

【交換留学用】留学報告書

記入日：2026 年 8 月 8 日

所属 ※学年は渡航時	文学部 英文学科 3 年		
留学期間	2025 年 9 月 1 日 ～ 2026 年 7 月 10 日		
留学先大学名	Zuyd University of Applied Sciences (Zuyd／通称：南大学)		
所属学部/コース	European Studies		
国名・都市	オランダ／マーストリヒト (Maastricht)	使用言語	English

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	フィンランド航空
料金	約 26 万円

Visa 手配

Visa の種類	学生ビザ (EES)
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)	渡航前には、大使館で戸籍謄本のアポステューユを取得しましたが、現地での手続きでは使用しませんでした (大使館で申請、英語に翻訳されたものが返送されてきた)。担当者によっては必要になる場合があるので、取得しておく方が良いと思います。日本からは、現地で EES を登録する日の予約を取ることができます。入国後 3 か月以内に行う必要がありますが、留学生活は先を見通すことが難しいため、早めに行うことをお勧めします。EES の申請は基本的には、指紋の認証、顔写真の撮影、サインを書くだけなのでさほど時間はかかりませんが、多くの人が申請に来るので、待ち時間がかかる可能性があります。
取得にかかった期間	約 8 週間
料金	約 4 万円 (243 ユーロ／2025 年 9 月申請時レート換算)
現地での手続き (あれば)	■あり □なし EES はマーストリヒト市役所で行うことができます。申請は基本的には、指紋の認証、顔写真の撮影、サインを書くだけなのでさほど時間はかかりませんが、多くの人が申請に来るので、待ち時間がかかる可能性があります。その後、市役所より連絡があり、私の場合はユトレヒトまで在留カードを受け取りに行く必要がありました。その際、電車で片道約 5,000 円を要しました。

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電車で約 3 時間を要し、料金は約 6,000 円です。途中で乗り換えがあるほか、車内にも階段が多い区間があるため、大きな荷物を持つでの移動にはやや苦勞するかもしれません。

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	（アパート内にバス・トイレ・キッチンが個別に完備されており、共有ではありません）
滞在先の申請方法	学校の寮ではなく、個人でアパートを契約して住んでいました。オランダは、家不足が深刻なので、留学生は特に家探しが困難です。大学から寮の紹介がありますが、私は申請が遅く埋まってしまったため、連絡がきたら早急に申請することをお勧めします。ヨーロッパは 6 月ごろから夏休みに入るため、6 月は寮、アパートの退去者が多いため、このシーズンを狙って契約すると良いかもしれません。
寮費・宿泊費	初期費用（あれば）：約 30 万円（帰国後、保証金として約 20 万円が返金されました）
	月額：約 13 万円/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（オランダの銀行口座を開設し、そこから支払い）
備考	室内にキッチン・トイレ・シャワーが備え付けられており、大変便利でした。徒歩圏内にスーパーやドラッグストアもあり、立地にも恵まれていました。中古の自転車を購入し、通学は自転車で約 20 分、雨天時は近くを走るバスを利用していました。マーストリヒト駅までは自転車で約 10 分、飲食店や商業施設が集まる中心地へも約 10 分でアクセスできる便利な立地です。近隣にはマーストリヒト大学があるため学生も多く居住しており、大学病院も近くにあることから、万が一の際も安心できる環境でした。

海外保険

本学保険料	約 10 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

私の学部は履修登録はありませんでした。基本的にはすべて自動で登録されます。

留学先の時間割（1 学期）

	月	火	水	木	金	土
1 限	Shaping an opinion 9:00-10:30	Policy peer learning 9:00-10:30			Shaping an opinion 9:00-10:30	
2 限	Dutch life and institution 11:00-12:30	Shaping an opinion 13:00-14:30		Dutch life and institution 11:00-12:30		
3 限						
4 限						
5 限						
備考欄						

※できる範囲で記載してください。行または列の追加など、フォーマットは適宜変更して下さい。

留学先の時間割（2 学期）

	月	火	水	木	金	土
1 限	Russian 13:30-15:00	Civil Society (English) 9:00-10:30		Civil Society (Supervision) 9:30-11:00		
2 限	Civil Society (Strategy) 12:30-14:00			Civil Society (Research) 11:30-13:00	Central Eastern Europe 9:30-11:00	
3 限					Career Orientation 11:00-12:30	
4 限						
5 限						

備考欄						
-----	--	--	--	--	--	--

※できる範囲で記載してください。行または列の追加など、フォーマットは適宜変更して下さい。

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。)
通信状況が一時的に悪化することもありましたが、契約会社に連絡すればすぐに改善されました。マーストリヒト市内の多くのカフェではWi-Fiが利用可能であり、外出先でも支障はありませんでした。また、大学構内にもWi-Fi環境が整っており、学内で課題に取り組むことも多くありました。
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。)
現地オランダにて銀行口座を開設しました。基本的にはEESへの登録後、BSN（市民サービス番号）を取得すれば、多くの銀行で口座を開設することができます。私はBSNを必要としないBUNQ（銀行口座）を利用していました。
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。
日本食を多く持参しましたが、マーストリヒトにはアジア系食材店があり、基本的な調味料や食材は現地でも入手可能です。気候は日本と大きく変わらないため、極端な防寒着は不要と感じました。一方で降雨日が多いため、雨具については日本製のもののほうが機能性に優れていると思います。化粧品やスキンケア用品は、自分に合ったものを日本から持参することをお勧めします。現地でも購入は可能ですが、日本より高価な傾向にあります。

留学体験記

この留学先を選んだ理由、留学生生活全般について自由に記入してください。

私はヨーロッパを訪れた経験がなかったため、この地域について理解を深める良い機会になると考え、本留学先を選択しました。所属していた European Studies 学部には、アジア圏出身の学生がほとんど在籍しておらず、私の場合は日本人学生が3名在籍していたため、互いに支え合いながら留学生生活を乗り越えることができました。

履修科目は基本的に指定制であり、自分で自由に選択することはできません。履修を取りやめる場合は単位を放棄するほかなく、相応の英語力を有していても厳しさを感じる場面が多いため、余裕を持った留学生生活を望む方には必ずしもお勧めできる環境ではありません。しかしその一方で、ヨーロッパの政治・外交・NGO 活動といった幅広い知識を、実践的な形式で学ぶことができるという大きな利点があります。他学部と比較して授業数が多く、課題の量も相応に多いことに加え、単位取得の条件も厳格です。試験に合格するためには事前にヨーロッパに関する知識を有していることが望ましく、実際に私自身、単位を取得できなかった科目も複数ありました。それでもなお、非常に国際色豊かな学生・教員に囲まれた環境の中で、日本とは異なる授業形式を経験できたことは大きな財産です。多くのプロジェクトはグループ単位で進められるため、学生同士で密にコミュニケーションを取ることが求められます。私の場合、グループの計画性が十分でない場面もあり、自ら積極的に働きかけ、行動を起こす必要がある場面も少なくありませんでした。疑問点や困難な点については、教員に相談することで丁寧な助言やフィードバックを得ることができました。

また、本学部では第二言語の履修が必修とされており、オランダ語とロシア語を学びました。未知の言語を学ぶ当初は苦労も多くありましたが、学習を重ねる中で語学学習そのものの楽しさを実感することができました。休暇期間にはアムステルダムなど近郊都市を訪れ、マーストリヒトとはまた異なる景観や経験を得ることができました。マーストリヒトには多くの日本人留学生在籍しており、日本人コミュニティも活発です。共に日本食を調理したり、困難に直面した際に助け合ったりすることができ、精神的にも大きな支えとなりました。オランダは冬季に降雨日が多く日照時間も短いため、体調管理には十分な注意が必要ですが、夏季は日本よりも涼しく快適に過ごすことができ、温暖な時期にはカフェのテラス席で食事を楽しむ人々の姿も多く見られました。

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。

海外へ出るという決断は、決して容易なものではないと思います。しかしその一方で、日本国内では得ることのできない文化や経験が、皆さんを待っています。実際の留学生生活は楽しいことばかりではありませんでしたが、日本の友人や家族と時折連絡を取ることで、精神的な安定を保つよう心がけていました。厳しい環境の中で自身を律することができるようになったことも、私自身の大きな成長の一つだと感じています。

また、教育システムは日本と大きく異なり、多くの授業でディスカッションやプレゼンテーションが行われます。周囲の学生は豊富な知識を有しており、それに自らの見解を交えながら発言するため、自身の力不足を痛感し、悔しい思いをすることも少なくありませんでした。しかしこの経験を通じて、自国についてより深く学ぶことの重要性、そして学び続ける姿勢を持つことの大切さを改めて実感することができました。非常に国際的な環境の中で多様な人々に関わったことで、国際的な視野を養うこともできたと感じています。

日本での生活は多忙であり、精神的な余裕を持てずにいましたが、オランダでは学業や趣味に落ち着いて向き合う時間を持つことができ、非常に有意義な経験となりました。多様な背景を持つ日本人の仲間たちと、将来の展望やそれぞれの目標について語り合えたことも、かけがえのない財産です。

渡航前は不安や恐れを大きく感じることもあるかと思いますが、実際に踏み出してみれば、何とか道は開けるものです。日本という国に関心を寄せてくれる人は多く、助けの手を差し伸べてくれる人にも数多く出会うことができます。ぜひ勇気を持って、海外への一歩を踏み出していただきたいと思います。

留学中の写真



サン・セルヴァース大聖堂（マーストリヒト）



マーストリヒト市内の水車



ゴッホ「ひまわり」(美術館にて)



クリスマスマーケットの様子



留学中の様子 (クラスメイトと)



部屋の様子