

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	松尾 咲希	学年(渡航時)	3年
派遣先大学	フィリピン大学ディリマン校		
国・地域	フィリピン・マニラ		
派遣期間	2025 年 8 月 ~ 2026 年 5 月		

履修科目

1 学期目	
履修科目	授業内容
Introduction to Community Development(CD11)	Community Development についての入門の講義。複数の講義が開講されていて、交換留学生も比較的多かった授業。私が取ったクラスでは最初に CD についての理解度を確認する小テストが行われ、毎回座学とグループワークがセットになった3時間の授業が週に1回あった。1回のフィールドワークと最終プレゼン、筆記試験があった。すべての授業に共通することだが、現地学生たちは基本的な会話はタガログ語で行い、先生もそれに回答するためにタガログ語で返事をするところがあるため、英語で理解したいときは聞き返す必要がある。
Philippine Society and Community Development I (CD100)	Community Development についての、11より発展した内容の講義。11よりも、ソーシャルワーカーが講義に来てくれたり、実際にコミュニティや NGO に訪問したりなど、実践的な内容が多かった。だが、ソーシャルワーカーがすべてタガログで話すので生徒が翻訳してくれたり、NGO でのイベントがどんなものなのか理解できなかったりした。先生は配慮してくれていたのでもっとも困難だとは感じなかった。最終成果物は、コミュニティに訪問して動画を作成するという課題だった。積極的に関わろうとしていたが、作業がすべてタガログ語で行われていたのでもっともコミュニティ訪問のみの参加になってしまった。CD11はコミュニティの訪問だけだったが、NGO など組織化を実施する側のお話を聞くことができたのは貴重だと感じた。
Philippine Contemporary Social Issues(Socio11)	社会学入門の、現地学生が1年次に取るような講義。フィリピンの教育・貧困・政治・経済などの社会課題を広く学ぶことができた。先生も入ったクラス全体でのディスカッションがメインで、英語の聞き取りがある程度できないと難しかった。毎週2回90分ずつの講義で、毎回 Reading を読んだうえで授業に臨んでいた。フィリピンの改革についての歴史と深く結びついているので、私たち外国人にとっては基礎知識から不足していて大変だった。しかし追いつこうと必死になって勉強した分、知識が身に着いた。現地学生が中国経済や自国の政治腐敗・貧困格差に対してどう思っているのか突っ込んで聞くことができるいい機会だった。1番大変だったが1番取ってよかった授業。試験は Writing での中間試験と Podcast 形式(口頭ディスカッション)最終試験。交換留学生たちは日本人と韓国人の3人いた。中間試験はできなかったものの、ディスカッションはできていたイメージ。
Pakikipag-usap sa Filipino(Fil3)	留学生を対象としたフィリピン語入門の講義。対面実施がメインで、先生が共有してくださる PDF を教科書として行われる。90分の講義が週に2回。毎週前回の振り替りや予習などの課題があるので、事前に30分から1時間ほど図書館で勉強していた。中間と最終試験があり、2人ペアでの口頭試験・Writing・1人での口頭試験があった。割と大変。単位互換なし。
2 学期目	
履修科目	授業内容
Pakikipag-usap sa Filipino(Fil4)	1学期目からの続きの、留学生を対象としたフィリピン語入門の講義。1学期目と同じ先生で授業内容も同様。単位互換なし。

Basic Basketball for Women(PE)	体育のバスケットボールの授業。基本的に対面授業で、体育館でバスケットボール(3x3)を教わり、最後には集大成として日曜日に ISKOLALO という完全アマチュアの試合がある。最後の試合に出場するためユニフォームを 700 ペソ(1800 円ほど)で購入しなければならない。1 番、現地学生と近い距離で仲良くなれた授業だった。単位互換なし。
--------------------------------	--

留学レポート(1,500 字以上)	
<p>【渡航準備】 (語学) 大学 1 年次に取っていた IELTS5.5 を利用。大学指定のラインぎりぎりだったので、授業での聞き取りや他の留学生と話すことに抵抗が残り続けました。もっと準備することをおすすめします。</p> <p>(医療系) フィリピン大学が指定する健康診断の書類がとても多いです。X 線検査の結果や過去の予防接種記録・歯医者での検査などをすべて英語で記入してもらう必要がありました。予防接種欄も含めて留学経験のある地元の外科医に記入を手伝ってもらい、渡航前ワクチン接種についても助言を受けました。歯医者に関しては地元の歯医者さんが言ったことを通訳して書いてもらいました。大学病院でも対応してもらえますと思いますが、証明書発行費用が高額になると思います。地元が大学周辺の人、かかりつけ医に交渉することをおすすめします。また、予防接種の準備を渡航 4 カ月前ほどに始めましたが大学病院は予約が埋まっており、重工記念長崎病院に行きました。A 型肝炎 2 回、破傷風のブースター、狂犬病 3 回を 1 カ月間で 3 回訪問して打ち、6 万円ほどかかりました。渡航前外来は緊急性を要さないため月曜火曜の午前中しか対応してもらえず、授業の遅刻・欠席があったので病院へ確認した方がいいです。実際、現地の友達は犬や猫に噛まれるなどで狂犬病のワクチンを現地で打っていました。筋肉注射なので痛いのと、何回も打たないといけずに不自由そうだったので、できるだけ予防接種をしておくことをおすすめします。そのほかの破傷風や A 型肝炎に関しては特に効果を感じてはいませんが、予防という観点からおすすめします。</p> <p>(書類) 当たり前かもしれませんが、留学への準備書類は多いのでこつこつと準備しないとイケないです。意識的にバイト前の時間を空ける・空きコマでタスクを消化するなど意識してスケジュール調整することをおすすめします。</p> <p>(持参した方がいいもの) ・運動用の靴や洋服一式 サンケンガーデンという大学内にある 1 周 2km ほどの庭でのランニングや散歩、体育の授業を取ったり、暇を持て余してジムに行ったりなど運動する機会が日本よりも多かったです。特に運動靴はちゃんとしたところで購入するととっても高いです(私は 3 万円くらいの運動靴を初期に買ってしまいました、ぜひ持って行ってください！) ・パックご飯・パスタソース系などの日本食 基本的にばさばさご飯なので日本米が恋しくなった時に重宝します。電子レンジはどちらの寮にもあります！自炊できる場所に滞在予定の方は、カレールーやシチュールーなど手に入らないのであるといいと思います！ ・ティッシュ ミニティッシュは売っていますが、普通のティッシュは高価なので日本で買って持っていきました。 ・コンタクト(特に 1day の人) フィリピンでコンタクトを購入すると、1 カ月か 1 年のものが主流で、1day や 2week のものはありませんでした。私は 2week のものを 1 年分購入して持っていきました。 ・長袖 教室・バス移動や映画館など、クーラーが寒いと感じるほど効いているので、軽く羽織れるものが必要です。購入するほどは出番がないけど、あると助かるアイテムです。 ・モバイルバッテリー 日本の PSE 認証がしっかりついているものを現地で探すととても高価でした。安価なものはいくらでもありそうですが、安全性を考えるとモバイルバッテリーは日本製のものを買って持って行った方がいいです。また日本には Charge spot などのバッテリー貸し出しサービスがありますがフィリピンにはないので、常にモバイルバッテリーを持っておくことをおすすめします。 ・水着一式 フィリピンは海が 1 番の観光産業なので、海水浴に行く機会が多いです。一式は日本から持っていくことがおすすめ</p>	

めです。(女性は自分に合うヌーブラもあれば持って行った方がいいです！フィリピンのものは個人的に合わなかったです。)

・折り畳み傘

雨期のスクール、乾季の強烈な日差しに対しては絶対に傘が必要です。みんな折り畳み傘を利用しているので、日本ですでに利用しているものがあれば持って行った方がいいです。

・A4ファイル

フィリピン人がA4ファイルを使っているところを見たことがないですが、私は必要なので 10 枚ほど持って行きました。

(現地購入で対応可能な物)

・掃除道具・ちょっとした棚や食器・ゴミ箱など

ダイソーは割高ですが、重宝しました。近くの UP Town Center にあります。

・コンタクト液

フィリピンでも同様の値段で同じブランドのものが購入できたので、持ってくる必要はなかったと感じました。

・ハンガー

スーパーなどで安く手に入るの、持っていく必要はなかったと感じました。

(空港から大学までの移動)

派遣先大学からバスでの迎えがあった。ニノイアキノ空港 T3 に到着した。

【日常生活】

(移動手段)

Jeepney

土地勘がないと厳しいと思うが、行先が間違えていなければ 1 番安く簡単に乗ることができます。学割あり。

トライシクル

行き先を伝えると運転手が連れて行ってくれます。遠距離移動・1 人での移動には向いていないが、近くの移動や乗り合いだと安く簡単に移動できます。最終便などがなく、深夜の移動にも使えます。

バス

行先がわかっていれば簡単に乗れます。長距離移動にとっても適しており安価。ルソン島内の旅行は基本的にバスを利用することが多いです。Cubao や SM North が 1 番近いバスターミナル。学割あり。

LRT・MRT(電車)

学割がききとても安いです。電車が通っている場所が限られているが、都心部まで出るには電車が 1 番楽です。

Grab・Indrive(タクシー)

配車アプリ。IndriveはGrabよりも安いので後半はIndriveを利用していました。

Move it・Angkas・Joyride(バイクタクシー)

バイクタクシーは土地勘がない場所を 1 人で移動するときに重宝します。

(ネット)

Globe と Smart の 2 択です。私は Globe を利用しており、SIM カードを購入し 15 日間のロードを継続購入していました。つながる場所に差はあるものの、そこまで不自由は感じていません。ただ契約の方法が日本とは異なっており、15 日ごとに購入の作業をしないといけないのは面倒でした。

コンドミニアムでは、Woofy を利用した。大家さんが契約まで行ってくれるパターンがほとんどで、コンドミニアム内で紹介・販売を行っています。コンドミニアムに入る際は、ネットの契約も確認するといいと思います。

【滞在先】

前期の 8 月から 11 月は International Center(IC)という大学内の寮、12 月から 6 月は Blue Residence という大学外のコンドミニアムに滞在しました。

(寮)

交換留学生は寮の選択肢が 2 つあり、アカシアと IC でした。(アカシアは大学が管轄する寮で、家賃や電気代が安価で 8,000 円プラス電気代。現地の大学生・留学生が両方住んでおり基本 3 人部屋。)IC は大学外の管轄なので、アカシアと比較すると高価で電気代含めて 25,000 円ほどです。5 人部屋でルームメイトは全員日本人でした。アカシアにはないクーラーとホットシャワーがあり虫が比較的少ないのがメリットです。ただ電気代・洗濯

屋さんが高価なので交渉したが対応されなかったので、1 学期目に住んでいた日本人はほとんどがアカシアに引っ越しました。次年度から交換留学生が住めるかどうかわかりません。インターネットが弱くオンライン会議などは難しく、電波も弱いです。自分たちで購入することができるが、ネットは基本的にルームメイトでと共用なので 1 人でも支払いに反対する人がいると設置が難しいです。私のルームメイトはネット環境にお金を支払いたくない様子だったので、部屋には WiFi がいない状況で我慢しました。アカシアのロビーは大学 Wifi が利用できるので、オンライン会議の際は移動していました。支払いは現金か銀行振り込みができたが、私は毎回現金で支払っていました。デポジットが発生していたが、1 年の予定を半年で退寮したので 1 か月分の家賃は帰ってこなかったです。自炊はほぼできないので、Area2や Dili モールという近くのご飯屋さんに行っていました。Jeepney が 3 種類通っているので移動も比較的楽にでき、大学内では立地がいいです。

(コンドミニアム)

就職活動をする必要があることと、寮の日本人同士の共同生活に時間を割く必要性を感じられずコンドミニアムに引っ越しました。Facebook で部屋を探し、内見をして決定しました。6 カ月以上の契約をしている大家さんがほとんどなので、タイミングは見計らった方がいいです。(私は 12 月からの 7 カ月契約をしました。)家賃は家具家電付きで 5 万円で、カトラリーがついている部屋もあればない部屋もありました。自炊ができることと、ネット環境を自分で整えられること、1 人の空間を持てることがメリットです。コンドミニアムの真下に Jeepney の始発場所があり、大学までは乗り換えなしで 10~30 分ほどで到着していました。片道 34 円。また LRT という電車の駅が近くにあるので交通の便が良く、学割がきくので安く遠くに行くことができます。支払いは現金で銀行振り込みをしています。就職活動が十分にできて 3 カ月で終われたことを考えると、引っ越しの選択は間違っていなかったと思います。デメリットは、寮で形成されるコミュニティに所属できないことです。留学の目的によるが、もし私が 5 年卒業だったら 2 学期目からはアカシアで過ごし友達とのコミュニケーションを重視していたと思います。

【奨学金・お金】

トビタテ！留学 JAPAN

月額 12 万円と、留学準備金の支給。

1 月に書類提出、5 月に東京での面接、7 月末に東京での壮行会と研修に参加しそのまま渡航しました。

業務スーパーの奨学金にも申し込んだが、書類審査で落ちました。

BPI という銀行では一度に 20,000 ペソ(5 万円ほど)おろすことができるので、留学生はそこを使っていました。

私はキャッシングで毎回 250 ペソ(645 円)を支払っていた。WISE があれば手数料がかからないと聞いたが、カードのポイントはつかないそうなのでどちらがいいかはわかりません。

【履修登録】

履修登録は、CSR という大学システムを中心にいきます。とにかく手続きが複雑で面倒なので、Katuwan(現地学生)を頼るか、OIL の Bess に相談した方がいいです。システム上だけの履修だと落とされてしまうことが多いので、最終的には各学部のオフィスに直接交渉して入れてもらいました。履修期間はしっかりと大学周辺に滞在しいつでも動ける状態にしておくのがおすすめです。

【現地学生との交流】

Katuwan という UP の交換留学経験者が 2~3 人の交換留学生に 1 人割り当てられます。それぞれの Katuwan によって活動頻度や熱心さに差がありますが、最初なんでも相談できる相手です。

授業内での交流がかなり大きいと思います。座学の授業よりも、PE や Trip が含まれている KAS などの講義で仲良くなっているイメージです。特に PE はたくさん講義があり、スキューバダイビングのライセンスを取っている人がいたりズンバで踊ったりと選択次第で面白いと思います。Trip が含まれる講義でも、かなり思い出に残る旅行ができると思うのでおすすめです。

Tomokai という、UP の日本愛好会？のような組織があります。日本語を話せるフィリピン人が、日本人留学生をイベントに招待してくれたり、文化交流会で法被を貸してくれたり、たくさん関わる場面がありました。

【就職活動】

就職活動は渡航後の 1 月中旬から開始し、4 月頭には内定を持った状態で 2 週間ほど日本に帰り企業を訪問し内定承諾をしました。コミットした期間は約 3 カ月間。

正直大学の仲間などと情報共有できなかったことは今でも後悔しているが、早川さんやエージェントを頼る部分は頼って就職活動をすることができました。

業界や規模感的に、選考のほとんどをオンラインで受けることができました。事情を話すと、調整していただきオンラインで対応していただけた企業も多かったです。最終選考や JOB 選考が対面必須のところもあったが、そこは帰国時にタイミングを合わせて選考に挑みました。

留学中に就職活動を予定しているのであれば、各企業の選考フェーズを合わせるべきだと感じました。私は、選

考フェーズが予定通り進まず、帰国日までに最終面接まで進むことができなかった企業を諦めたので、しっかりとスケジュールを立てることが重要です。

留学前から行っていた日本の会社でのインターンシップを留学中も継続して行っていました。稼働時間は毎日 1 時間ほどでそこまで日常生活に支障をきたすことはなかったです。2 週間に 1 度オンライン会議があり、前期は環境が整っていなかったのですごく困りました。

【留学の感想】

留学全体を通して、しっかりと目的意識を持っていることが重要だと感じました。

フィリピン大学では授業に行かなかったり、すべての科目を履修中止したりすると、大学側からキックアウトされます。1 年間を通して 2 人の日本人学生がキックアウトされるのを間近で見たが、その 2 人は授業や海外生活での学びには目的を見いだせていなかった気がします。自分が何をやりたいのかをしっかりとっておくことで、有意義な留学にすることができると思います。

留学当初は、そこまで就職活動や引っ越しなどの計画を立てていったわけではなかったです。しかし実際にはうまくいったので自分としても満足な留学をすることができました。

留学中の写真(10 枚程度) ※写真のキャプションをファイル名にすること。



CD11 の授業でのフィールドワーク



財団でのイベント



財団の子どもたちが誕生日を祝ってくれました



財団の子どもたちと



Speech の授業のパーティーに参加



エルニドへの旅行



とにかく海が綺麗です！ミンドロ島



火山の近くの避暑地に



大学のバスケットを応援に行きました



文化交流会での忍者ショー