

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	塩 実乃梨	学年(渡航時)	3
派遣先大学	国立政治大学		
国・地域	台湾		
派遣期間	2025 年 8 月 ~	2026 年 6 月	

履修科目

1 学期目	
履修科目	授業内容
Contemporary Social Problems and Justice (現代社会問題と正義)	この授業では、現代社会が抱える課題について、多様な視点から考察した。授業は講義形式を基本とし、グループディスカッションを通して与えられたテーマについて意見交換を行い、学生が事前課題で考えた質問に対して教員が解説する形式で進められた。毎週、テーマに関する英語の文献を読み、内容を踏まえた質問を作成する課題があった。フィールドワークでは、台北動物園を訪問し、職員の方から環境保全や動物保護の取り組みについて学んだ。また、青年会議所ではシンガポールからの研修生と交流し、社会課題に対して私たちができることについて議論した。グループでは「ジェンダー社会と法律」をテーマに、ベトナム・アメリカ・日本を比較した英語プレゼンテーションを 2 回行った。途中でグループメンバーが履修を取りやめたため、一人当たりの役割が増え、コミュニケーションの重要性を実感した。大学院生も受講する授業で専門的な内容が多く、予習が欠かせない留学中で最も難しい授業だったが、社会問題を多角的に捉える力や英語で議論・発表する力を身に付けることができた。
Urban Design (都市設計)	この授業では、台北を具体例として、都市の作られ方や交通動線、都市設計における要素について学んだ。授業は講義形式で行われ、初回から数回は都市設計を構成する要素について説明を受け、それらを紙に自由に書き出す活動も行った。フィールドワークでは土曜日に新北市政府を訪れた。市政府の建物には無料の展望台があり、板橋周辺の街並みを高い場所から一望することができた。また、市政府周辺は現在も開発が進められている比較的新しい地域であり、高級マンションや MRT 駅、主要ショッピングモールなどが整備され、それらを結ぶ雨に濡れずに移動できる地上歩道(ウォーキングデッキ)が設置されていたことが特に印象に残った。実際に現地を訪れたことで、台湾が今後さらに発展していく様子を感じるとともに、自分が生活していた地域の都市設計について学ぶことができ、とても興味深かった。課題は特になく、授業の最後に 5 人程度のグループで興味のある都市について英語でプレゼンテーションを行った。私たちのグループはメンバーの出身地にちなみ、ウィーンを取り上げて都市設計の特徴を発表した。英語力そのものよりも、都市を観察し、その特徴を考察することが重視されている授業だと感じた。
International News Reporting (国際ニュース報道)	授業前半は大学で、国際ニュース報道の基礎知識や報道倫理について、実際のニュース事例を交えながら学んだ。担当教員は台湾の国際報道機関「Taiwan Plus」のマネージャーを務めており、実際の取材経験や報道現場での出来事を交えた講義だったため、非常に興味深かった。この講義は大学院の特別な学科で開講されていたため、受講者は 9 名と少人数で、私と日本人留学生 1 名以外は大学院生であり、全員が非常に高い英語力を持っていた。 後半は授業時間に台湾プラス本社を訪問し、実際に働いている報道関係者から講義を受けた。台湾の報道機関として国際ニュースを発信する役割や取材の流れについて学び、実際のオフィス環境をすることができたことは非常に貴重な経験だった。特に、ビールに関するニュースを取材するために記者がトアニアまで取材

	に行ったという話が印象に残り、国際報道の幅広さを実感した。 授業は講義とディスカッション、自分の意見を発表する形式で進められ、課題として毎回講義内容をまとめたレポートを提出した。また、最後には興味のあるニュースをどのように報道するかについて、授業で学んだ内容を基にグループで企画・発表を行った。 この授業では英語力が大きく鍛えられたと感じている。最初はグループメンバーの英語が非常に速く、スラングも多く使われていたため、会話についていくことができず苦労した。しかし、分からないことは積極的に聞き返しながらかommunicationを取るよう心掛けたことで、徐々に意思疎通ができるようになり、自分自身の成長を実感できた。
Design Thinking (デザイン思考)	この授業は、シラバスに「多くの友人を作り、交流を深められる」と書かれていたことがきっかけで履修した。授業では、自分自身との向き合い方や将来のキャリアについて考え、これまでの経験や考えを整理し、新たな視点で捉える方法を学んだ。授業で特に印象に残っているキーワードは「Empathy(共感)」であり、担当教員は「まずは相手の話をよく聞き、共感することが大切」と何度も話されていた。 授業は先生による説明の後、ワークショップやグループディスカッション、グループ発表を中心に進められた。毎回自由席で8人ほどのグループを作り、多様な国籍の学生と交流しながら活動した。また、授業の最後には数人ずつで自分の考えや気持ちを共有する時間が設けられていた。私は「日本人が自分一人だけの授業を受講するのは初めてで、授業になじめるか不安だった」と話したところ、タイ出身の学生から「不安になったらいつでも相談してね」と声をかけてもらい、とても嬉しかったことを覚えている。 毎回授業後には Google フォームで振り返りアンケートを提出し、次の授業では特に印象的な回答をした学生が紹介され、小さなプレゼントが贈られるという工夫もあった。課題は最終プレゼンテーションの準備以外にはほとんどなく、授業は予定より早く終了することも多かった。学生同士が安心して意見を共有できる雰囲気があり、自分の考えを前向きに受け止められるようになったことで、自己肯定感を高めることができた授業だった。
Capstone: Migration Studies (キャップストーン: 移民研究)	この授業は、留学中に受講した講義の中で最も印象に残っている授業である。テーマは台湾社会と移民との共生であり、講義だけでなく、ディスカッションやフィールドワークを通して移民が抱える課題や台湾社会との関わりについて学んだ。 授業では、ワークショップの進め方を学ぶために、香りを言葉で表現するワークショップや、大学で栽培された香菜を使ってベトナム春巻きを作るワークショップなども体験した。異文化理解だけでなく、参加者同士が対話しながら学ぶ手法についても学ぶことができた。 フィールドワークでは、桃園市中壢区にある移民の妊婦を支援するシェルターを訪問し、施設職員や実際に暮らしているフィリピンやインドネシア出身の移民の方々にインタビューを行った。施設での生活には満足しているという声がある一方で、出産後は子どもを母国へ送り、自分は台湾で働き続けなければならないため、小さい子どもと離れて暮らすことが最も辛いという話が印象に残った。また、施設職員からは、シェルターの数が限られており、入居を希望しても利用できない人が多いことから、台湾社会が移民と共生するための支援はまだ十分ではないという現状についても学んだ。 さらに、休日には多くのフィリピン人やインドネシア人労働者が集まる台北駅周辺や「リトルマニラ」「リトルインドネシア」と呼ばれる地域を訪れた。現地では、フィリピン人向けのレストランや理髪店、携帯電話修理店などが集まるビルを見学し、母国の人々と交流することで日頃の疲れを癒やしている様子を知った。また、台北駅では移民へ本を貸し出す団体の活動を手伝い、「本を借りませんか」と利用者へ声を掛けるボランティアも経験した。実際にフィリピン料理も食べ、移民コミュニティの文化に触れることができた。 授業の集大成として、台湾の高校生を対象に移民について学ぶワークショップを企画・運営した。高校生が移民との共生について考える機会をつくることの重要性

	を実感した。また、移民労働者が就労年限(ワークイヤーリミット)の延長を求めるパレードにも参加し、教室の中だけでは得られない学びを得ることができた。最後には、大学教授に向けて授業全体の学びをプレゼンテーションし、フィードバックを受けた。課題は前半・後半のレポートに加え、シェルター訪問後にペアで感想をまとめた動画を制作するなど、実践的な内容が多かった。 この授業を通して、移民問題を知識として学ぶだけではなく、実際に移民や支援者と交流し、現場の声を直接聞くことで、台湾社会における移民との共生について深く考えることができた。また、視野の広いクラスメートとの議論からも多くの刺激を受け、自分自身の考え方を広げることができた。
2 学期目	
履修科目	授業内容
Mandarin Course - Intensive Listening (2) (中国語集中講座・リスニング(2))	2 学期目は、台湾人の友人と台湾華語で会話ができるようになりたいと思い、中国語を集中的に学ぶ講義を履修した。冬休みにレベル分けテストがあり、大学で2年間中国語を学んでいたものの内容をほとんど忘れていたため、当初はレベル 1 に振り分けられた。しかし、授業内容が自分には易しかったため、途中からレベル 2 のクラスに変更した。クラスメートは韓国、フィリピン、フランス、アメリカ出身で、全員が中国語学習経験者であり、中国語で積極的に会話をしていた。履修科目にリスニング・スピーキング・リーディング・ライティングとあるが、実際には細かく分けられておらず、週四回ある授業の中ですべての能力が向上できるようになっていると思う。 授業は教科書に沿って 4 日間で 1 単元を学習する形式で進められた。3 日目には聞き取った内容を書き取るディクテーションテスト、4 日目には単元のまとめの小テストが実施された。また、教科書に付属するワークブックが課題として課され、学期の前半と後半には総合テストが行われ、スピーキングやライティングの試験も実施された。 リスニングの授業では、担当教員が基本的に中国語のみで授業を進めていたため、台湾で実際に話されている中国語を聞くことに自然と慣れることができた。また、教科書に登場する会話や文章の動画を視聴し、内容を聞き取る練習を繰り返したことで、中国語の聞き取り能力を向上させることができた。台湾での日常生活でも授業で学んだ表現を耳にする機会が多く、学習した内容をすぐに実践できたことが印象に残っている。
Mandarin Course - Intensive Speaking (2) (中国語集中講座・スピーキング(2))	授業では、教員が質問が書かれた資料を配布し、一人ずつ自分の考えを中国語で発表した後、ペアになってさらに内容を深めるディスカッションを行った。話している中で文法や発音に誤りがある場合は、その場で先生が丁寧に指摘してくださり、正しい表現を学ぶことができた。そのため、中国語を話すことへの抵抗感が徐々になくなり、自信を持って会話ができるようになった。 また、教科書に付属するワークブックが課題として課され、学期の前半と後半には総合テストが実施された。スピーキング試験では、1 人で与えられたトピックについて約 3 分間話す課題と、ペアでテーマについて会話を行う課題があった。期末試験では、自分でも驚くほど中国語で話せるようになったことを実感し、大きな達成感を得ることができた。この授業を通して、スピーキングは実際に話す経験を積み重ねることが最も重要であることを学んだ。
Mandarin Course - Intensive Reading (2) (中国語集中講座・リーディング(2))	リーディングの授業では、文法や単語を一つずつ理解しながら文章を読む力を身に付けることができた。漢字には日本語と共通するものも多く、意味を推測しながら読み進められる場面もあったため、読解で大きく苦労した記憶はない。一方で、中国語特有の語順や表現を正しく理解することが求められたため、文法をしっかり学ぶことの重要性を実感した。授業を通して、中国語の文章を以前よりもスムーズに読めるようになり、日常生活でも看板やメニューなどを理解できる場面が増え、自身の成長を感じた。

Mandarin Course - Intensive Writing (2) (中国語集中講座・ライティング(2))	ライティングについて、小テストでは、文の並び替え問題や、学習した文法を使って自由に文章を作成する問題が出題された。ライティングについては、日本で基礎的な中国語を学んでいたこともあり、大きく苦労することはなかった。一方で、台湾では繁体字が使用されており、日本の漢字と似ていても字形が異なるものが多かったため、繁体字の書き方には特に注意しながら学習した。授業を通して、学んだ文法を使って自分の考えを中国語で文章にまとめる力を身に付けることができた。
Popular Music and Mass Culture Studies (ポピュラー音楽と大衆文化研究)	この授業では、ポピュラー音楽がどのように大衆文化の中で受け入れられ、人気を集めているのかについて、ミュージックビデオ(MV)の分析や実際の音楽作品を題材に学んだ。担当教員が具体的な事例を多く紹介してくださったため、音楽を文化的な視点から考えることができた。特に印象に残っているのは、台湾の昔の楽曲のMVに日本の居酒屋が登場し、それが台湾の人々にとって懐かしさ(nostalgic)を感じさせる演出になっているという分析である。同じ映像でも国や文化によって受け取り方が異なることを学び、とても興味深かった。 授業は講義形式で行われ、受講者は約40名で、そのほとんどが台湾人学生であった。また、多くの学生がバンドやアカペラなど何らかの音楽活動の経験を持っており、音楽に対する知識や関心が高いことが印象的だった。授業中には学生が発表を行う機会もあり、音楽やエンターテインメントについて多様な視点に触れることができた。 課題は最終プレゼンテーションのみで、私たちのグループでは、メンバー3人が所属していた政治大学のアカペラサークルが5月に開催するコンサートを題材に、プロモーション方法や企画内容を提案する発表を行った。授業で学んだ音楽マーケティングや広報の考え方を実際の企画に活かすことができ、実践的な学びにつながった。 授業は英語で開講されていたが、受講者のほとんどが台湾人だったため、先生が難しい内容を中国語で補足する場面も多く、最初は戸惑うこともあった。しかし、授業を重ねるうちに少しずつ聞き取れる内容が増え、自分の中国語力の成長も実感することができた。
Understanding Southeast Asia: Social Issues and Human Development (東南アジア理解: 社会問題と人間開発)	前学期に履修した「移民研究」の授業を通して東南アジアへの関心が高まったことから、この授業を履修した。担当教員はベトナム出身の女性教授で、英語と中国語の両方を用いて授業を進めていた。授業では、東南アジア各国の歴史や文化、社会問題、経済発展、宗教などについて学び、それぞれの国や地域の特徴を比較しながら理解を深めた。 この授業は東南アジア学科の低学年向け英語必修科目であり、多くの台湾人学生が受講していた。担当教員によると、受講希望者が多いため留学生向けには公式には開放しておらず、初回授業に参加したことで履修することができた留学生は私だけだった。 授業は講義形式で行われ、出席確認は授業中のクイズによって行われた。課題はなく、学期末にはグループプレゼンテーションが課され、私たちのグループは「ジェンダーと宗教」をテーマに発表を行った。授業は朝9時過ぎから山の中腹にある教室で行われていたため、学生が遅れてくることも多かったのが印象的だった。 この授業をとおして、東南アジアを一つの地域として捉えるのではなく、国ごとの歴史や文化、社会背景の違いを理解することの重要性を学んだ。また、多くの台湾人学生と一緒に学ぶことで、彼らの視点から東南アジアについて考える機会にもなり、自分の視野を広げることができた。

注意！

語学のための履修、または語学が主となる履修登録は不可。

留学レポート(1,500 字以上)

私は 2025 年 8 月から 2026 年 6 月までの約 10 ヶ月、台湾の国立政治大学へ交換留学を行った。この留学では、授業だけでなく、サークル活動や台湾での生活を通して、多様な文化や価値観に触れ、自分自身も大きく成長することができた。以下では、ポイントごとに印象に残っている出来事、経験、自分の考えをまとめる。

・授業

1 学期目は英語開講の授業を 5 科目、2 学期目は英語開講 2 科目に加え、台湾華語の集中講義を週 4 回受講した。

1 学期目は、できるだけ多くの友人を作り、授業を通して台湾社会を知りたいという思いから、フィールドワークが多く、人との関わりを重視した授業を中心に履修した。

特に印象に残っているのは「Capstone: Migration Studies」である。この授業では台湾における移民について学び、実際に桃園や中壢を訪れてフィールドワークを行った。フィリピンやインドネシア出身の妊婦の移民女性が一時的に暮らすシェルターを訪問し、施設で生活する方々や運営者の話を聞く機会があった。

そこでは、多くの女性が台湾で働き続けるため、幼い子どもを母国へ帰さなければならず、「子どもと離れて暮らすことが一番つらい」と話していたことが非常に印象に残っている。また、施設の担当者からは、シェルターの数が限られており、支援を必要としていても入居できない移民が多いという現状について教えていただいた。授業で学んだ内容だけでは分からない現実を、自分の目で見て知ることができ、移民との共生には制度や支援体制のさらなる充実が必要であると実感した。

また、土日に移民の方々が集まるトルマニラやトルインドネシアも訪れた。一つのビルにはフィリピン料理店や理髪店、スマートフォン修理店などが並び、休日には多くの人が集まり、同郷の仲間と食事をしたり会話を楽しんだりしていた。異国で生活する人々にとって、このようなコミュニティが精神的な支えになっていることを実感した。実際に食べたフィリピン料理も、日本人にも親しみやすい味で、文化を知ることの楽しさも感じた。

さらに、この授業の集大成として台湾の高校生を対象に、移民について学ぶワークショップを実施した。若い世代が移民との共生について考える機会を作ることは非常に重要であると感じた。また、移民労働者のワークイヤーリミット延長を求めるパレードにも参加し、教室で学ぶだけでは得られない台湾社会の現状を肌で感じることもできた。

もう一つ印象に残っている授業は「International News Reporting」である。この授業では国際ニュース報道について学び、台湾の英語ニュースメディアである TaiwanPlus を毎週訪問した。実際に社員の方々からニュース制作や報道のあり方について直接講義を受けることができ、国際社会へ情報を発信する難しさや責任について理解を深めた。

2 学期目からは、台湾社会をより深く理解し、台湾人の友人と台湾華語で会話できるようになりたいと考え、週 4 回の台湾華語集中授業を受講した。授業では日常会話を中心に実践的な表現を学び、聞くことや話すことへの抵抗感が大きく減った。

また、日本語を学びたい台湾人の友人と週に 1 回、約 2 時間の言語交換を続けた。教科書では学べない自然な相づちや表現、台湾人らしい話し方を知ることができ、中国語を実際に使いながら学ぶ貴重な時間となった。

・長期休み

12 月末から 2 月末までの約 2 か月間は、旧正月(ほとんどの店が閉まっている。私はこの期間、フィリピンからの帰国後で風邪を引いてしまった。)を含む長期休暇であった。多くの留学生が帰国や旅行を選ぶ中、私は日本へ一時帰国しなかった。

理由は二つある。一つ目は、約 1 年間海外で生活できる貴重な機会だからこそ、台湾の四季や年間を通した生活をすべて経験したいと思ったからである。二つ目は、留学前から「1 年間は帰国しない」と周囲に話しており、その決意を最後まで貫きたいと思ったからである。

休暇中は台湾を拠点に、友人とベトナムやフィリピンへ旅行した。また、それ以外の日は一人で気になっていた街やカフェ、図書館を訪れたり、台湾人の友人と過ごしたりする時間が多かった。友人がバイクで地元の人しか知らない景色の美しい場所へ連れて行ってくれることもあり、観光だけでは知ることのできない台湾の魅力に触れることができた。

台湾で特に印象的だったのは、人の温かさである。街中で目が合うと自然に微笑み返してくれる人が多く、人との距離の近さや親しみやすさを日常の中で何度も感じた。

・サークル

私は台湾でも DJ 活動が続けたいという思いから、サークルフェアで見つけた「政大黒音」という音楽制作サークルへ参加した。このサークルは多くの有名ラッパーを輩出しており、約 50 名の部員が所属する活発な団体で、

部員は全員台湾人であった。

最初は英語や中国語でのコミュニケーションが難しく、活動内容を理解することにも苦労した。特に 1 学期目は、グループでラップを制作する活動への参加が求められ、自分は DJ をしたいという気持ちとの違いに悩み、活動後に涙を流すほど落ち込んだこともあった。

しかし、自分の思いを伝えなければ何も変わらないと考え、グループリーダーへ英語でメッセージを送り、自分は DJ として活動したいという意思を率直に伝えた。その結果、自分の希望を理解してもらうことができ、自分らしい形で活動に参加できるようになった。

その後、サークルの友人から音楽スタジオを紹介してもらい、11 月頃から DJ の練習や音楽について交流する機会が増えた。そして 4 月には、その仲間たちが開催したプライベートリリースパーティーで DJ として出演することができた。英語や中国語を使いながら出演者と相談し、要望に合わせて選曲を行う経験は、自分にとって大きな自信となった。

・寮

大学内の山の上にある学生寮で 1 年間生活した。寮費は半年約 6 万円で光熱費も含まれており、非常に経済的であった。

4 人部屋だったためプライベートな空間はほとんどなかったが、韓国、日本、スペイン出身のルームメイトと生活することで、日常生活の中でも国際交流ができたことは大きな魅力であった。

また、寮とキャンパスを結ぶシャトルバスが 2 円で利用でき、山の上には食堂やコンビニもあったため、当初想像していたほど不便さは感じなかった。

・台湾での生活

寮にはキッチンがなかったため、自炊はせず外食中心の生活を送った。台湾は日本と比べて外食費が安く、飲み会文化もそれほど盛んではないため、生活費を抑えながら暮らすことができた。一方で、化粧品や日用品は日本や韓国から輸入されているものが多く、価格は日本より高く感じることもあった。

交通面では MRT やバス、シェアサイクルが充実しており、非常に生活しやすい環境であった。

・留学を通して感じたこと

この 1 年間は、興味のあること、行きたい場所とにかく何でもしてみた。その結果、授業やサークル、旅行など多くの経験に挑戦することができ、自分の行動力にも自信を持つことができた。

また、この留学を通して最も大きく感じたのは、人とのつながりの大切さである。慣れない英語での授業や異国での生活に不安や寂しさを感じた時、日本にいる家族、友人が何度も電話で支えてくれた。また、実際に台湾を訪れてくれた友人もあり、それを楽しみに生活していることもあった。そして台湾で出会った友人たちも、1 年間しか滞在しない私を家族のように受け入れてくれた。

帰国前にはサークルの友人たちがお別れ会を開いてくれ、多くの友人が集まってくれた。その場では、留学当初は英語でしか話せなかった私が、中国語で自然に会話できるようになっており、「成長したね」と声をかけてもらえたことが非常に嬉しかった。

言語には、その言葉でしか伝えられない感情や表現があると思う。そういった点で相手の言語のバリアを取り除いて交流することができるようになってよかった。そうすることで、言葉の壁だけでなく心の距離も縮めることができることを実感した。

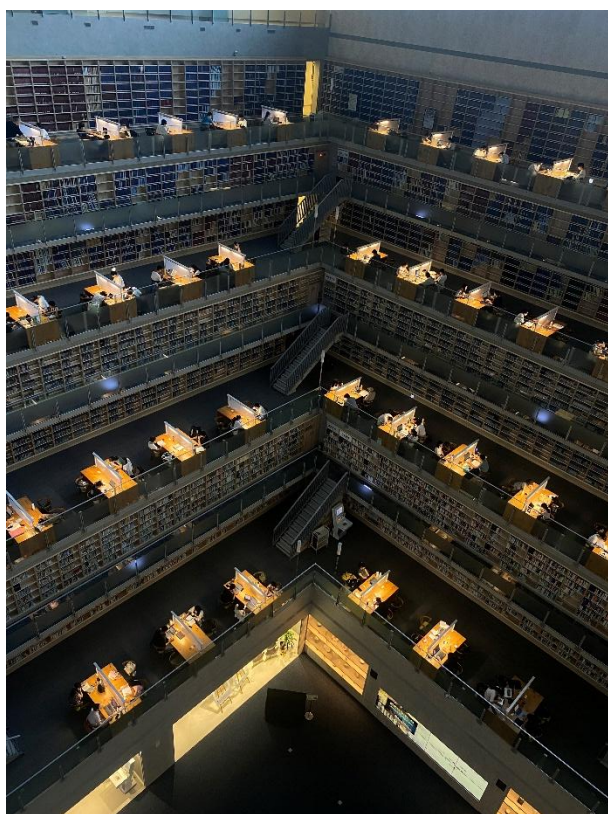
留学中の写真(10 枚程度) ※写真のキャプションをファイル名にすること。



移民関連講義で行った高校生向けワークショップ



講義で出来た友達のコンサートへお邪魔



よく利用した大学の図書館



台北 101



留学生イベントでのクイズタイム



台北のチェスイベントでDJ



台湾でレコードカフェをしているオーナーさん



日本人アーティストの台北公演にサークルの仲間と参戦



最終日朝