

【交換協定校留学】 留学報告書

記入日： 2025 年 2 月 20 日

所属 ※学年は渡航時	文学部			国文学科	専攻	4	年
国 名	マレーシア		都市	カンパー			
使用言語	英語		大学授業での 使用言語	英語			
年間の気候	一年中夏。雨季、乾季がある。						
派遣先大学名	University tunku abdul Rahman						
留学期間	2024 年 10 月 14 日 ～ 2025 年 3 月 21 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	ANA
料金	約 25 万円 （行きの身エコノミープラスの席にした）

Visa 手配

Visa の種類	eVISA
日本での申請方法	インターネットから申請
取得にかかった期間	約 2 日間
料金	約 3,514 円
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） 到着時、パスポートが回収される。3 週間ぐらい返ってこなかった。 帰国直前（1.2 週間前）は、リファウンド書類や student pass を取り消すための書類と一緒にパスポートを再度提出する。一日で帰ってきた。

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（ 迎えがくる ）
移動時間	約 3 時間
備考	UTAR の先生が行きのみ迎えに来てくれる。 寮に付く前に ECONSAVE というスーパー（コストコ的な場所）に連れて行ってくれる。 そこでその日に必要なものを買う。（水、シャンプーリンスなど）

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	実践のアドレスにメールが来るので住みたい部屋の大きさを決める。
寮費・宿泊費	初期費用（あれば）：約 44,000 円
	月額：約 21,590 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（ ）
備考	寮についた次の日に家賃（管理費、サービス料込み）とレンタル保証金、公共料金の預金を支払うため、通常よりも多く支払う。また、自炊は可能であるがコンロは使うことが出来ない。（別契約？）なので他のルームメイトの人も使っていない。その代わり、電気鍋や電気ケトルのようなものを持ってきて使っている。

海外保険

本学保険料	72,800 円（OSSMA Plus 58,140 円、上乗せ保険 14,660 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	6 月頃	2 学期	月頃
------	------	------	----

留学先の時間割（1 学期）

授業はチュートリアル「T」（問題を解く）ものとレクチャー「L」（先生の解説）で別れている

	月	火	水	木	金	土
1 限 （ 8:00~9:00 ）	Academic English 「L」		Effective communication skill 「L」 (8:00~10:30)		Academic English 「T」	
2 限 (10:00~11:00)		Effective communication skill 「T」				
3 限 (12:00~13 :00)		English Language Proficiency 「L」 (12:00~14:00)	English Language Proficiency 「L」 (12:30~14:00)			
4 限 (14 :00 ~ 15 :00)				English Language Proficiency 「T」	Academic English 「L」 (15:00~17:00)	
5 限 (16:00~ 17 :00)						
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）：学内インターンシップ

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。）
寮に wifi があるが少し不安定で途切れる。現地の空港に到着したときに自分で sim カードを買った。私は celcome といったブランドの sim にした。大手ブランド。Sim はプリペイド方式なので、1 か月ごとに更新する必要がある。1 か月たつ少し前に交換がお勧め。（少しでも日にちが過ぎると全く使えなくなるので連絡が取れません）Eonsave の中に携帯ショップがあるのでそこに行って「トップアップをしたい」というと勝手に店の人がやってくれます。

現地での資金調達はどうに行いましたか？ （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。）
初めに日本でマレーシアのお金に変えてから行った。基本クレカも使える。クレカのおすすめはvisaとマスターカードがあれば無敵。どこでも使えるのでどちらかのブランドのカードは必要かと思われる。 私はVISAとアメックスカードを持ってきたがアメックスは田舎の方では使えないらしい…カードを持ってくる時は海外対応になっているか確認する。
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：中国人の女性が彼氏を部屋に入れたことがきっかけで中国人の女性のルームメイトがオフィスに連絡したらしい。（基本、寮の部屋にルームメイト以外はダメらしい。）オフィスからの注意を受けた彼氏が怒ってそのルームメイトに暴行してしまったみたいです。また、その彼氏が中国の暴力団に属している人だったことから、寮、学校、警察も何もしてくれなかったと聞きました。（事実か分かりませんが、）夜中に何台もパトカーが来ていたみたいです。病院にも連れて行ってくれなかったらしく、暴行された中国人の女性は1人でタクシーを呼び病院に向かったと話で聞きました。
日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。
現地の方が物価が安いので基本的には現地調達で良いと感じる。日本のシャンプーも売ってる。 ☒△必須 ・厚手の上着（教室がめちゃくちゃ寒い、基本商業施設が冷房ガンガン） ・水に流せるポケットティッシュ（現地で見つけられない） ・ウォシュレットがないことが気になるなら、流せるおしりふきのなもの ・薬、体温計（風邪薬、酔い止め、虫刺され、下痢止め、胃薬など自分が必要だと思うもの） →道が悪く段差がありすごく揺れる。普段乗り物酔いはしないが一番飲んだ薬。 ・晴雨兼用折り畳み傘（突然雨が降る） ・フォーマルな服（スーツ的なもの。発表をする際は現地の学生はみんなスーツを着て発表していた） ・パソコン、持っているならipad（現地学生はほとんどipadをもっていた。私は持っていないのでパソコン） ・クレカ（visaかマスターカード。この二つはどこでも使える印象） ・変換プラグ（日本とは異なる。VELIKEのマルチアダプターがおすすめ。2個くらい） ・イヤホン ・筆記用具→フリクションボールペン（最終試験はすべてボールペンで答えを書かなくてはならない。フリクションがあって助かった。ない人は修正テープで書き直していた。） ・歯ブラシ（現地のやつはヘッドが大きくて使いずらそう。） ☒△重要度が高めのもの ・ダニ防止シートやムシューダ、玄関ドアにかける虫が来ないようにするもの （あまり見かけないので持ってきた方がよい。） ・日本食（インスタント味噌汁、カップ麺、お菓子、米、パックのお茶）もあつたら心が休まるかも。現地で日本の食品も買えるが割高。隣町に行けばイオンがあるのでそこで購入可能。 ・キッチンの共用スペースには何にもないので電気ケトルや電気フライパンがあつたら便利（現地で2400円くらいで購入した。）だけど、私は壊れたのでIHを買いました（笑）でも料理に目覚めることができたので買って大正解。米を炊くことが可能な鍋やポットは日本から持ってくるのを勧める。 ・モバイル充電、スマホを首から紐、充電ケーブル、 ・寮に到着するのは夕方なので最低でもその日に使えるタオル（バスタオルより少し小さいサイズ×3とフェイスタオル×3を私は持って行っていました！圧縮した。現地でも買える。） ・自分のスキンケア商品（肌が弱いため多めに持ってきた。極潤なども売っているが値段が高め） ・下着類（サイズや質の関係上、生理用ショーツ！）→生理不順になり急にきた。あつたら安心。 ・生用品（日本のブランドも現地で購入可能。あまり値段も高くないように感じたが多少は必要かと） ・トートバック（ビニール袋が有料のところもある） ・めがね、コンタクト（腐るものではないので多く持ってきてよいと思う） ・箸（現地でも売っているが先が太すぎて食べづらい、持ちづらい。100均の物でもいいので日本の物を勧める） ・プチっと鍋のもと（鍋と好きな野菜をぶち込んだら完成。楽。自分が野菜不足と魚不足をすごく感じるが多かった。） ・鶏ガラの粉末やコンソメキューブもあつてもいいかも

スペースがあるなら

- ・洗濯ネット（現地でも買える。ブラ用の立体型はあまり見かけなかった。）
- ・セキュリティーポーチ、延長コード（現地でも買える）、
- ・除菌シート（現地でも買うことは出来る）
- ・スリッパサンダル（自分の部屋の中や共有スペースでは多くの人がスリッパで過ごしている。ナイキみたいなやつ）
- ・折り畳みできるハンガー4-6本、メイク用品、Air タグ、
- ・靴、サンダル（綺麗な靴はやめた方がいい…汚れてもいい靴がおすすめ！）
- ・S字フックやカラビナ（あったら便利かも）
- ・水筒、ボトル（水筒を持ってきている人がほとんど。各ブロックに冷水器があり水を入れることができる。水代を浮かすことが出来る。現地購入でもあり。私はスタバの限定デザインを買いました！）
- ・100均のお皿とかあってもいいかも（プラスチック製の容器も現地購入可能）
- ・クレラップ（日本のほうが性能良い）
- ・何か日本グッズやお土産など。私はキャラクター多めに持ってきた100均で良いと思います。（仲良くなった生徒や最後にインターンシップの時にお世話になったオフィスの人に渡した。）

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。

《感じたこと》

SIMを変えてしまうとメッセージ機能が届かなくなり、例えばカードをアプリ内に登録したくてもメッセージが届かなくて登録が出来ないということが何度かあった。

授業が始まる一週間前くらいに到着して、スーパーや寮付近を散策して必要な物がどこで買えるか把握しておく。到着した1～4日間は必要なものが出てくると思うのでスーパーに買い出しに行った。（生活してみると足りないものが必ず出てくる）環境の変化（言語の壁、生活の風習の違い、慣れない環境でのストレスはすごく感じる）そのためすごく疲れる。感情の起伏が私は激しくなりました。不安で押しつぶされそうになりました。（私の場合は午前中は活動的になれるが夜や寝る前は不安で押しつぶされて到着してから割と1人で泣いていた（笑）。ストレスのせいか食欲もあまりないのでお腹がすいたと感じたら食べるようにした。誰かと連絡や電話することがとても重要。学校が始まる前は別の学校から来た日本人の交換留学生と行動していた。（買い物やご飯を食べに）情報交換は必要なので日本人を見つけて安心することも重要。（9月くらいから1月上旬まで青学生が20人くらいで留学に来ていました！私は青学生と仲良くなることが出来ました！学部で必修の留学みたいなのでいるかもしれない！）

不安なのは自分だけじゃないということが分かる（笑）Netflixやアマプラ、ユーチューブで心を落ち着かせる。私の部屋のルームメイトは親切でわりと共有スペースいるイメージ。（他の部屋はそうではないみたい）交流があるのは結構嬉しい。聞き取りは割とできるが伝えたいことが話せないののでGoogle翻訳でお互い見せ合うことが多い。英語をはなせるようになりたいけど、うまくはなせないという葛藤に戦っている。疲れたら自分の部屋に行くのも大切。でも、ルームメイトは割と当たりはずれがあるように感じたので行ってからじゃないとわからない…田舎だからなのかマレー語を話している人が多くて何を言っているかわからない。また中国人も多いので間違われて中国語で話しかけられる。寮の下にはコンビニ1つとカフェが3つほどある。そこの店員は留学生慣れしているためすごく優しい。一生懸命聞いてくれるし親切。

マレーシアの人はとても運転が荒くスピードをととても出す。道も整備されているとはあまり言えない。私は乗り物酔いは全くしないタイプですが、留学中に一番飲んだ薬は「酔い止め」でした。酔いやすい人は多めに持ってくることを勧める。

【生活】

・到着した次の日くらいに健康診断に連れて行かされる。一つ目は病院、尿検査、身長、体重、視力検査、採血など。二つ目の病院で実践でも行うレントゲン検査みたいなことをする。その時にパスポートが回収される。3週間くらい返ってこなかった。帰国直前（1.2週間前にリファウンド書類やstudent passを取り消すための書類と一緒にパスポートを再度提出する。一日で帰ってきた。）

・寮に到着した次の日オフィスに行って「家賃を払いたい」と言って払いに行った。その際に5-6枚の契約書を読んでサインする。その後部屋の鍵やクリーニングサービス用のピンクの袋をもらう。（オフィス入って左に行くと計量器と紙があってその紙に名前と重さと提出した日付を記入）週一でクリーニングも出すことが出来る（月水金）好きな曜日に出したら次の日の11時以降にオフィスに取りに行ったら袋の中で綺麗に畳まれている。毛布など大きくて洗濯しづらいものをだすのがおすすめ。その他の洋服は共有スペースの洗濯機を使用して個人で洗濯した。（そのため、次の日くらいに洗剤、柔軟剤を買いに行った方がいいかも）ベランダには物干し竿がないので多くの人は自前で持ってきているみたい。私はアマゾンで（洗濯ロープ 旅行）と出てきた物を購入。また、電子レンジは部屋にない（レンジで使える便利調理器具も意味がないよ！）

・家賃は月の10日までに支払わないといけない。初めの月はデポジットの分もあるので契約した家賃よりも多く支払う。1月から光熱費も一緒に払うようです。

- ・共有スペースは週に二回掃除に来てくれる。自分の部屋には来ないので、クイックルワイパー的なものを買って掃除していた。シャワーも毎日使うし綺麗にしたいので現地でマジックリンとスポンジを買って掃除した。トイレの掃除道具も買った。また、リネンセットもレンタルできるみたいだが私はコスパを考えて現地で購入。
- ・どこに行くにも Grab というタクシーのような配車アプリで呼んで移動する（非常に安い）友達と乗って割り勘すると良い。また、自転車をレンタルすることが出来るのでした方が個人的には良い（シャトルバスの時間が授業と合わないことが多々あるためその時は自転車の方が便利。3か月単位の契約みたい50 リンギット。そしてデポジットで50 リンギット必要。）たぶん、留学前に実践の Gmail の方に直接連絡がくる。その時にレンタルするか必要あ聞かれると思います。
- ・公共トイレはトイレトペーパーがないことは多々。ホースで洗う風習があるので床が濡れているので水に流せるポケットティッシュは超必須。（日本のように個室にペーパーはなく外にペーパーがあり、個室に入る前に必要な分だけとって中に入るような感じです。）
- ・変圧器はいらない。（そのかわり、日本製品を持ってくるときはしっかり海外対応商品か確認すること）

【学校】

- ・毎日授業はないと聞いていたが私の場合週5で授業があつてびっくりした。
- ・授業は先生が教える（レクチャー）と問題を解く（チュートリアル）というのに一つの授業で別れている。基本レクチャーは一科目1時間半〜2時間、チュートリアルは1時間。
- ・授業は学部の授業とファンデーションコース（基礎）に分かれている。私の場合はファンデーションの授業しかとっていない。※学部の授業は専門的で大変そうな反面、授業数がファンデーションよりも少ないようです。ファンデーションは1月の1週目まで授業がありましたが、学部は12月の中旬までしか授業がない。

選んだコース

Academic English→ライティングの授業、論文の引用の仕方など

↑（私は超しんどい授業でした…(笑)そもそも先生のマレーシア訛りが酷すぎて聞き取れなかったです。ライティングも私には難しすぎました）

English language Proficiency→英語の発音、リスニング、スピーキング、文法の授業（3つの中で一番何とかなかった）

English communication skill→プレゼンのスキルを身に着ける（最終テストが難しすぎた。そもそも単語が分からないので穴埋めが大地獄だった）

今まで実践から留学に行った人もこの授業を取っていたみたい。

海外あるあるなのかグループ発表が多めかもしれない。慣れるまでは本当に大変だった。でも日本人というのに興味を持ってもらえるし、話しかけてもらえるかも。

先生も優しい。普段慣れているアメリカ英語やイギリス英語とは違い英語の癖？訛りみたいなのがあつて聞き取れないことも多々ある。

- ・授業がオリエンテーションやウェルカムパーティーと時間がかぶってしまった場合、リプレッションクラスと言って授業を別日に振り替えなくてはならない。その場合、自分で先生の方に連絡をしなければならない…
- ・授業の資料は utar wble というサイトから見る。すると左側に自分がとっているコースが表示されそこから授業資料をみることができる。現地の学生は iPad をほとんど持っていた。書き込みが出来るから便利そうだった。私は持っていないし、紙の方が好きなので図書室にいつてプリントしていた。（プリントするには100枚で10RM タッチアンドゴーといったアプリでしかお金を払うことができない）
- ・学校内はとても広くブロックごとに教室が分かれている。例）aブロック、bブロック、cブロック,,,とても校内が広いのでaからdに移動するとなると相当歩かなければならない。なので学校内もバスで移動という形か自転車で移動といった形になる。でも、私はよく歩いてました！
- ・hi-hive といったアプリから QR コードを読み込んで授業の出席を確認する。80%出席していないと最終試験が受けられなくなる。
- ・最終試験は書き方が指定されている。先生から説明があると思います。また、印刷をしなければいけない用紙があるので、それも説明があると思います。最終試験はなぜかボールペンで書かなければならない。鉛筆、シャーペンはNGだったのでフリクションがあつたら便利かなと思いました。

【インターンシップ】

1月の2週目に最終試験があり、3週目は学校が休みなので長期旅行が出来る。インターンシップは4週目の月曜（1月20日）から始まった。インターンシップは週5の8:30~17:30まで勤務。月1休みを取ることが出来る。また、休日にツアーなどに参加した場合は休日出勤となるのでプラスで休暇申請が可能。しかし、両親が来るので休みをとりたと言ったら休めた(笑)オフィスの人は6人。みんな優しい。私の時は別の大学から5か月インターンで来ている生徒がいた。ボスに指示されるまで特にやることはない。私の時は2月中旬に日本祭をインターンの子が企画していたのでその日までは一緒に準備をして手伝いをしていた。3月上旬はコミュニティサービスといった現地の小学校に行き日本語紹介をしてほしいと頼まれたため、スライドを作成したりした。インターンよりどちらかというとボランティアというような感じでした。

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。

まったく聞き取れない。日本の大学の授業の英語版という感じなので聞き取れるわけがない。普段イギリス英語やアメリカ英語で聞きなれているため、マレーシアの先生は癖が強いと感じる。そのため何を言っているのか全く分からない。私は3か月くらい訛りに慣れるのに時間がかかりました。しかし、KL (クアラルンプール) の方は観光客も多いので比較的聞きやすい英語であると感じた。初めは耐えられる自信はなく帰るかギリギリまで悩んだが、半年間諦めずに良かったと強く感じます。また、明らかに日本にいる時よりもリスニングスキルが伸びたと実感しています。リスニングを伸ばしたいと考えているなら英語を使う環境に行くのが手取り早いというのは本当でした。英語に対する恐怖心はゼロです。現時点での私の英語力は海外旅行なら困らないレベル。と感じます。1人で海外旅行行けるな〜くらいです。興味があり、両親の承諾も得ることができるなら留学という挑戦は今後自分の大きな強みに必ずなると思います。また、6か月あるのでマレーシア内旅行もできる部分が結構良い点です。他の大学からの留学生は基本3か月みたいで旅行もカツカツそうであった半面、6か月という期間はゆとりをもって国内旅行がその分可能です。なので、大きいキャリーケース、機内持ち運び可のキャリーケースがあると便利です。個人的には日本では未発売の Vaseline のバズっていた日焼け止めなどが安くゲットできたり、南国のフルーツが甘くて安く買えることが嬉しかったです(笑)

Wble という実践でいうマナバ的なもので授業の内容を確認することができるので授業を聞いて理解するのは諦めて予習復習で理解しようと切り替えました。あらかじめ授業の内容を頭に入れておくのは自分の中で大きい。理解できなくて常に片手にスマホの翻訳機を準備していた。絶対使わないという気持ちでいると一杯一杯になってストレスがたまりました。また、中国系の生徒がほとんど。なので中国語ばかり。中国語に酔わないように(笑)

マレーシアはすごくたくさんのカフェがあるので、店を開拓していくのもすごく楽しかったです。

野良犬に注意 ⚠ うじゃうじゃいる。狂犬病になったら終わり。狂犬病のワクチンを打ってくればよかったなと思いました。自己防衛のため。

キッチンには超小さい蟻が本当にしつこいくらい出没する。甘いものにすぐ近づいてくるので注意 ⚠
カビに注意 ⚠ 湿気がある国なのでしょがないかもしれない。

便利なアプリ (必須アプリ)

- ・ grab (配車アプリだがデリバリーとしても使える。)
- ・ TNG eWallet (日本でいう paypay のようなもの割り勘など友達同士に送金ができる。お金はコンビニに行って「〇〇リンギットトップアップをしたい」と言う※トップアップ=チャージの意味 ⚠ もし、ダウンロードする場合はパスポート情報を入力する必要があるから健康診断の前に入れておいても良いかもしれない。)
- ・ whats app (日本でいう line)
- ・ ktmb (電車席の予約アプリ) KL に行くには電車が一番早く行くことができる。新幹線のような感じの電車。
- ・ teams (授業はこのアプリを使ってやる。zoom 的な物。)
- ・ hi-hive (授業の始まりに QR コードを読み取る。これで出席を確認するみたい 80%出席していないと最終試験が受けられないらしい)

その他のアプリ (必須ではないかも)

- ・ easy book (交通機関の事前予約アプリ。私は高速バスはここから予約していました。ちなみに、カンパーから KL までは約 3 時間。高速バスの方が安く行くことが可能でシートも快適だった)
- ・ food panda (ウーバーイーツ的な物。VISA が登録できなかったがアメックスはアプリ内に登録できた。)

付近のお店情報

○寮の敷地内

- ・ villa 21 café(カフェ), secret coffee house (カフェ), hao ran ju (中華), convenience (コンビニ)
- 全部おいしい! テイクアウトもできるので助かる。カードは使えなくて現金かタッチアンドゴーのみ

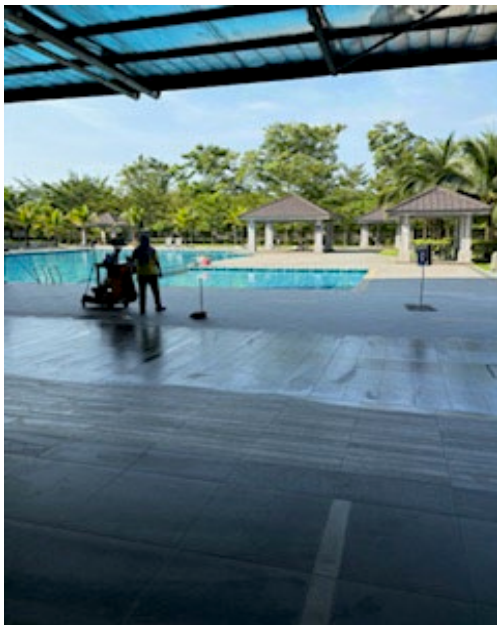
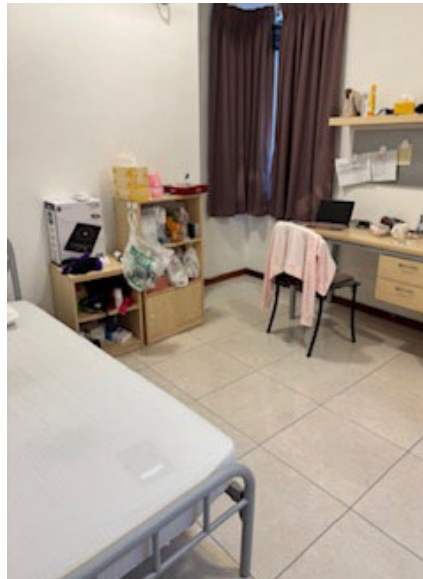
○車で 5 分以内

- ・ マック、セブン、サブウェイ、zus coffee (学校中にもある)
 - ・ econsave (スーパー)、starbucks, Watsons (ドラッグストア), the coffee bean& tea leaf (カフェ)
- ↑ 同じ場所にある
- ・ ドミノピザ、chagee (カフェ) chatto(カフェ) などースタバの奥に行くとお店がたくさん並んでいる

○車で 5 分以上

- ・ loutu's (スーパー) 個人的には econsave より綺麗なもので好き。この中にフードコートなども入っている。
- ・ 隣町の ipoh (イポーにはイオンモールが 3 店舗くらいあり、カンパーより栄えていてショッピングをするにはいいかもしれない。また、イオンがあるため日本製のものも多く買うことが出来る。電車でも grab でも行くことが可能)

寮 (部屋、寮内)



付近 (スーパー、飲食店、コンビニ)





←個人的にお勧め。食器やピーラー、スポンジ、タオルなど生活に必要なものがすべて買えるように感じます。店内も清潔感があります。loutu's (ロータス) の中に入っていますが、個人的にはオールドタウンの方の二階建ての店の方が品揃えが良いです。

個人的買って正解だったもの

アマゾンで買った折り畳み洗濯ばさみ付きハンガー



アマゾンで買った変換プラグ
ほぼすべての国に対応できる



アマゾンで買った吊り下げクローゼット収納
圧縮することもできて買って良かったです。また、クローゼットの中のカビ臭さが個人的に気になっていたのが大正解。



アマゾンで買った携帯トイレ用オシシュレット。
生理の時などあって助かった。
気にしない人はなくてもいいかもしれないがコンパクトで持ち運びが可能。

