

交換留学報告書

* この報告書に記載される内容は多文化社会学部のウェブサイト等に記載いたしますので、予めご了承ください。

氏名	泊佑樹	学年(渡航時)	4 年
派遣先大学	ラドバウド大学		
国・地域	オランダ		
派遣期間	2025 年 1 月	～	2026 年 1 月

履修科目

1 学期目	
履修科目	授業内容
Theorizing Diversity	多様性が社会や組織でどのように使われ、どんな利点や問題点があるのかを批判的に考える
Global Sex	グローバル化が世界のセクシュアリティにどのような影響を与えていているのかを学ぶ
Intergroup Relations	多様な集団が共に生きる社会で生じる不平等・対立の原因を学ぶ
2 学期目	
履修科目	授業内容
Sport and Performance Psychology	スポーツやパフォーマンス場面での人の真理や行動を学ぶ
Critical Thinkers	多様性、平等、社会正義に関する現代的な議論を理解するために重要な思想や理論を学ぶ
Cognitive Psychology	認知心理学と AI の関係を学ぶ

留学レポート(1,500 字以上)
留学理由 若いうちに異文化で生活する経験は今後の人生にとって重要な意味を持つと考え、留学することを決めた。特に今まで一度も海外に行ったことがなく、大学卒業、社会人と進む前に、一定期間言葉も文化も違う環境に身を置きたかった。語学面は、実用的な英語を身に着けたいという目的であった。学業面では、多文化理解が進んでいるオランダという地で様々な議論を肌で感じ、日本では学べないようなことを学びたかった。
授業 大学の授業に関しては、自分の英語力の低さから大変苦労した。留学初期のころは、先生が話している内容はほとんどわからず、他の学生とのグループワークでも、自分はほとんど空気になっていた。そこで授業前の予習に力を入れるようにすると、先生の話す内容の大枠は理解できるようになり、グループワークでも、少ないながらも意見を述べられるようになった。しかしそれでも英語に苦労したので、この大学・学部の授業を完全に理解するとなると、語学要件である IELTS6.0 は十分なレベルには遙か遠いと感じた。
授業スタイルとしては、どの授業でも共通して 45 分経過時に 10~15 分の休憩タイムが設けられていた。そのおかげでリフレッシュでき、日本での授業と比べても最後まで集中力が保てていたと感じる。私が履修した授業は、先生が最初から最後まで一人で話すタイプ、授業とグループワークを混ぜるタイプ、グループワーク中心のタイプなど、幅広い授業形態であった。
生活 寮は、ホルテンシアのような 4 人 1 ユニットの部屋で生活していた。前期は自分を含めて 3 人、前期終了時に 2 人は帰国、後期に新しく 3 人を迎えて 4 人での生活であった。1 年を通して合計で 5 人、出身はアジア、アメリカ、ヨーロッパ、オーストラリアと世界から幅広く、いろんな文化が共生していて面白かった。寮内はもちろん、買い

物や外出とほとんどの時間を一緒に過ごし、旅行もしたりと仲を深めることができ、家族のような親密な関係を築くことが出来た。

日常生活に関しては、オランダはヨーロッパの中でも特に物価が高く、さらに円安ユーロ高も進み、物価の高さに苦しんだ。留学当初 1 ユーロ=160円程度であったが、185円にまで上がった結果、家賃に関しては最終的には 1 万円ほど上がっていた。毎食自炊をしていたが、自炊が出来れば、食費は抑えられる。

旅行に関しては、オランダはヨーロッパの中に位置しているので、格安バスなどでたくさんの国に行くことが出来た。ベルギー、ドイツ、フランスはバスで行けて、そのほかの国は LCC の飛行機とバスで移動をした。宿も基本格安ホステルを選んで、食事も基本スーパーで済ませれば、少ない費用でたくさんの国に旅行することが出来る。

苦労したこと

日常生活に関しては、オランダでは英語が広く普及しているとはいえ、スーパーや街で見る表示や案内は基本オランダ語なので、オランダ語の知識がゼロだった私は翻訳に手間がかかった。また、オランダの鉄道(NS)は遅延、キャンセルが通常であり、予定していたイベントに行けなかったり、イベントから帰るときに電車がないという事が多々あった。特に雪のシーズンはバス、電車等すべての交通機関がストップした日もあり大変苦労した。

英語に関しては、前期は英語が母語ではない人との関わりが中心であったため、聞き取りやすく理解しやすい英語に慣れた結果、自分の英語力に慢心していた。しかし、後期になってオーストラリアとアメリカから来たルームメイトを迎え、そのつながりで英語ネイティブの友達も増え、ネイティブの英語に触れる機会が急増した結果、ほとんど何を言っているのかわからずとても苦労した。そこから、英語が第一言語の人と関わりを持つのは大事だと学んだ。寮生活では、騒音や衛生観念の違いに苦労した。そこで自分の意見を伝える力が身についた。

アドバイス

経済的、家庭的な理由以外で、留学に行くかどうか迷っている人は、とりあえず行くという決断をすることを強くお勧めする。私自身、決定が遅く留年という形で卒業が 1 年遅れるが、全く後悔はなく、行ってよかったと心から思っている。

また個人的に、英語の 4 技能の内リスニングを鍛えておくと、友達作りがうまくいくと思う。何度も聞き返したり、会話に参加できないといった苦労は減ると思う。

留学中の写真(5 枚程度) ※写真のキャプションも入れること



イントロウィークでのボウリング



ルームメイトとノルウェー旅行



バルセロナでサッカー観戦



ルームメイトとディナー



オランダの風車