

派遣留学生帰国報告書

* 復学後の情報を入力してください

記入日	2019/2/13
所属学部	文学部
所属学科・専攻	行動科学科

1. 留学先について

留学先大学名	Universiti Malaysia Sarawak											
留学先所属学部等	Faculty of Cognitive Sciences and Human Development											
留学期間	出発日	2017/9/15	入学日	2017/9/17	修了日	2018/6/6	帰国日	2018/6/8				
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート		その他()								
	通学時間	大学内の寮から学部まで徒歩約20分						<input checked="" type="checkbox"/> On campus				
	通学方法	徒歩										
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋		その他()							
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	<input checked="" type="checkbox"/> その他(冷蔵庫)					
食事	自炊	0 %	学食	50 %	外食	50 %	その他	() %				
保険	海外旅行保険(名称)	OSSMA付帯型セット保険タイプB										
	派遣先大学指定の保険(名称)	なし							<input type="checkbox"/> 強制加入			
	その他											
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)											
	成田 ⇄ クアラルンプール(飛行機) ⇄ クチン(飛行機)											

2. 留学にかかった費用について

総費用	79万7千		円			
出処						
自費	貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/> アルバイト 9万7千 円	その他	円	
援助	両親	円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO	70万	円	その他名称()	円	
その他	千葉大学助成金	円	その他()	円		

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	50,000	円	その他()	円
留学中		海外送金	キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(キャッシュパスポート)	

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	現金
住居にかかった費用	現金
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			120,000	円
海外旅行保険			140,000	円
OSSMA			30,000	円
査証・在留許可証	RM	150	4,500	円
住居	RM	8,000	240,000	円
食費	RM	5,400	162,000	円
通学に要する交通費	RM	50	1,500	円
教科書、教材費	RM	100	3,000	円
その他大学に支払った経費	RM	200	6,000	円
光熱費			住居込み	円
その他 (娯楽)	RM	3,000	90,000	円
その他 ()				円
その他 ()				円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無			
				有	○	無
1 Academic English II	正規	2		有	○	無
2 Assessment I	正規	3	○	有		無
3 Adolescent Counseling	正規	3	○	有		無
4 Appreciation of Malaysian Culture	正規	2		有	○	無
5 Malay Language for Communication2	正規	2		有	○	無
6 English for Professional Communication	正規	2		有	○	無
7 English for Occupational Purposes	正規	2		有	○	無
8 Helping Relationship	正規	3		有	○	無
9 Ethics and Legalities in Counseling	正規	3		有	○	無
10 Advanced Malay Language for Communication	正規	2	○	有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

教授との相談とシラバスをもとに授業科目を決めました。渡航前に受けることを決めていた科目のいくつかは、英語で開講されていなかったため、別の科目に変更しました。シラバスは英語で記載されている場所もありましたが、マレー語のみしか記載されていない場所もあり、詳しい授業内容等が知りたいときには直接学部まで尋ねに行きました。授業登録に関しては、eStudentと呼ばれるオンラインシステムを使って登録しました。しかしこのシステムが正規の学生用に作られているため、交換留学生にとっては不便なものでした。例えば、正規学生は自分の学部のもとで開講されている授業しか受けることができませんが、交換留学生は全ての授業に名目上登録できます。eStudentでは、自分の学部のもとで開講されている授業しか登録ができないので、その場合はオンラインシステムを管理している部門に直接行って登録できるようにしてもらいました。UNIMAS(サラワク大学)には交換留学生が多くなく、様々な場面で苦労することがありましたが、困ったときには担当の部門へ直接行って尋ねるのが一番早く問題を解決できる方法だと実感しました。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業は日本のように講義を中心としながらも、グループディスカッションやプレゼン発表などの機会が多く設けられていました。講義とそれ以外の活動の割合は授業によってまちまちですが、おおよそ7:3くらいだと思います。期末になるとほとんどがプレゼンの時間でした。課題はグループワークが多く、グループレポート、グループプレゼンテーションがほとんどでした。中には学外でインタビューを行うといった課題もありました。

3-3. 語学力について

基本的に英語でコミュニケーションをとることができます。授業はほとんど英語で行われていますが、私が所属していた学部は留学生の数が少なく、英語で開講される授業が少なかったため苦労しました。生徒の英語のレベルはまちまちでした。大学に入るために一定の英語基準を求めているそうですが、英語がかなり苦手な生徒もいました。逆に第一言語が英語で、とても堪能な学生もいました。英語だけで生活はできるのですが、マレー語を覚えるアドバンテージは大きいです。マレーシアの人々は外国人がマレー語を話すことができると大変喜んでくれます。交友関係を広めるためにも、学外の人と交流する場合にもとても役に立つので、マレーシアに行かれる方はぜひ少しでもマレー語を勉強してから渡航してください。

3-4. 図書館など学内施設について

UNIMASはとても広く、徒歩では学外に出ることすら困難です。そのためほとんどの学生が、学内かもしくは学外の大学近くに住んでいます。図書館は正門から歩いて10分ほどの場所にあり地下1階地上3階建てです。千葉大学の図書館と比べると狭く、きれいとは言えませんが問題なく勉強等に使用できます。かなりの所蔵数もあり、英語の本も多くあります。学内にはCaféが多く、それぞれの寮とUNIMASの中心部、それと職員が多くいるエリアに設置されています。日曜日は休みのところもありますが、中心部にあるStudent Pavilionはいつも開いています。留学生がよくお世話になるのはUNIMAS GLOBALというオフィスです。ビザの問題をはじめとしてとにかく困りごとがあったらここに行きました。千葉大学にはEnglish Cafeという留学生との交流の場が設けられていますが、私の留学中にはそのような施設はありませんでした。昔はあったというわさも聞きますが、今はありません。他の留学生とは、友人の紹介やイベント、授業等で出会って仲良くなりました。

3-5. その他

学外への移動にはUberとGrabという公共タクシーアプリを使いました。距離によって料金が計算され、アプリを使ってタクシーを呼ぶと指定の場所まで迎えに来てくれます。車で30分くらいの距離が大体500円から600円くらいでした。複数人で行くと安く済ませることが出来ます。その他の移動手段としては、車を持っている友達に連れて行ってもらうことが多かったです。地元の学生は車をもっている人も多くいました。

4. 生活面

4-1. 住居について

Dahliaという学内の寮に住みました。マレーシアの中では圧倒的に高く、月約3万円でした。学部への移動は楽になるのですが、同じ値段で外で家を借りることもできると聞いて損をした気がしました。学外に住んでも学校への無料バス(本数が少ない)を用意している場所がほとんどなので、慣れてきたら学外に住むことも選択肢の一つだと思います。部屋は一人部屋で5人とトイレ、シャワー、洗面所、冷蔵庫等を共有しました。部屋の中には勉強机、ベッド、ドレッサー、エアコン、壁掛け扇風機がありました。初めて部屋に来たとき扇風機等が埃だらけでした。最初に言えばきれいにしてもらえるので、恥ずかしがらずに綺麗な部屋を用意してもらうようお願いするのがおすすめです。

4-2. 食生活について

部屋にキッチンが無く、基本学内のCaféや学外に食事に行きました。味は学外の方が数倍美味しいです。前期は寮に併設されているカフェで朝食が無料だったのですが、後期はそれが急になくなりました。そのためスーパーでパンを買ってきたり、食べない日もありました。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

携帯はSIMフリーのものが多く、携帯にお金をチャージしてその後にデータを買っていました。データは月2000円以内くらいでおさめていました。携帯本体は2万円くらい(700リンギット)のものを最初買いましたが、なくなってしまったので1万5千円くらい(500リンギット)の携帯をまた買いました。500リンギットより安いものを買うと、クオリティが低く不便なこともある印象だったのでそこまで安いものを買わないほうが良いと思います。インターネットについては大学の無料Wifiが利用できますが、場所によって繋がりがやすさにはばらつきがあります。図書館のWifiは割と安定しています。Dahliaという寮に住んでいたのですが、こちらのWifiはたまに切れてしまうことがありました。

4-4. 服装について

ムスリムが多いので授業に行くときは露出が多い格好はしません。基本下は長ズボンです。上は半そででも問題ありません。靴はサンダルを履いている生徒も多くいましたが、学校の規則上は禁止になっていました。図書館に行くときもサンダルでは入れないことがあります。

4-5. 健康管理について

留学中に一度おなかを壊し、一度軽く熱が出ました。両方とも薬を飲んでおとなしくしていたら治りました。その他には目の上をぶつけてUNIMAS内にある病院に行きました。学生は無料で利用できます。学外の病院へは、同じ日本からの交換留学生が体調を崩したときに付き添いました。24時間体制の病院が大学から車で20,30分のところにあつたのでそこに行きました。保険会社を通して手続きをしたのでトラブルなく円滑に診察を受けることができました。

4-6. 保険、OSSMAの利用

幸運にも保険、OSSMAとも利用せずに過ごすことができました。

4-7. 課外活動について

特になし。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

友人の家族に会ったり、友人が所属している教会のイベントなどに時折参加しました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

折り畳み傘(向こうで買ったものはすぐ壊れました)、日本からのお土産(思ったより多めに持って行ってもいいと思います)、フォーマルな服(プレゼンなどで着ました)

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

参考書などの本(本当に必要なものだけで充分、持って帰るのが大変)

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

フレンドリーな人が多いです。先生と生徒の関係も、日本のようにきっちりしているわけではなくよりフラットな関係で、質問などもしやすいです。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

マレー半島、タイ、カンボジア、ベトナム(観光) 2018年2月(20日間) 約15万円
マレー半島、インドネシア(観光) 2018年4月(6日間) 約5万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

フットサルの授業を取りました。また、学内のスポーツ施設を利用してバドミントンなどをしていました。大学が広いため、簡単に外に出ることができないので外に出てご飯を食べたりするだけで気分転換になりました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

Universiti of Malaysia Sarawak: UNIMASの略称と呼ばれ、ボルネオ島サラワク州のコタサマランに位置しています。州都のクチンから車で約30分の位置にあり、理系、文系共に様々なコースを開講している国立大学です。サラワク州内には国立公園や、オラウータンリハビリテーションセンターが設置されており、ボルネオの大自然を体験できるチャンスがあります。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

最初のうちは特に言語の問題で、帰りたいと思うことが少なくないと思います。しかしみなさんが留学先大学が設定した英語レベルをクリアしている限り、徐々に慣れてコミュニケーションが取れるようになるので心配しないでください。最初から完璧にできるとは思わず気楽な気持ちでやってみてください。また、留学先では自己主張することも大切なように思います。頼んだものと違う料理が来る、あまり興味のないイベントに誘われる、グループディスカッションで自分の考えとは異なる結論が出ようとしている、など自己主張ができないでいると自分にとって好ましくない状況に陥ってしまうことが私の経験上、多々ありました。日本人の殻を破り、ぜひ自己主張する練習をしてみてください。

5-3. 留学を終えて

大学2年の夏に初めて海外に行ってから、心のどこかに留学してみたいという思いがありました。それをようやく実現できるようになったのは4年生になってからでした。卒論や就活など、心配な点は山ほどありました。しかしやはり自分に嘘はつけず、留学に挑戦することになりました。初めて大学に着いた日、自分の寮に行くとかび臭く、埃だらけの部屋がそこにはありました。ベッドカバーが無く、むき出しのマットレスには何やら黒点があちこちについていました。時間は深夜1時。空港から大学まで送ってくれた職員は帰ってしまい、助けを求める人もいない。ただでさえ預け入れ荷物が届かず、その日着替えができないことを知って沈んでいる私に追い打ちをかけてくるようでした。今でもあの日のことを思い出すと恐ろしいです。その日、夜は遅かったのですが、どうにもそのまま寝る気にもなれず、向かいの明かりがついている部屋の戸をノックしました。私にとって初めて会うことなるマレーシア人でした。最初、彼は驚いたような顔をしていましたが、自己紹介をすると私が日本から来た留学生だということを理解し、笑顔でこれからよろしくと迎えてくれました。私はとりあえずベッドカバーがどこで手に入れられるかを尋ねました。彼は優しく答えてくれ、今はもう寮のオフィスが閉まっているから明日の朝オフィスに行けばいい、と教えてくれました。そんなわけで、その日は結局裸のマットレスの上に寝ることになるのですが、初めて出会ったマレーシア人がとてもやさしく、その日ほとんどマレーシアを嫌いになりかけていた私の気持ちを楽にしてくれました。これが私の留学生活初日でした。その後、私は手続きの関係上隣の棟に移り、彼と会う機会は少なくなりましたが最後まで良い関係を築いてくれて私が帰る日には見送りに来てくれました。最初の日以外にも、留学中には日本にいたら経験しない出来事が多く、嫌になることもありました。それでも何とかやってこられたのは、マレーシアで出会った素晴らしい友人たちに恵まれたおかげです。学科で留学生が私ひとりしかおらず、私のために他の学生も英語を使う機会が多くなりました。中には英語が苦手な学生もいました。それでも嫌な顔一つせず、私のことを気にかけて色々教えてくれました。初めて行った英語の授業ではなかなか自分から話しかけることができず、グループに入れずにいると日本に興味がある中国系のマレーシア人がグループに入れてくれました。そこから彼と仲良くなり、中国正月には家に招待してくれました。最終日、大学を離れるとき、多くの友人が見送りに来てくれました。テストがあつて見送りに来られない友人もメッセージを送ってくれました。留学を通して、積極性、語学力の向上といった面で自分自身大きく成長できたと思います。しかし、今留学生生活を振り返ってみるとこの留学で得ることができた一番素晴らしい財産は友人だったと感じています。正直、留学をする前は、留学をしてもその後は日本で働きたいと思っていましたが、今は海外で働くことも視野に入れるようになりました。今回の留学で得たこと、特にこの出会いを大切に今後生かしていきたいと思っています。