

【交換協定校留学】留学報告書

記入日：2025 年 7 月 19 日

所属 ※学年は渡航時	人間社会学部		現代社会学科	専攻	2 年
国 名	オランダ		都市	マーストリヒト	
使用言語	英語・オランダ		大学授業での 使用言語	英語	
年間の気候	冬は雨や曇りが多く、夏は涼しい				
派遣先大学名	オランダ国立南大学				
留学期間	2024 年 8 月 26 日 ～ 2025 年 7 月 11 日				

渡航関連

航空券購入方法	☒ 旅行代理店 ☐ インターネット ☐ その他（ ）
航空会社	KLM
料金	約 25 万円

Visa 手配

Visa の種類	学生ビザ
日本での申請方法 （予約の有無、申請方法、 申請場所等を記載）	長期の留学ビザになるので学校が仲介してくれる。 ZUYD からメールで送られてくる手順に沿っていけばよい。 すべての書類の提出が終わると IND という滞在許可書のようなものがメールで送られてくる。日本での手続きはここで終了。オランダについたら生体認証が必要。役所での手続きとなるが、この予約は日本からでもできる。
取得にかかった期間	約 2 週間
料金	約 228 ユーロ
現地での手続き（あれば）	☒ あり ☐ なし （ある場合は詳細を記載してください） ・ IND のカードの受け取り 指紋、写真登録があります。 ・ BSN ナンバーの取得 学校から手続きのメールが来たはずです。

現地空港から大学（または滞在先）までの移動手段

移動手段	☒ 電車 ☐ バス ☐ タクシー ☐ その他（ ）
移動時間	約 3 時間
備考	スキポール空港からマーストリヒト駅まで電車。3 時間弱。乗り換え不要で行けるものもあります。 私の場合、マーストリヒト駅からはバディが車で迎えに来てくれました。 マーストリヒトの駅から 4 番のバスで寮の近くまで行くことも可能です。

滞在先

種類	☒ 学生寮 ☐ アパート ☐ ホームステイ
部屋形態	☒ 個室 ☐ 相部屋（ 名）
共有部分	☐ バス ☐ トイレ ☒ キッチン（ ☒ 自炊可 ☐ 自炊不可）
滞在先の申請方法	ゾイド大学からのメールに貼ってあった会社から、ログインをして家を借りました。私の場合 2 択から選びました。オランダは家不足なので、応募が殺到します。できるだけ早く申し込んだ方がいいです。
寮費・宿泊費	初期費用（あれば）：約 20 万円 デポジットを含む 月額：約 555 ユーロ/月（光熱費含む）
支払い方法	☒ クレジットカード ☐ 銀行の国際送金 ☐ その他（ ）
備考	ヨーロッパからの留学生を前提としているので、IBAN などを聞かれますが日本の銀行には無いです。わからなければ、直接メールをして聞いた方がいいです。 私は銀行の国際送金を使用していましたが、Wise などを使った方が手数料は安いみたいです。オランダに銀行口座を開きそこから引き落とすことも可能です。

海外保険

本学保険料	約 12 万円
先方大学の保険加入	☐ あり ☒ なし →（ありの場合）保険料金：約 万円

履修登録時期

1 学期	履修登録はありません。	2 学期	履修登録はありません
------	-------------	------	------------

- ・学科が決定すると自動的に科目が登録されます。

留学先の時間割（1.2 学期）

	月	火	水	木	金	土
1 限 (9:00～10:30)						
2 限 (10:30 ～12:00)	Intercultural communication 1				Dutch Life and Institutions	
3 限 (12:00～13:30)	English ForExchange Students 1		Dutch for Foreigners	Intercultural communication 1	EN	
4 限 (13:30～15:00)						
5 限 (15:00 ～ 16 :30)						
備考欄						

※スケジュールは固定ではなく、毎週アプリで確認します。

- ・授業以外に、Free Space, Crosscultural Exploration 1 の 2 つの授業が提出物の授業になります。

留学先の時間割（3.4 学期）

	月	火	水	木	金	土
1 限 9:00～10:30)						
2 限 (10:30 ～ 12:00)		Intercultural communication		EN		
3 限 (12:00 ～ 13:30)			English ForExchange Students	Intercultural communication	CEE	
4 限 (13:30 ～ 15:00)						
5 限 (15:00～16:30)						
備考欄						

※授業外で Free Space の提出物を出す授業です。

現地情報

携帯電話やインターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
 (例：寮のインターネット接続が不安定で 1 週間に 1 度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

・寮の Wi-Fi は時々悪いが問題ない。
 ・私は e-sim を使ってみました。電話番号が使えませんが、LINE や whatsapp などは使えるので、私は十分でした。

現地での資金調達はどのように行いましたか？
 (例：現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

私はオランダには銀行口座を開設せず、日本の銀行のカードで支払いをしていました。クレジットカードは必要です。デビットカードもあったほうが便利です。

留学期間中、学内外で問題はありましたか。また、誰に相談しましたか。

☒ なし
☐ あり（問題の内容や相談先の窓口/人等： _____)

日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

なんでも売っているので特にいらないが、スキンケアは日本のもののほうが自分の肌に合っていた。アジアンスーパーがあるので基本的な調味料も手に入るが、自分のお気に入りがあれば持って行った方がいい。

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生活全般について自由に記入してください。

中学生の時にアメリカに一月間ホームステイをした経験があり、大学生では長期留学に挑戦したいと思っていました。実践女子大学の長期留学にはカナダとオランダがあるが、北米に行ったことがあったので文化交流という意味でもヨーロッパのオランダを選択しました。また、コミュニケーションについて学べる、授業がグループワークが多いと事前に聞いていたのでそれも選んだ大きな要因です。

ゾイド大学には日本語学科があり、日本に興味がある子がいっぱいいるので、学校で友達は作りやすいと思います。オランダの人たちはほとんどの人が英語を流暢に話します。買い物、役所の手続きなどは何も心配ありません。また、マーストリヒトは学生が多く、世界から学生が集まっています。街中でも英語で会話する人が多いです。オランダ人はいい人が多いですが、友人関係は狭く深くの人が多く、友達になるのは難しいかもしれません。しかし、ほかの国からの留学生が寮には多くいます。そういった留学生と仲良くなるのもとても面白いです。ヨーロッパはキリスト教のお祭りなどが多く残っています。イベントなどの経験はたくさんできると思います。日本のような過ごし方とは違う、暇を楽しむような生活があります。私のコミュニケーション学部は学校以外の時間が多くあります。自分でやりたいことの目標を決めるとより有意義に留学生活を送ることができると思います。

これから留学を志す後輩学生へのアドバイス等を自由に記入してください。

オランダという国は少し留学するにはマイナーな国かもしれませんが、いろいろな国の学生（特にヨーロッパ）がいます。1つの国にいて多くの文化を吸収できます。人もやさしく、明るいです。一人で海外に住むということはいろいろな課題がありますが、終わる頃にはいい思い出になります。11 か月は長いようですが短いです。ぜひ挑戦してみてください。私は留学中に中学高校やっていたソフトボールのクラブに参加していました。友達をつくってクリスマスや誕生日会など多くの行事に参加しました。寮暮らしなので、ホームステイのように現地の暮らしを体験するのは難しいです。オランダ人は迷惑だったら、きちんと断ってくれます。ストレートにものをいう文化ですがいじわるではありません。YES といってくれたら心から言ってくれていることが多いです。ダメもとで頼んでみたりすると思います。



