

協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。
 ※帰国後1カ月以内に提出(送信)してください。
 ※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

留学先大学	フィリピン大学	氏名	
国名	フィリピン共和国	学籍番号	
留学期間	2023年 9月 ~ 2024年 6月	記入年月日	2024年 6月 28日

1 履修したすべての科目についてお書きください			
主な専攻分野: community development/sociology/fine art/psychology			
科目名	CD 112	科目名	FA 28
授業内容	開発とジェンダー	授業内容	フィリピンの芸術
授業形式	対面	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	20~30人	サイズ	10~20人
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	低
宿題の量	課題図書、グループワーク(プレゼン・エッセイ)	宿題の量	課題図書、グループワーク(プレゼン)
コメント	授業は講義形式。事前に課題文献を読み込むか開発分野及びジェンダーに関する基礎知識とそれらに対する英語のポキャプラーを持っていないと授業についていくのは困難。クラスの雰囲気は和気あいあいとしていて良い。試験の代わりにグループワークが課されるので、グループメイトとの密な連絡は必須。	コメント	フィリピンの視覚芸術の歴史を学ぶ。中間試験としてのグループワークと期末試験(選択問題と記述)が課される最終試験後のターム末には、陶芸クラスがあり、スタジオにてマグカップを2つ製作する。この提出をもって最終的な評価がなされる。教授が少々気難しいが、マグカップはよい思い出・お土産になるのでおすすめ。
科目名	Fil 3	科目名	Socio 10
授業内容	初級フィリピン語	授業内容	フィリピン人であるとは? 社会学的観点から
授業形式	対面・オンデマンド	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ	20~30人	サイズ	30~40人
難易度 Course No.	低	難易度 Course No.	中
宿題の量	作文とレコード課題(毎週)	宿題の量	課題図書・グループワーク(プレゼン)
コメント	留学生はほとんど受講する。質問しやすい雰囲気、留学生どうしのつながりも作りやすい。毎週ワークシートと作文・レコード課題が課されるので時間はとられるが、難易度は高くない。中間試験とターム末試験がある。どちらもペーパー試験とオーラル試験の両方を受ける。	コメント	課題図書について授業内で解説・議論がなされる。かなりの量なので、スキミングの能力が試される。フィリピン人のアイデンティティ、文化、社会などをフィリピン人自身がどうとらえているかを議論する大変興味深い内容だが、基本的な知識・文脈に欠けている外国人として内容を理解するのは骨が折れる。グループワークに加えてエッセイ2つの提出が求められる。

科目名	.psych 103	科目名	
授業内容	LGBTQI心理学	授業内容	
授業形式	対面、ときどきオンライン	授業形式	
単位数	3	単位数	
サイズ	20~30人	サイズ	
難易度 Course No.	中	難易度 Course No.	
宿題の量	課題図書、ワークシート、コメントシート	宿題の量	
コメント	LGBTQIの諸問題、基本的な用語、歴史を概観する。講義+ディスカッションで構成されており、グループワークが多い。宿題の量も多い。エッセイが3つと、形式自由のグループワークの最終課題が課される。課題の量が多いが、授業内容は日本では類を見ないので、この分野に関心のある人には自信をもってお勧めできる。また、体調面や課題量について、教授が柔軟に対応してくれる。	コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	

2	<p>授業において困ったこと、その解決法について教えてください</p> <p>ほとんどの授業で課されるグループワークにかなり悩んだ。大抵、グループの仲間とはメッセージャーでのやりとりになり、彼らのタガログ語の会話についていけないとストレスになる。また、一般的な傾向として、締め切りの前日まで取り掛からない学生が多いので、やきもきすることが多かった。しかし、現地学生の瞬発力はすさまじく、たとえ締め切り数時間前でも課題を完成まで持っていくので、前もって準備するという概念は捨て、彼らの時間感覚に合わせるよう努めた。加えて、英語力が現地学生よりも劣っていたので、貢献できるところが少なく、グループワークでお荷物になっているという罪悪感に苛まれた。こうした事情も含めて、なるべく素直に自分の現状を言葉で伝えるように心がけた。ただ黙っているだけだと困っていることも相手には伝わらないので、自らコミュニケーションをとるようにすることで対処した。教授に対しても授業内で困っていることは積極的に相談して共有した。先生によっては課題を減らしてくれることもあった。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>授業がない時はほとんどキャンパス近くのモールで友人とともに勉強していた。週末はフィールドワークに出かけることもあり、インタビュー調査を行った。</p>
4	<p>寮(またはアパート、フラット)の生活について教えてください</p> <p>寮(またはアパート、フラット)名とその場所 アカシアレジデンスホール、キャンパス内</p> <p>設備についての簡単な説明 3人一部屋。トイレ、シャワー(水のみ)つき。各人にデスクとベッドが割り当てられる。収納は基本的に何も無い。A・Bの区画には窓があるが、C区画にあたる窓がない。ウォーターサーバーと冷蔵庫、電子レンジはあるが、キッチンがないので自炊は禁止である。ドライヤー・ヘアアイロンは持ち込み禁止。洗濯設備もないので近くのコインランドリーを利用する。空調設備もないので真夏(4月～5月)は室内がかなりの暑さにはなる。エアコンは自費で取り付けも可能だが、多くの学生は扇風機のみで生活している。2月に一度の害虫駆除があることになっているが、未実施になることが多い。また、月一度のトイレ・シャワールーム清掃も実施されない場合がある。</p> <p>部屋について 3人部屋 広さ 20 畳くらい</p> <p>ルームメートについて 前期は日本人とドイツ人一人ずつ。共通言語は英語。コミュニケーションにかなり苦労した。掃除やゴミ出しのルールを決めずに生活を始めてしまったため、実質的に自分だけが掃除をすることになり、非常にストレスを感じた。どうしても清潔さの耐性が人によって異なるので、システムティックに、ルールを決めて担当制にするべきだったと反省している。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法 シーツと枕は日本から持参した。3セット持って行ったが、コインランドリーで洗濯するとその日に乾くので、1セットでも事足りた。上記の通り、収納がないので、同居人がオンライン(ラザダというサイトが有名)で購入したハンガーラックや収納棚を間借りして使っていた。細かい衣装ケースや収納かご、卓上ランプおよび扇風機などは、近くのモールで購入した。ただ、最終的には退去時にすべて処分することになるのであまり荷物は増やさない方がよい。</p> <p>生活の感想 気候は日本の夏に似ているが日差しがかなり強い。舗装されていない道が多く、野犬や野良猫がたくさんいる。狂暴ではないが近づかないほうがよい。また、トイレには紙がないことが多いので、トイレペーパーは常に携帯する必要がある。インフラがさほど整っていないので渋滞が多発する。電車やバスよりもジープニーという乗り合いバスか、配車アプリが交通手段としては主流。栄養バランスや大気の影響で風邪を引きやすく、体調不良が長引く。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>食事は米食なので助かるが、日本食よりも脂っこいのと野菜が少ないので食事バランスが気になった。寮に滞在すると自炊が禁止だったので外食になり、どうしても健康的な食事をするのが難しかった。学食や近所の家庭料理の店もよく利用したが、そういった場所であっても、おそらく食中毒を防ぐためだが、油で揚げる調理が多く、消化不良を起こしがちだった。味はおいしい。スイーツ、飲み物はかなり甘い。</p>

6	医療保険についてお書きください		
	渡航前に加入した保険		
	ジェイアイ傷害火災保険		
	留学先大学にあった医療保険制度		
	大学が提供するUHS (University Health Service) では無料で医師の診察が受けられる。		
留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)			
腰痛・婦人科・内科			
7	費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)		
	(現地通貨)		
	渡航旅費	35,035	96,190(往復) 円
	帰国旅費		円
	引越し(往復で)		0 円
	保険	80,063	219,830 円
	語学研修費		0 円
	留学先学費		0 円
	本学学費	72,841	200,000 円
	教材費	728	2,000 円
	住居費	31,120	85,453 円
	食費	109,262	300,000 円
	その他(飲用水)	1,500	4,119 円
	()		円
	()		円
合計	330,549	907,592 円	
換算率 (<input type="text" value="1"/> = <input type="text" value="3"/> 円)			
受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください			
業務スーパー奨学金			
8	留学前の準備について教えてください		
	日本から持参すべきもの		
	携帯式の扇風機 お味噌汁・さとうのごはんなどの日本食 マスク 風邪薬・胃薬・のど飴・解熱剤・痛み止めなどの常備薬 メッセージカードやラッピング用品 ビーチサンダルなど濡れても歩ける靴 ワイヤレスイヤホン		
	留学前にしておけばよかったこと		
歯医者で治せるものは治しておく。 フィリピンの歴史を学んでおく。特に、国民的英雄のホセリサルについてと植民地支配に沿ったフィリピンの歴史を知っておくと授業の理解度が深まる。 タガログ語の習得。英語が通じるとはいつでもやはりタガログ語で会話ができると強みになり、いろいろな場面で溶け込みやすい。			

9	適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください
	<p>【学習面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループワークの課題が多い。メッセージでのオンライン上のやりとりが主になり、グループワークそれ自体とオンラインのやり取りの両方に慣れておらず、課題をこなすのに苦労した。 ・タグリッシュ(タガログ+イングリッシュ)への適応。授業では英語とタガログ語を織り交ぜて使用される。また、現地学生との会話でもタガログ語が混ざるので英語だけでは対応しきれなかった。 <p>【生活面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が油っぽい。フィリピンでの食事の基本は『ご飯+炒め物あるいは揚げ物』。寮で自炊が禁止されていたため三食すべてこのスタイルの外食になり、栄養バランスがとれづらかった。 ・体調を崩しやすい。上記の栄養バランスの悪さに加えて空気が少々汚いので風邪を引きやすかった。 ・人間関係。留学に限らないが、コミュニケーション方法の違い(フレンドリーな人が多くすぐに仲良くなれる反面深い関係になるのが難しい・パーソナルスペースが狭いetc.)に慣れるまで悩みが尽きなかった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください
	<p>【学習面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループワークへの適応。自分ができること・できないことを把握してグループ内でどの役割を担うのが適当か判断してグループメイトと交渉しながら決めていく力が養われた。 ・コミュニケーション能力の向上。クラスメイトや教授とのやり取りの中で、英語における伝わりやすい言い回しや聞き取りやすい発音を意識して改善していった。また彼らから生きた英語のボキャブラリーをたくさん得た。 <p>【精神面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・諦め。課題の多さについていけず、それでも留学当初はすべてに全力で取り組もうとして失敗し落ち込むことが多かった。途中から、課題をやり切ることだけに目標を置き、良い意味でそのクオリティーを諦めることを学んだ。 ・素直さ。異文化に身を置き、母語ではない言語による生活に想像以上に疲弊し、できないことが多かった。初めはできないことを周りに伝えるのが恥ずかしいと思い出来なかったが、徐々に素直に現状を説明して助けを求めることで状況がよくなることを理解していった。 ・期待しない姿勢。どうしても日本で培った価値観で物事を判断し期待してしまい悩んだ。例えば、比較的ドタキャンが多く、自身との約束を軽んじられているように受け取ってしまいつらかった。しかし、段々と、周りに対していったん決めた約束は守るだろうという期待を持たないようにすることで、精神的に安定するようになった。 ・タフさ。とにかく思い通り・予想通りにならない中でたくさん悩み失敗した自分を認めて前向きにとらえられるようになった。このポジティブさが精神的なタフさの獲得に繋がった。
11	今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください
	<p>9月から復学して残りの単位を取り切る。残すところは卒業論文の提出だけなのでセミナーのみ履修する。2025年3月に卒業予定。</p> <p>院への進学を考えているので就職活動はしていない。夏の入試には間に合わないので冬に行われる入試に応募する計画。夏休み期間中に卒論の執筆と合わせてゼミの教員と相談して進めていく。</p>
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします
	<p>この報告書に書ききれないくらい濃い充実した留學生活を送りました。楽しいことばかりではなくつらいこともたくさんありましたが、この経験が自分を強くし、豊かにしたと自信を持って言えます。単純に英語などの言語能力を高めるためだけでなく、いろいろな経験を積んで自分が成長できる貴重な機会だととらえて、一瞬一瞬を大切に留學に臨んでください。留學先で過ごすその時間はもう二度とない、という感覚を持っておくことは大切だと思います。そうすると、悔いのないよう行動できるはずですし、多少のつらいことも今後の糧にしていくことができるのではないのでしょうか。これから留學をする皆さんの渡航先での生活が爽りの多いものとなるように願っています。</p>
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください

※本報告書は国際センターホームページに掲載します。下記のいずれかに✓をしてください。

国際センターホームページへの報告書の掲載を

(許可する (写真含む) 写真掲載のみ不可 許可しない)

※写真の掲載を許可する場合は、写真に写っている全員の許可をとってください。

※Web掲載を許可する場合は、報告書は手書きではなくパソコンで入力してください。

※ホームページに掲載する際は、個人情報(学籍番号および氏名)は非公開とします。