

## 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2週間以内に提出(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	フィリピン大学ディリマン校	氏名	
国名	フィリピン	学籍番号	
留学期間	2024年 8月 ~ 2025年 5月	記入年月日	2025年 6月 16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: International Studies			
科目名	Japan Studies 100	科目名	SEA 30
授業内容	日本研究の授業。日本の歌舞伎、能、文楽などの文化的なものの紹介やコンセプトを中心にしながら、政治や日韓関係などに関する講義もある。	授業内容	東南アジア研究の授業。東南アジアの料理、歴史、ASEANに関してなどを学ぶことができる。
授業形式	対面(時々オンラインやオンデマンドの課題)	授業形式	対面(時々オンラインやオンデマンドの課題)
単位数	3	単位数	3
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	難しい
宿題の量	少ない	宿題の量	多い
コメント	Center of International Studiesという学部が開校している授業。グループワークとグループ課題が時々ある。授業での使用言語は英語であるため、言葉が分からず困ることはなかった。トピックによって、先生が変わり、その先生のセッションが終わるごとに基本的にミニクイズや課題があった。また、学期末にファイナルペーパーを書く。	コメント	グループワークがとても多いと共に、ひとつのグループワーク自体も大きかった。基本的には英語での授業だが、タガログ語が混ざることがよくある。そのため、グループワークでもタガログ語で話が進んでしまい、ついていけないことがあった。東南アジア料理をグループで作ったり、モスクに行ったりと活発に動かなければならないグループワークが多い。
科目名	GS 197	科目名	Japan Studies 101
授業内容	Gastronomy(美食学)に関する授業。世界各国の料理のコンセプトや特徴について学ぶことができる。1週間1回、3時間の授業。	授業内容	日本研究の授業。前期と多少内容が異なる。日本のアニメ・ゲーム文化や日本文学、日本とフィリピンの歴史について学ぶことができた。
授業形式	対面	授業形式	対面(時々オンラインやオンデマンドの課題)
単位数	3	単位数	3
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	易しい	難易度 Course No.	易しい
宿題の量	少ない	宿題の量	少ない
コメント	毎授業、異なる国の料理を食べることができた。課題もほとんどなし。また、学期の最後に旅行のような形でSagadaという場所にバスで13時間ほどかけて行った。授業と旅行自体は非常に楽しかったが、旅行中は自分以外フィリピン人学生でタガログ語でコミュニケーションをとるため、会話に入っていけず、少し辛かった思い出もある。	コメント	前期に受けた日本研究の後期バージョン。講義をしてくださる先生方は同じだが、内容が異なるため、飽きることはあまりなかった。また、日本とフィリピンの歴史について、学ぶことができる授業もあったため、受けてよかったと思った。さらに、日本に興味がある学生が受けているため、クラスメイトと非常に仲良くなることができた。

科目名	PolSci 130	科目名	Fil 3
授業内容	比較政治学の授業。私とあと1人のフィリピン人以外の生徒は全員専攻がpolitical scienceだった。	授業内容	タガログ語の知識が一切ない学生へのタガログ語の入門クラス。受講生は全員交換留学生。
授業形式	対面(時々オンラインやオンデマンド)	授業形式	対面
単位数	3	単位数	3
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.	難しい	難易度 Course No.	難しい
宿題の量	多い	宿題の量	普通
コメント	先生が香港で長く教えていた方だったため、授業中の使用言語が全て英語で非常にありがたかった。また、学期がスタートする前から、学期中のスケジュールを組んで、共有してくださったため、日本人の私にとっては非常にありがたく、やりやすい授業だった。グループワークは多めで、1週間2回ある授業のうち、1回はグループワークだった。	コメント	留学生へのタガログ語のクラス。学期中に筆記テストが3回、口頭のテストが1回あった。最初の方は難しくないが、後半にいくにつれて、ひとつのテストの範囲が広がるため、大変になってくる。先生がなぜそうなるのかやどういう意味なのかを英語を使って、あまり説明をしてくれなかったため、ただ暗記するしかない授業だったことが大変だった。
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>授業において困ったことには、仲のいいクラスメイトに質問するようにしていた。まず、クラスの1回目の授業の際に、誰か1人でも話しかけて、留学生だから分からないことがあったら、あなたに聞いてもいい？ときき、連絡先を聞くようにした。そして、もし授業の課題やテストで分からないことがあれば、その子に連絡をとり、解決していた。また、対面でのグループワークがタガログ語で進んでしまい、なにについて話しているのか分からない時には、隣の席の子に何について話しているのかを聞き、チャットなどの際には、聞きやすいグループメンバーの子に個人的に今何の話してるの？と連絡することでコミュニケーションの問題を解決していました。私自身は授業にタガログ語が混ざるから分からないという問題に直面することはなかったが、日本人留学生はよく直面する問題だと思う。その際には、先生に英語で話してもらえよう頼んだり、分からないことは先生に聞いたりして解決できると思う。</p>
3	<p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>Center of International Studies (CIS)が行う学内でのイベントによく参加していた。主に、外部の先生が講義をしてくださる特別講義や日本の舞踊を見ることができイベントに参加した。日本の先生がUPを訪問され、開講されている講義に日本人である私が参加するという経験は非常に面白かったと共に、日本の研究を客観的に学ぶことができたいい機会だった。他にはOILが主催する留学生のイベントに参加していた。各国の文化を紹介するKalinanganや学期最後のイベントとしてみんなで遠出したイベントは非常に思い出に残っている。UPは留学生同士の交流が非常に盛んな大学だと思う。それにより、他の日本人学生とも仲良くなれるため、積極的に参加することをおすすめする。</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</p> <p>Acacia Residence Hallsというキャンパス内の寮に滞在していた。キャンパスの中心地やOIL、食事ができるArea 2にとても近かったため、立地が非常によかった。また、滞在中に目の前にスーパーマーケットができたため、日用品などの買い物には徒歩30秒くらいで行くことができ、洗濯屋さんもすぐ近くにあり、不便を感じることはあまりなかった。</p> <p>設備についての簡単な説明</p> <p>水シャワー、エアコンなし、キッチンなし、机、椅子、ベッドフレーム、大きめのマットレス。各階に冷蔵庫ひとつ、ウォーターサーバーひとつ。学期に1度か2度、夜に断水が行われることがある。普通の電波は良くないが、大学のwifiに繋げることができれば、携帯やパソコンなどは問題なく使える。ただ雨の日はつながりにくかったり、たまにwifiに繋がらないことがある。設備等に何か問題があった際にも、用務員さんがすぐに対応してくれる。</p> <p>部屋について</p> <p style="text-align: center;">3 人部屋      広さ      畳くらい</p> <p>ルームメイトについて</p> <p>前期、後期ともに、日本人のルームメイト2人と生活していました。アカシアはトラブルを避けるため、はじめから同じ国同士で部屋割りを決められていることが多い。ゴミ袋の交換や掃除、備品の補充などはルールを決めて当番制で行っていた。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法</p> <p>シーツ、タオルケット、枕カバーを日本から持参した。それ以外のベッドパッドや枕は現地で購入した。エアコンがないため、ひとり一台、扇風機が必須だが、入寮した当日にフィリピン人たちが買い物に連れて行ってきて、その日に買うことができた。だいたいものは現地で購入できるため、とくに多めに生活用品を持っていく必要はないかと思う。</p> <p>生活の感想</p> <p>寮の選択肢はふたつあり、AcaciaとInternational centerのどちらかだった。正直、エアコンや温水シャワーはないが、アカシアを選んで非常によかったと思っている。虫は出るが、日本人のルームメイトと協力して退治していた。寮自体のイベントもあり、同じ寮に住んでいるフィリピン人とも仲良くなることができた。寮費月3000ペソ、ウォーターサーバー代一学期750ペソ、電気代一学期で約2000ペソくらいと非常に安いにもかかわらず、そこまで大きく不便を感じることはなかった。ICは新しいが、設備が不十分(wifiが繋がらない、水が出なくなつたなど)であるにもかかわらず、家賃と電気代が非常に高いため、日本人の友人は大変そうだった。</p>
5	<p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>最初は寮近くのArea 2でよく食事を買っていた。しかし、途中でフィリピン料理があまり私に合わないと感じてきたため、韓国料理やでご飯をオーダーし、冷凍して食べていた。インスタント味噌汁やふりかけ、お茶漬けやレトルト製品などは多めに日本から持ってきていたため、あまり困ることはなかった。たまに、日本食スーパーに行き、食料を買い足すなどしていた。モールには日本食レストランも多くあるため、食に困ったときはそこで食べるようにしていた。</p>

6	<p>医療保険についてお書きください</p> <p>渡航前に加入した保険 OSSMA + 上乗せ海外旅行保険(Cタイプ)</p> <p>留学先大学にあった医療保険制度 大学内にあるUniversity Health Service では無料で診察を受けることができる(検査代、薬代を除く)</p> <p>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) 咳と鼻水が止まらず、風邪が非常に長引いたため、保険を利用して外部の病院にかかった。</p>																																										
7	<p>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)</p> <p style="text-align: center;">(現地通貨)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">渡航旅費</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">50,000(福岡からマニラ) 円</td> </tr> <tr> <td>帰国旅費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">25,000(マニラから福岡) 円</td> </tr> <tr> <td>引越し(往復で)</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0 円</td> </tr> <tr> <td>保険</td> <td></td> <td style="text-align: right;">90,000 円</td> </tr> <tr> <td>語学研修費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0 円</td> </tr> <tr> <td>留学先学費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0 円</td> </tr> <tr> <td>本学学費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">200,000 円</td> </tr> <tr> <td>教材費</td> <td></td> <td style="text-align: right;">0 円</td> </tr> <tr> <td>住居費</td> <td style="text-align: right;">35,500</td> <td style="text-align: right;">92,137 円</td> </tr> <tr> <td>食費</td> <td style="text-align: right;">72,000</td> <td style="text-align: right;">186,870 円</td> </tr> <tr> <td>その他( 一時帰国 )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">50,000 円</td> </tr> <tr> <td>( 旅行 )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">100,000 円</td> </tr> <tr> <td>( )</td> <td></td> <td style="text-align: right;">円</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td></td> <td style="text-align: right;">794,007 円</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">換算率 ( 1ペソ = 3 円)</p>	渡航旅費		50,000(福岡からマニラ) 円	帰国旅費		25,000(マニラから福岡) 円	引越し(往復で)		0 円	保険		90,000 円	語学研修費		0 円	留学先学費		0 円	本学学費		200,000 円	教材費		0 円	住居費	35,500	92,137 円	食費	72,000	186,870 円	その他( 一時帰国 )		50,000 円	( 旅行 )		100,000 円	( )		円	合計		794,007 円
渡航旅費		50,000(福岡からマニラ) 円																																									
帰国旅費		25,000(マニラから福岡) 円																																									
引越し(往復で)		0 円																																									
保険		90,000 円																																									
語学研修費		0 円																																									
留学先学費		0 円																																									
本学学費		200,000 円																																									
教材費		0 円																																									
住居費	35,500	92,137 円																																									
食費	72,000	186,870 円																																									
その他( 一時帰国 )		50,000 円																																									
( 旅行 )		100,000 円																																									
( )		円																																									
合計		794,007 円																																									
	<p>受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください</p> <p>JASSO海外留学支援制度(協定派遣)2024.8-2024.12 月7万円、2025.1-2025.5 月9万円</p>																																										
8	<p>留学前の準備について教えてください</p> <p>日本から持参すべきもの ムヒ、日本食、ノイズキャンセリングイヤホン、汗拭きシート、ラッピングやレターセット、トコジラミスプレー、生理用品、自分が普段使っている化粧品、洋服、薬</p> <p>留学前にしておけばよかったこと 英語の勉強→英語の勉強はやっておいて損はないため、自分自身が思う以上にやる必要があったと感じた。また、留学前だけでなく、留学中も英語の勉強は継続的に行う必要があると感じた。日本とフィリピンのつながり→日本とフィリピンが歴史的にどのようなつながりを持っていたのか、書籍などのより詳しい媒体を使って勉強しておけばよかったと感じた。日本について→どのような場面でも日本について聞かれることが多いため、日本についても知って多く必要があったと感じた。日本の政治や情勢、国際関係について学ぶとともに、英語で説明できる能力がもっと高ければよかったと感じた。</p>																																										

9	<p>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> <p>学習面では、グループワークに適応することが大変だった。フィリピン人はぎりぎりにならないと作業をスタートしないため、日本人である私は何か事前に始めたいけれど、できないもどかしさをよく感じた。また、生徒同士のチャットだとしてもタガログ語で会話が進んでいくため、自分が何をしたらいいのかを理解できず、大変だった。しかし、グループワークを通して、仲良くなることができたフィリピン人もいたので、自分から行動して、コミュニケーションを取る必要があると感じた。生活面では、時間にルーズな文化になれることに時間がかかった。留学前からOILの手続きの遅さに非常に悩まされたとともに、相手側は時間にルーズなのに対し、こちらには短い締め切りを要求されることもあり、とても大変だった。基本的には全ての手続きが遅かったり、お願いしていたのにもかかわらず、期日までに連絡が全くなかったりと振り回されることが非常に多いが、期待せず、本当に必要なものには、締め切りよりも早い日時を伝えるなどして対応していた。</p>
10	<p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面では、人前で英語を話すことに対する恐怖心や緊張感はいい意味で無くなったと思う。英語を間違えることや英語を話すことに対して怯んでしまうことがなくなり、英語をひとつのコミュニケーション方法として明確に認識できるようになった。そのため、英語で以前よりも円滑にコミュニケーションが取れるようになった感じる。精神面では、あまり期待することなく、自分のできることをやろうというマインドを養うことができたと感じる。今までは完璧主義を目指し過ぎていたということに気づくことができ、周囲の力を借りながら、物事を進めていくことの大切さを学ぶことができた。また、自分の当たり前ではない環境で生活したことで、自分ができないことにもどかしさを感じたり、自分の努力が全て発揮されるわけではなかったりする環境を経験することができ、まずは自分ができるところを精一杯やろうと考えられるようになったと思う。</p>
11	<p>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> <p>2026年3月卒業予定。進路に関しては、もともと公務員志望であったが、留学中に民間の就職活動もしていたため、民間企業で内定をいただいたところに進む予定である。帰国日翌日に東京で最終面接を受け、合格をもらうことができた。留学先での就職活動は非常に大変だった。まず、インターネット環境が悪いため、面接を屋外で受けることがあった。また、SPIなどのWEBテストも四方を壁で区切られた閉鎖された環境がないといけなかったため、寮の面談室を借りたいとマネージャーに連絡し、使わせてもらっていた。留学先での就職活動は環境が十分ではないため、大変だが、面接時には非常に興味を持ってもらえるため、印象を残すことができると思う。9月から復学し、葛西先生のセミナーで卒業論文を書く。</p>
12	<p>留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします</p> <p>留学に少しでも行ってみたいという気持ちがあるなら、行って後悔はしないと私は思います。私自身、留学行くことが幼い頃からの夢でした。コロナ禍や金銭的問題もあり、大学時代の実現を諦めていましたが、最終的には運良く留学することができました。私がこの留学を一言で表すなら、「大変」を選びます。発展途上国での生活は、想像以上に大変で、本当に全てが日本とは全く違う環境でした。毎日新鮮であるとともに、たくさんの違いに直面し、多くの困難を経験しました。しかし、これらの困難が私を留学前とは違う自分に成長させてくれたと思います。また大変だからこそ、周囲の人と協力する機会が増え、日本人の友人ともフィリピン人の友人ともかけがえのない友情関係を築くことができたと思います。そして、大変だったことと同じくらい楽しかったことや忘れられないことも経験できました。自分が他者になるという経験は本当に貴重で、この経験でしか得られなかったものはたくさんあります。日本にいた時よりも、1日1日が鮮明で具体的に思い出せるくらい、濃い日常生活を送ることができたのは、フィリピンという国だからかなと個人的には思います。ぜひ少しでも行きたいと思う気持ちがある方は、奨学金など行ける方法を探して、挑戦してみてください。がんばってください。</p>
13	<p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p> <p>留学をサポートくださった国際センターの皆様、本当にありがとうございました。</p>

※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 )

※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。



大学の代表的な像



大学内の様子



住んでいたACACIA寮の部屋