

チェコ共和国
UHK
交換留学報告書

高知工科大学環境理工学群3年

学籍番号: 1240264

氏名: 藤下未来

はじめに

本報告書は、約5ヶ月間にわたるチェコ交換留学プログラムWinter Semester (2022-2023)を報告するものである。第一部で留学に関する基本情報。第二部で授業内容や留学生生活を詳細に述べる。そして第三部では留学のきっかけや自身の成長を振り返りながら、学びを深めることを目的とする。

1.留学基本情報

プロフィール ※留学直前(2022年8月)のもの

所属学群	環境理工学群
専攻	生命科学
留学した時の学年	3年生

留学基本情報

留学先国	チェコ共和国
留学先大学名	和文:フラデツ・クラロヴェー大学 現地言語: University of Hradec Králové
留学先所属学部	Faculty of Science
留学期間	2022年9月～2023年1月
留学先での学年	特定の学年に所属しなかった。
留学先での学期	Winter Semester
出国日	2022年9月7日
帰国日	2023年1月28日

フラデツ・クラロヴェー大学について



創立年	1959年
形態	公立大学
学生数	約6400人
教員数	約600人
学部	<ul style="list-style-type: none">• Faculty of Education• Faculty of Informatics and Management• Philosophical Faculty• Faculty of Science
学年歴	1st semester(winter semester):9月中旬～1月下旬 2nd semester(summer semester):2月上旬～6月下旬
住所	Hradecká 1285, 500 03 Hradec Králové, Czech Republic

留学費用 ※旅費等は除く

費用項目	現地通貨 (CZK)	円 (1CZK=6円)	備考
授業料	0	0	交換留学のため、高知工科大学の授業料の支払いのみ。
寮費	16,150	96,900円	滞在期間総額。 デポジットとして追加で2350Kc(14,000円)を事前に支払った。
食費	30,000	180,000円	月に約3万円程度。
携帯・通信	2,396	14,376円	学生団体寄付のSIMを利用し、初月無料。 599Kc×4か月 事前に5000Kcのデポジットを支払った。
通学費	980	5,880円	バス定期6か月
学用品	1,000	6000円	デスクライト等個人的に必要なものを購入。 学校から指定されて購入が必要なものは無かった。
生活用品	1,500	9,000円	浄水器やフライパン、皿、トイレトペーパー等々。 同じ寮のメンバーと割り勘して購入。
雑費	3,000	18,000円	洗濯代や衣服等。
渡航費		190,000円	往復
保険費		100,000円	
合計		620,156円	

2. 留学生活

以下の表は、留学前から終了までの出来事を簡単にまとめたものである。

2020年 9月	TOEIC初受験390点
2021年 4月	TOEIC2回目485点
11月	留学申込
12月	留学選考
2022年 1月	TOEIC3回目685点 留学決定 留学説明会
2月	留学書類確認
3月	海外渡航誓約書提出
4月	協定校から留学許可 希望履修科目を申請 ビザ申請準備開始(必要書類を作成、用意)
5月	犯罪経歴証明書入手 預金残高証明書発行→翻訳依頼 クレジットカード発行 アポステイーユ申請書作成 協定校からの連絡(留学案内、入学証明書、住居証明書) ビザ申請委任状作成 証明写真用意 大使館にビザ申請の予約
6月	新型コロナウイルスワクチン3回目接種 海外渡航事前申請書提出 ビザ申請 留学経験のある先輩から情報収集
7月	海外保険加入 航空券購入
8月	ワクチン接種証明英訳版発行 ビザ取得
9月	渡航 在留届 外国人警察 入寮手続き SIM契約 通学定期購入 履修登録 ウェルカムパーティ参加

	多くの留学生が新型コロナウイルスに感染
10月	ハロウィンパーティ参加
11月	
12月	学期末試験 チャリティーに参加 クリスマスパーティ参加 インフルエンザのような症状が見られる
2023年 1月	デジタル省入国手続オンライン申請 帰国

2-1 留学準備

ビザの申請について

準備は留学が決定した時から始めていました。4,5か月前から始めていましたが、それでもギリギリだった印象です。ビザを申請するためには多くの書類を準備する必要があった上に、各書類を作成・発行するのも時間がかかりました。そのため、逆算して書類を準備していくことが重要でした。また、作成した書類や発行された書類に不備が無いかを確認する作業も大変でした。少しでも不備や記入漏れがあると申請が通らないからです。留学繁忙期ということもあったのか大使館の予約はなかなか取れず、焦りました。ここで書類不備があれば予約の取り直しになり、留学まで間に合っていなかったと思います。私は留学前3か月を切った時期に申請して取得ができましたが、幸運でした。最低でも3か月以上前に申請することをおすすめします。

TOEICなどの受験について

高校生の頃から留学に憧れていたこともあり、TOEICの勉強は1年生から続けていました。初めて受験した時は390点と、かなりぼろぼろだったなと今では振り返っています。大学の授業を受けたり、先生に指導して頂いたりと少しずつ続けたかいがあって3回目の受験で685点を取得ができ、留学条件を満たすことが出来ました。コロナ禍だったこともあったので、留学条件を見てTOEICに取り組んだというよりも、いつかのためにと勉強したことが功を成しました。

留学前の勉強について

留学案内がある前から学校の国際交流プログラムに参加し、留学生と積極的に関わるようにしていました。また、DMM英会話というオンライン英会話ツールを使用してスピーキング能力の向上に努めていました。授業を理解するため、留学生と交流するためという目的もあったのですが、一番は留学先で状況を理解できない・人に聞けないという状況が怖かったからです。その他に、留学先では英語で生物の専門分野を学ぼうと考えていたので、生物についての勉強も頑張りました。

荷物準備

チェコでは基本的に日用品は購入できるので、荷物についてさほど心配いりませんでした。それでも、文化の違いや性能の違いなどがあつたりするので、個人的に「持っていけば良かった物」「持って行って良かった物」を紹介したいと思います。

持っていけばよかったもの	持って行って良かったもの
箸	洗濯ネット
折りたためる洗濯かご	お好み焼きソース
洗濯するための旅行用袋	コンパクトドライヤー(海外対応切替可)
サランラップ	延長コード
カレールー	日本のティッシュ
餃子の皮	爪切り
カメラ	南京錠、チェーンロック
	AirTag
	紐付き財布
	折り畳み式ハンガー
	日本の風邪薬

2-2 学校生活

2-2.1 授業

【Czech Language for Foreigners】



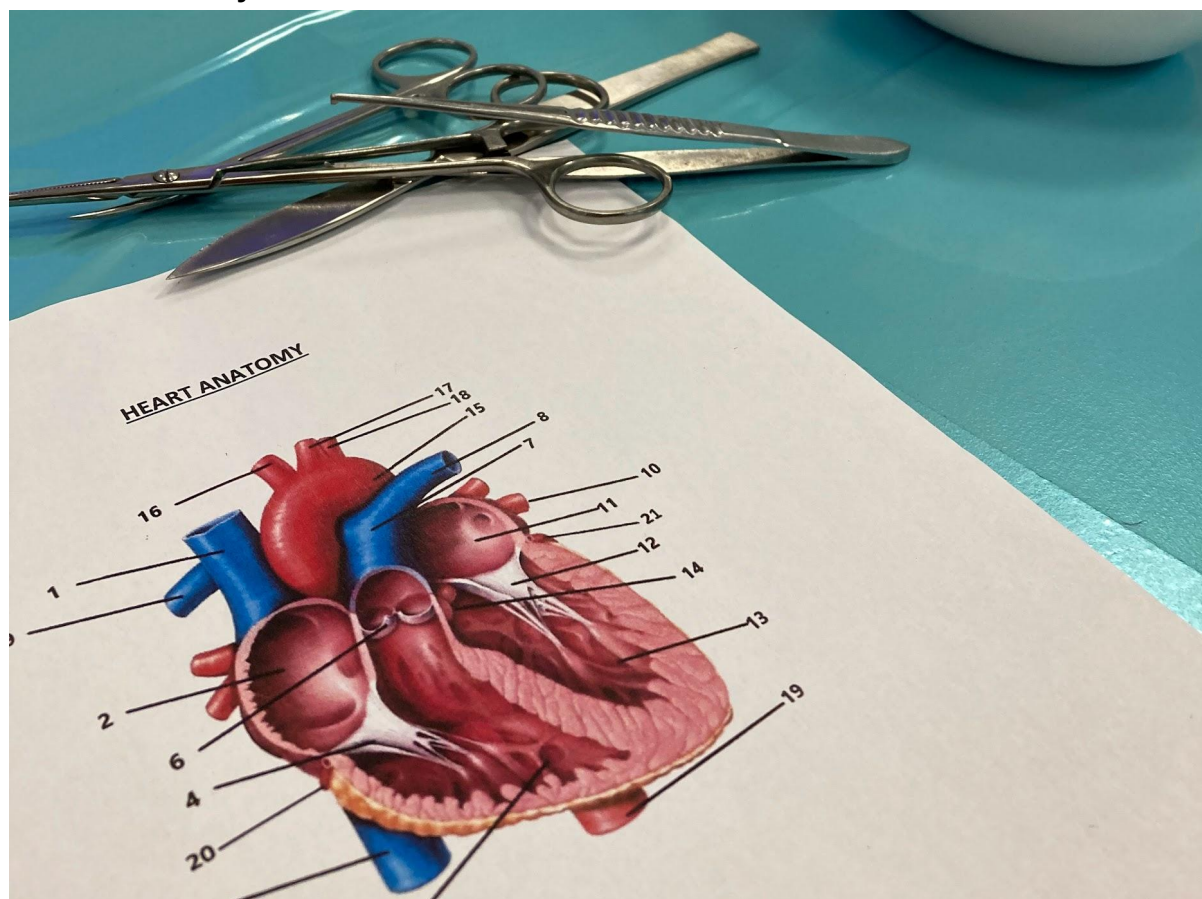
科目設置学部	Faculty of Informatics and Management
履修期間	1学期
留学先単位数	3単位
講義形態	対面・ディスカッション
授業時間数	週1回90分
授業内容	チェコ語で簡単なあいさつや会話ができるようになることを目的としている。授業では先生にならって復唱したり、ペアを組んで会話の練習をした。対話文を通して単語・文法を学んでいく。プリントが配られたり、板書をするこももあった。
課題	毎回課される。 単語を調べる課題や対話文の暗記をする課題があった。
試験	筆記・口頭試験
感想	授業の終盤では実際に現地の方と簡単な会話ができるまで習得することが出来た。チェコ国内の旅行先で質問をしたり、会話を楽しむことが出来た。英語が話せない方も多かったため、入国当初は意思疎通が出来ずに困ったが、新たな言語習得を通して改めて意思疎通に言語が大切だということに気づかされた。 また、言語習得には楽しむことの重要性を考えさせられた。授業では先生が場を盛り上げたり、受講者同士でコミュニケーションを取らせることによって楽しみが増し、向上につながったと思う。

【English in Practice I】



科目設置学部	Faculty of Informatics and Management
履修期間	1学期
留学先単位数	2単位
講義形態	対面・ディスカッション
授業時間数	週1回90分
授業内容	基本的な英語スキルを向上させることが目的。先生がテーマや会話形式を提供し、グループで取り組む。英語能力の向上だけでなく「どうやって相手と意思疎通を図るか」「ロジカルに考えるにはどうしたらよいか」等も授業内で問われる。授業開始早々に生徒全員に対して”おもしろいと思ったこと”について1人で話す機会が設けられている。
課題	無い
試験	無し 授業内で評価
感想	授業の始めに1人で話す機会が設けられていることがとてもよかった。発表でもなく、会話でもない、そのような状況が今までになかったため新鮮に感じました。自分の考えや思いついたことをのびのびと英語で話せるようになりました。また、先生や他の生徒からの反応もあり、英語で思考する習慣がかなり強化されました。

【Human Anatomy】



科目設置学部	Faculty of Science
履修期間	1学期
留学先単位数	4単位
講義形態	対面・実習
授業時間数	週1回90分
授業内容	実験器具を用いた実習形式。血圧の測定や豚の心臓の解剖、人体模型を用いた体のパーツの把握等々。
課題	無し。
試験	筆記試験
感想	実習そのものはとても興味深く、楽しかったです。特に豚の心臓の解剖で各血管を探す作業が新鮮味があり、楽しかったです。講義自体はチェコ語で行われており、留学生は私一人でしたが先生が個別で説明をしてくれました。近くの生徒も私が質問をすれば、一所懸命に答えてくれました。試験は難易度が高かったです。体のパーツの把握や機能について理解したりと、出題範囲がやや広く、苦戦しました。

2-2.2学校施設



学校施設

校内は清潔で施設・設備は新しいです。各学部ごとに校舎があり、それぞれのテーマカラーやシンボルがデザインされています。

教室には最新のプロジェクターが設置されており、どの席にも充電ソケットがありました。

机や椅子、ベンチ、クッションがあらゆる場所に用意されています。

給水器がアプリと連動しており、水筒に給水することができます。炭酸水を選択することもできます。

付属の図書館は広くありませんが、専門書が充実しています。書物はチェコ語が主ですが、英語の書籍も多少あります。勉強するスペースも設けられています。図書館では大学オリジナルのパーカーやグッズ等を購入する事ができます。購入は現金のみなので準備していきましょう。

カフェテリア、食堂

大学校舎J棟にカフェテリアが設けられています。コーヒーやホットドッグ、ケーキなどの軽食を楽しめます。

食堂はメインキャンパスから道路を挟んだ先にあります。大学生だけでなく、近くの小学生から高校生までの学生も利用しています。学生証に予め入金し、食事毎にキャッシュレスで支払いをします。

自動販売機がいたるところに設置されており、飲み物だけでなくパンやお菓子を買うことができます。



2-3 住居環境

滞在形態



住居形態	学生寮
部屋	相部屋(一部屋3人×2部屋)
共有部分	バス、トイレ、キッチン(自炊可能)、冷蔵庫
住居を探した方法	留学先大学の情報案内に記載されていた。
住所	Palachova 1137/1, Nový Hradec Králové, 500 12 Hradec Králové, Czech Republic
感想	寮費は比較的安かったです。建物自体は少し古く感じました。また、相部屋にはベッドとデスクが3つずつ備え付けられていますが、仕切りはなくプライベートは保ちにくいです。同室のメンバーの相性が重要になると思います。私自身は同室の人たちと一緒に旅行に行くほど打ち解けたので、とても暮らしやすかったです。電子レンジやポットが無かったことが不便でしたが、一緒に料理をして夕食をとる習慣が出来てとても楽しかったです。

治安

治安は比較的いいですが、駅周辺はホームレスや酔っ払っている人がいるため特に夜間は注意した方がいいです。

交通の便

町中をトラムやバスが走っています。本数も多く、早朝から夜遅くまで運営されています。メインステーションからは首都プラハまで電車一本で行くことができます。

2-4 交友関係



国に関係なく、留学生の皆さんはとてもフレンドリーですぐに打ち解けることができるようになります。留学生全員が英語が得意というわけではありませんが、基本的に英語で意思疎通ができました。一緒にご飯を作って食べたり、パーティをしたりと気兼ねない関係性が心地よかったです。留学生の中でも台湾からの学生が抜きん出て多かったです。文化や食の好みが近寄っていたのでよく一緒に行動していました。彼らとは中国語で会話することが多かったです。私の周りはとても親切な方ばかりでした。旅行に行く際も留学生同士で大勢で行くことで、盗難や危険なことを回避しながら楽しむことが出来ました。彼らとは今後も連絡を続け、国境を越えた交友関係を続けていきたいと思えます。いつか互いの国を案内し合える日が来ることを楽しみにしています。



3. 留学のきっかけや学び、振り返り

3-1 留学をしたきっかけや理由

高校では国際科に所属しており、在学中にStudyTourとして3日間シンガポールへ行く機会がありました。プログラムの中で大学の授業を体験する機会があり、日本との授業の違いも相まって新たな知識と共に海外の学習プログラムに興味を持ったことが留学への憧れに繋がりました。大学進学後2年程コロナ禍で留学の機会はありませんでしたが、オンライン留学等に参加しより一層留学したいという気持ちが強まるばかりでした。TOEICの勉強やオンライン英会話を続ける中で、留学プログラムの復帰を機に留学に挑戦することとなりました。

3-2 留学生活でどんな成長をしたのか

留学中での成長や変化を主に3つに分けて話したいと思います。

一つ目は、Excelを使って自己管理ができるようになったことです。

留学生活中、特に初期の方は周りに頼れる人がいない状況の中で生活する必要があります。その中で最も大切なことが自己管理でした。私は主にExcelを用いたことによって、自身の生活を可視化しました。出費やスケジュールを管理することによって、自身の置かれている状況を客観的に見て、次の行動を考えるようになりました。また、これによりExcelの機能や関数に関心を持つようになりました。

二つ目は、様々な文化に直接触れることで、新たな価値観を身に着け、人との関わり方を深く考えるようになったことです。

海外では日本での常識が常識ではありません。反対に日本では意識していないことが常識であったりもします。様々な国からやってきた留学生と交流することによって新たな価値観や視点を知ることができました。例えばヨーロッパでは電車に乗るときは改札が無いことが多く、車内でチケットを確認するシステムが主流です。また、メトロや路面電車等ではチケットを買っていても、乗車する際にチケットを有効にしていけないといけません。これらのルールを知らないまま乗車してしまうと、無自覚にも不正を働いていることになってしまいます。知らないうちに失礼なことをしてしまうこともあり得ます。文化や人々の考え方・ルールの違いは理解を怠ると、「知らなかった」では済まされないこともあることを学びました。自分の価値観を押し通すのではなく、新たな視点・考え方を積極的に学び、それを尊重するように心掛けるようになりました。

最後は、日本に戻ってからも英語と関われるようになったことです。日本に戻ってから一番最初に気づいた変化でした。日本に戻ったにもかかわらず、留学に行く前よりも英語に触れるようになっていました。留学によって、英語をキャッチする能力が向上したと実感しています。駅などで困っている外国人にためらいなく話しかけることが出来るようになりました。何よりの変化は、SNSです。帰国後も留学先で知り合った友人とのチャットや電話を続けています。TwitterやYouTube、Instagramなどでは英語の投稿をよく見るようになりました。学術的な論文も英語で読むことへの抵抗感が小さくなりました。

最後に

このようなコロナ禍の中で、交換留学という貴重な体験を提供していただいた高知工科大学の事務局員や先生方、ならびにUniversity of Hradec Kraloveの皆様、この場を借りてお礼申し上げます。チェコ共和国での生活・修学を通じて国際交流の魅力を改めて知る機会となりました。この留学で学んだことや経験を今後の大学生活や研究、いずれは社会に還元して行きたいと思えます。ありがとうございました。