

最終報告書

国際交流センター長殿

2025年 7月 10日

学部	国際教養学部	学科	国際コミュニケーション学科
留学プログラム	交換・認定留学	派遣年度	2024 年
派遣国・地域	中国	留学先	遼寧師範大学

留 学 期 間	2024年 9 月 2日 ～ 2025年 7月 7日
---------	----------------------------

留学プログラムが終了しましたので、以下のとおり報告いたします。

記

[illegible]

今回の留学によって得られたと感じる「学び」や「成長」、そして、「成果」について書いてください。

中国留学を通じて、私が得られた最大の成果は「異文化理解力」と「語学力の向上」です。

中国到着当初は、日本や自分自身とは異なる価値観や習慣、常識の中での生活に戸惑いや不安を感じることもありました。しかし、そうした環境の中に身を置いたからこそ、SNSやニュースだけではわからない現地の空気や人々の温かさに直接触れることができました。

以前の私は、自分と他人との価値観や考え方に違いがあると、孤独感や疎外感を覚えることが多かったのですが、自分の意見や軸をしっかりと持ちながらも、相手を尊重する姿勢を持つ海外の人々と接する中で、他者の考えを否定せず、理解しようとする姿勢が身につきました。また、自分自身の意見や価値観を以前よりも大切にしようと思えるようになりました。私はこれを非常に大きな「成果」だと感じています。

異文化理解の一環として、中国文化の体験や環境整備活動、サッカーコーチとしてのボランティア、現地の人々とのスポーツ試合への参加、中国国内旅行など、さまざまなことに自ら挑戦しました。こうした経験を通じて、積極的に行動する力や柔軟に対応する力も培うことができました。この留学を経験したことで、新しい環境や価値観を受け入れた上で行動する「柔軟性」と「行動力」が身についたと実感しています。

語学面においては、クラスメイトとの勉強を日常的に行い、中国人や他国の留学生とも積極的に交流する中で、中国語を使う機会を意識的に増やしました。クラスメイトと一緒に学ぶことで、互いに質問し合い、音読練習を気軽に行えるなどの利点があり、自然と会話の場が増えました。その結果、授業への集中力も向上し、中国語での実践的な会話力が大きく伸びたことを実感しています。

また、語学力向上の過程では、多くの友人との出会いがあり、たくさんの楽しい思い出を作ることができました。私は、留学において忘れてはならない大切なことは「最高の思い出を作ること」だと考えています。その意味でも、多くの友人と出会い、共に過ごした時間は、かけがえのない「財産」であり、友人たちとの関わりを通じて得られた「心の成長」も、私にとって貴重な成果です。

今後の目標について書いてください。

今後の目標は大きく三つあります。

一つ目は、HSK5級・6級の取得です。留学で身につけた中国語力をさらに高め、語学の証明として資格取得を目指します。

二つ目は、中国で行っていたボランティア活動を日本でも継続することです。学校内外を問わず、積極的にボランティアに参加し、地域や人とのつながりや環境を大切にしていきたいと考えています。

三つ目は、来年の夏までに内定を獲得することです。そのために、今のうちから自己分析や企業研究を行い、自分に合った進路を見極めていきます。

履修・教務、学修面について

(例) 以下のことを参考に記入してください。

- ・どのように学修に取り組んだか。どのような学修が効果的だったか。
- ・特に有益だった受講科目について。

遼寧師範大学での履修科目は、クラスごとに異なります。クラスは「初級Ⅰ（初心者レベル）」「初級Ⅱ（HSK3～4級レベル）」「中級Ⅰ（HSK4～5級レベル）」「中級Ⅱ」「高級Ⅰ（HSK5級以上の上級者レベル）」の5つに分かれています。現地に到着後、クラス分けテストを受け、その結果に基づいてクラスが決まりますが、授業開始から1週間は「お試し期間」となっており、その期間中に自分に合ったクラスを選び直すことも可能です。

私の学修方法としては、授業後に同級生と昼食を取り、そのままカフェや食堂で一緒に勉強するのが日課でした。学習内容は主に授業の予習と復習で、特に復習を丁寧に行うことで、授業理解の質が格段に高まると感じていました。具体的には、問題文を解いたり、単語の確認や音読練習などを行っていました。同級生と一緒に取り組むことで、要点を再確認できたり、人に教えることで自身の知識がより整理され、理解も深まりました。

中でも、最も有益だと感じたのは、初級Ⅱ・中級Ⅰどちらのクラスでも履修した「汉语口語（中国語口語）」の授業です。この授業では、日常会話を中心に、すぐに使える表現や語彙を多く学ぶことができ、とても実践的でした。また、授業中にクラスメイトと音読する機会が多く、語学力の定着にもつながりました。さらに、こうした活動を通してクラスメイトとの交流も深まり、学びと人間関係の両面で大変有意義な時間を過ごすことができました。

生活面について

(例) 以下のことを参考に記入してください。

- ・授業以外の時間は、どのように過ごしましたか。（休日・余暇の過ごし方）

私は休日によく友人と大学の外に出かけていました。映画を観に行ったり、スポーツをしたり、カフェで一緒に勉強したりすることもありました。外出することで気分がリフレッシュされ、とても良い時間を過ごすことができました。

大学の近くには山があり、山登りにも頻繁に行っていました。自然の中でリフレッシュできるだけでなく、良い運動にもなり、気持ちの切り替えにも最適でした。また、毎週日曜日には環境整備活動に参加したり、中国人やアメリカ人の方々とサッカーをしたりしていました。中国語で会話する機会が多く、日常会話の練習としてとても役立ちました。

さらに、週に1～2回、小学生にサッカーを教えるコーチ活動も行っていました。中国語で指示を出したりアドバイスをしたりする中で、語学力が大きく向上したと感じています。子どもたちとの会話を通して、中国語の基礎や発音を見直す良い機会にもなりました。

余暇には旅行にも出かけ、さまざまな文化を学びました。中国国内では5か所、さらに台湾と韓国にも訪れ、それぞれの歴史や文化を実際に肌で感じる事ができました。

費用概算

この留学にかかった留学費用総額		約 1,300,000 円	
内訳	渡航・帰国費用（航空券）	約 150,000 円	
	海外旅行傷害保険	約 70,000 円	
	査証（ビザ）取得費用	約 8,000 円	
	日用品	約 120,000 円	1.2万円×10ヶ月
	食費	約 300,000 円	3万円×10ヶ月
	寮費	約 250,000 円	2.5万円×10ヶ月
	水・光熱費	約 3,000 円	300円×10ヶ月
	現地携帯電話	約 6,300 円	630円×10ヶ月
	インターネット	約 25,200 円	4200円×6ヶ月
	利用方法	学内で利用・寮で利用 <u>自分の携帯で利用</u> など	
	(複数回答可。○をつけること。)		
	その他（用途：旅行）	約 280,000 円	7万円×4回
その他（用途：一時帰国）	約 20,000 円	1回	
(医療費、教科書代などあれば)			

滞在中の費用について

学校の食堂は比較的安く、味も良かったため、特に予定のない日は基本的に食堂で食事をしていました。1食あたりの費用は200～300円程度です。しかし、留学後半からはクラスメイトと一緒に自炊をすることが増え、結果として食費は大幅に抑えられました。

水は定期購入しており、19リットルのボトルを1本約300円で購入し、専用のボトルに部屋まで配達してもらっていました。

インターネットは高速のVPNを契約していたため、やや費用は高めでしたが、スマートフォンとパソコンの2台まで同時接続が可能だったため、非常に便利でした。留学前半は無料のVPNを使用しており、通信速度や接続の安定性にストレスを感じることがありましたが、有料VPNに変更してからは快適に利用できるようになりました。

旅行は行ける時に行きたいという思いが強かったため、なるべくお金のことは気にせずに出かけるようにしていました。その結果、出費は多くなってしまいましたが、1人での旅行や友人との旅行、家族との旅行など、さまざまな形で貴重な経験をすることができました。費用以上に得られるものが多く、非常に満足しています。

出発前の準備と現地到着後の流れ（どの様に準備をしましたか。）

【出発前の準備】

- ・日本円を中国元に換金
- ・パスポート・ビザの確認（有効期限の確認はもちろん、学生ビザ（Xビザ）の取得状況を確認し、万が一に備えてパスポートとビザのコピーも数部用意しました）

現地到着後の流れ

【到着日】

- ・留学先のオフィスで入学の手続き
- ・寮の受付で寮の手続きと一か月分の寮費の支払い（旅費は現金のみなので纏めて持っていくのが良い）
- ・大学内のスーパーで生活用品の準備（大学内のスーパーには生活の必需品がほとんどそろっています。）

【2日目以降】

- ・携帯のSIMカード交換（私は中国移動通信に行きました。）
- ・WeChatにクレジットカードを結び付ける

留学中、大変だと感じたことは何ですか。その時にどう対応しましたか。（どう対応すればいいと思いますか）

私が中国留学で最も大変だと感じたのは、インターネットに関する知識が不足していたことです。中国に到着してからスマートフォンが全く使えず、先生や家族に連絡を取ることができず、大きな心配をかけてしまいました。また、地図アプリが使えなかったため、行きたい場所にも行けず、周囲に何があるのかすら分からない状態でした。

当時は中国語もあまり話せなかったため、ビザ発行に必要な健康診断の場所や、通信カード（SIMカード）を購入するための携帯ショップの場所も分からず、とても苦労しました。それでも、「ここに行きたい」という単語だけを頼りに、通りすがりの人に何度も尋ね、なんとか目的地にたどり着くことができました。

今振り返ると、事前にVPNやSIMカード、中国のインターネット環境についてもっと調べておくべきだったと思います。現地に到着してから慌てるのではなく、準備を整えておくことで、よりスムーズに留学生活を始められたと感じています。

自由記入欄（次年度以降の後輩へ向けてのメッセージなど）

私は留学中にたくさん失敗しました。「もっとこうしておけばよかった」と後悔することも何度もありました。でも、その経験があったからこそ、自分なりに成長できたと思っています。

また、完璧を目指す必要はありません。大切なのは、分からないことがあっても臆せず挑戦することです。現地の人に話しかけてみたり、自分から行動することで、少しずつ自信がついてきます。また、困ったときは周りのクラスメイトや先生に相談すれば、きっと助けてくれます。

現地に行ってから学べることも多いので、柔軟な気持ちで臨んでください。失敗を恐れず、たくさんのことにチャレンジして、自分なりの留学生活を楽しんでください。応援しています！