても大丈夫だと思います。
現地での生活
ラリオハは小さな街ですが、必要な店は揃っているので何不自由なく過ごせると思います。現地の人もとても優しい人たちが多く、困ったことがあっても助けてくれると思います。また、治安もいいので最低限のことを気をつけていれば安全に過ごせると思います。

留学先大学を目指す学生に向けてのアドバイス

今習っているスペイン語の勉強をがんばってください、単語も日本にいるうちになるべく覚えていくと留学先でもスムーズに生活できると思います。

留学前半の反省・留学後半に向けての意気込み・目標

体調が崩し気味だったので、健康管理をしっかりしようと思いました。また、ユーロと円の金銭感覚がおかしくなりがちだったので節約もできるところはしていこうと思いました。

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。

留学のきっかけ
小さい頃から海外が好きで、高校からはラテンアメリカに興味を持ったので、英語圏じゃなくスペイン語圏への留学を目指すようになった。
留学先国、大学を選択した理由
初めはメキシコへの留学に興味を持っていたが、二年次の春学期の時点ではスペインとアルゼンチンしかなかったため、スペインのラリオハ大学を選んだ。また、先生からもラリオハ大学への留学はとても安全で充実していると聞いたので、とても魅力的に感じた。
留学先大学での授業・学習内容・試験・課題・について
授業はとても楽しく、先生たちは生徒に優しく、サポートも良くてくれるので特に困ったことはなかった。試験は授業で先生が重要なポイントやテスト形式を事前に教えてくれるので、心配する必要はあまりない。課題もすごく多い訳ではない。
滞在先について
私はホームステイでホストマザーと一匹の犬と暮らしました。ホストマザーはとても優しく、快適に生活ができました。言語が通じなくても、優しく対応してくれたので、とても嬉しかったです。
留学先国や大学の雰囲気について
大学はラリオハ州にあったので、都会というよりは静かな街で勉強もしやすい環境でした。自然も豊かでしたが、立地が少し遠い場所にあったのでそこだけが不便でした。
友人関係について
みんな優しくだったので、友人関係についてはとても充実しました。いろんな国の人とも交流できたので良かったです。
苦労したことや大変だったこと
スペインでは物価が高かったので、お金の節約や使い方が少し大変でした。
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
大学では定期的に遠足のようなイベントがあったのでとても楽しかった。
留学経験から得たこと
留学を通して語学の習得はもちろん、それ以外にもスペインに限らずたくさんの国の文化を知ることができたのはとても貴重な経験となりました。また、日本とは違う発想、考え方や習慣を実際に目で見て感じたことはいい経験ができたと思いました。また、留学するまで自分が持っていた、固定概念や偏見なども無くなりました。物事を考えるときに様な視点で考えることができるようになったことは自分の強みになった気がします。

これから留学する方へのメッセージとアドバイス

私は留学で楽しい思い出しかないくらい、満喫ができたのでぜひ行って欲しいと思いました。もちろん、嫌なこともあるかもしれませんが、きっと優しい人や助けてくれる人も周りにいるので安心してください。そして積極的に話した分だけ、友達なども増えると思うので、最初は怖いかもしれませんが頑張ってください。勉強を忘れずに留学生活を楽しんでください。
--

今後の進路や目標等

まだしたいことは決まっていますが、留学をしたことによって確実に将来への視野が広がりました。個人的には将来も海外で働くか、たくさんの国と関わることができる仕事につきたいと思いました。
--

- ・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！