



短期海外研修C

CURIOUS U

2022年度春学期国際理解科目（2年生）

英語での専門授業聴講
（午前2コマ&午後2コマ
&夜フェスティバル）ア
ムステルダム市街視察

該当科目（16科目 特
に理工系分野-近年話題
になっているトピックを
開講している）

住居のデフォルトはテン
ト（ヨーロッパでは珍し
くない）、プラスアルフ
ア支払えばキャビンや
寮、ホテルも選択可能。

CURIOSU SUMMER SCHOOL

日	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	
太陽、14-08				祝祭日：チェックイン																	持ち食ひせとピザ										
月曜日 15-08	朝食と基礎講座	コース											昼食：オランダを味わう	コース						無料	夕食										コメディスタンドアップ
火曜日 16-08	朝食と基礎講座	コース											昼食：アーティスト1日	コース						無料	夕食										ゲームナイト
結婚した。1	朝食と基礎講座	コース											昼食：C-あなたの未来	コース						無料	夕食										ビートバレー大会&DJ
木、16-08	朝食と基礎講座	コース											昼食：プレイランド	コース						無料	夕食										市の中心部
金曜 19-08	朝食とインスピレーション	コース											昼食：ExploreU	コース						無料	夕食										ミュージックナイト
土曜日 20-08	自由日																							映画の夜							
太陽、21-08	朝食と基礎講座	コース											昼食：オランダオリンピック	コース						無料	夕食										エスケープルーム
月曜日 22-08	朝食と基礎講座	コース											昼食：大切なひととき	コース						無料	夕食										CuriousU 閉会式
火曜日 23-08	朝ごはん	CuriousU参加者の お礼																													

WE'LL BE OFFERING GREAT COURSES IN OUR HOTTEST RESEARCH FIELDS



- Applied Cryogenics and Superconductivity
- Circular Cities & Sustainability
- Design the Future
- Dutch Language and Culture
- English for Academic Purposes
- EntrepreneurialU
- Evaluating future health technologies
- GIS & Remote sensing for societal challenges
- Health & Happiness
- Leaders of Innovation & Impact
- New Materials make the Difference
- Robot Interaction Design Experience (RIDE)
- Risk management
- Smart Cities
- Technology, Society & Energy Transition
- The complexity of water-reuse

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 工学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ(Twente 大学)
短期研修のプログラム名	短期研修 C
留学した期間	2022年8月10日-8月24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

もともと留学に興味があり、大学からのメールをチェックしていました。今年ようやく実際に行けるということで英語力向上はもちろんのこと、それ以上に自分の視野を広げるために応募しました。応募を決めてからはオンライン英会話を受けて、洋楽を毎日耳にしたりするようにしていました。

留学前の準備として、クレジットカードとマイナンバーカードを早めに作っていくことをオススメします。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

Health and happiness を受講。Mediation や mindfulness、stress や mental health などが主な内容でした。Philips の見学や朝の屋外での mindfulness、design for the future との合同プレゼンもありました。授業時間数・形態は3時間×2コマとなっていました。授業中に2~3回ブレイクタイム(コーヒータイム)が入りました。授業の内容はかなり難しかったけれど、分からなかった時は先生や友達に聞いたので理解することはできました。しかし、ディスカッションとなるとかなり苦戦しました。最終プレゼンにおいてはなかなか意見を言うことが難しかったけれど(周りが master など専門の人が多かったため)、勇気を出して言ってみると聞いてもらえたり意見を取り入れてくれました。Health and happiness の人たちは優しい人が多く、また朝の屋外での mindfulness など授業も楽しかったです。本当によい経験になったし、自分自身とても成長できたと思います。

また、授業外において昼にも夜にもたくさんイベントがあるのでたくさん参加することをオススメします。どれも楽しかったですが、特に music night が私は好きでした。また、そのようなイベントに参加することで違うクラスの人とも会話する機会が増え、仲良くなることができました。朝昼夜のご飯タイムの時もたくさん話せるのですごくよい機会になりました。ただ、朝は日に日に人数が減っていきました、

この写真は Philips の見学のときのものです。



3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

○金銭管理：現金は約3万分持って行った。クレジットカードは約4万分使った。

○持参してよかったもの、あるといもの：

厚手の靴下、裏起毛のパーカー（現地で買った、テント生活での朝夜はとても寒い）、変換プラグ（必須！！なくなってしまう場合を考えて2個持って行ったらかなり役に立った）、サングラス（日射が強すぎるので現地で買った）、洗濯ネット（大学内に有料洗濯機がある、友達と一緒に利用すれば安くすむ）、洗剤（下着等は手洗いで夜洗えば着回し可能）、ハンガー・洗濯ばさみ、日本のお菓子（海外の方に喜ばれるし、話のネタにもなる）、サンダル（靴下洗う回数が減る）、懐中電灯（夜真っ暗でスマホなどの電子機器のライトを使うことになるが、充電できるのはメンテナンスが教室のみで時間も限られているので、充電がなくならないように懐中電灯があったらよいと感じた）

○食生活・健康管理：ホテルにいる間は問題なし。summer schoolの間も全然質素ではなかったのでもっとしっかり食べたらよいと思う。口に合わない心配があるなら日本の食品を少し持って行くとよいかも（友達は粉末味噌汁・スープを持ってきていた）。基本マスクをしないので手洗いうがいをしっかりすることやアルコールを持ち歩き、食事の際は必ず消毒するようにしていた。

○住環境：テントは慣れれば全然問題ないが、金銭に余裕のある人は住居のランクを上げるとよいと思う。コンセントがついていたり、しっかり明かりがあったりする。テントで寒かったら厚手の寝袋に変えてもらえるので遠慮せずということ！厚さ変えたら全然寒さもなくなった。スポーツセンターのシャワーは我慢するしかない。慣れれば全然問題ない。（基本毎日シャワーを使うのは日本人くらい）



4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

写真のウォレットショルダーバックにカード、パスポート、スマホをいれて常に持ち歩いていました。身から離さない形の鞆になっていたのですごくよかったと思います。また、マスクをつけていると逆に目をつけられるのでマスクをつけませんでした。



5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

留学を終えて1番言いたいことは留学に行ってよかったということです。私自身、留学にずっと興味があったけれど学科の勉強も忙しく、英語力も高くなって、なかなか勇気が出ず、申し込み日の前日まで悩んでいました。しかし、自分自身を成長させ、視野を拓けるために行くことを決めました。留学行く前は色々心配なことが多かったけれど、いざ行ってみると楽しいことばかりであるし、毎日が刺激的で2週間はあっという間でした。もちろん、きついことや悔しいこともありましたが、そういうすべての経験が私自身を成長させてくれました。また、留学に行ったことで勉強に対する考え方やモチベーションも変わりました。そして、大学院で海外の研究室に入るという新しい目標もできました。素敵な仲間に出会えて、海外の方との繋がりもできて、留学に行って本当によかったと思います。

留学を考えている学生へ

一歩踏み出してください。その一歩が今後の自分自身を大きく変えてくれるはずです。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約10万円	航空運賃
海外旅行保険	約6000円	海外携帯 ICHIBA (名大紹介)
授業料 (教材費含)	約8万円	プログラム費用
滞在費 (寮費など)	?円	?
食費	約1万円	自由行動+帰国時
交通費	約1万円	自由行動+帰国時
その他 (小遣い、通信費など)	約5万円	自由行動+お土産+sim
計	約45万円	プログラム費用+名大に払う費用+現地費用+準備費用

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

○アムステルダム市街地のオススメのお土産屋さん

お店によってかなり値段が変わりました!!特にミッフィー関係のグッズやワッフル管の値段が違いました。アムステルダム駅から Dam 広場に向かってすぐにあるミッフィーが売っているお店と Dam 広場近くの tour ticket 売り場、花市場が安かったです!!私が Dam 広場近くの tour ticket 売り場で買ったミッフィーのキーホルダーは 9.95€だったけれど、他のところは 13.95€や 17.95€でした!!ワッフル管は安いものは約 6€, 高いものだと約 9€でした。でも、お菓子はスーパーがやっぱり安かったです!!もしお土産でチョコを考えている人がいたら、空港で帰国時に買うことをオススメします。チョコは早めには買わない方がよいです。溶けます。私が買ったものもテントのスーツケース内で悲しい状態になっていました。



この写真はミッフィーのオランダ限定のものです。

○自由行動

私はゴッホ美術館と国立美術館の両方に行きました。正直両方続けていくことはオススメしません。足がパンパンになりました。でも、どちらもとてもすごかったのでどちらかは行った方がよいと思います。日を分けてどちらも行くことも有だと思います。花市場はお土産が安いし、お店もかわいいので、オススメです。私は乗らなかったですが、運河を進める小さい船に乗ることもオススメです。私も乗りたかったと思ったので！

ご飯はどのお店もすごく量が多かったです。(私にとってはかもしれません)

Dutch pancake と poffertjets はとてもおいしかったです。食べてみてほしい！！

これらの写真は左から花市場、poffertjets、Dutch pancake です。



○Summer school 中の free day

ドイツ人の友達にドイツに行きたいと言ったら、案内してあげるといってくれたので free day にはドイツのミュンスターに行きました。最終的には 20 人でミュンスターに行くことになりました！！とても楽しかったです。友達オススメのドイツ料理が食べられるレストランでみんなとお昼ご飯を食べました！すごくおいしかった～！！ヨーロッパ圏出身の多くの方はアムステルダム市街地に行ったり、実家に戻ったりすると言っていたのでドイツと一緒にしてくれる友達を探すのはちょっと大変かもしれません。私の友達は本当に優しくて心よく一緒に行ってくれました。

この写真は教会の前で 20 人で撮ってもらったものとレストランでのものです。



短期研修報告書

記入 | 2年 9月
所属 & 学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ・トゥエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	2022年8月10日-24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

入学時から大学生の間に一度は留学をしてみたいと思っており、コロナが少し落ち着いてきたこと、2年生という学年を考え今年がチャンスではないかと思い今回の海外研修に参加しました。いくつかある中でオランダのプログラムを選んだ理由は、単純にヨーロッパへの憧れもありましたが、一番は多くの国から多くの参加者が集う国際色豊かな場であり、このようなプログラムに参加できる機会はなかなか無いと思ったからです。また他のプログラムに比べて費用が安く、今まで海外経験のなかった私にとって2週間という期間がちょうど良いのではないかと思ったことも決め手になりました。

海外に行くことが初めてだったのでプログラムの申し込み以外にもやることが多く事前の準備は大変だった印象があります。パスポートの申し込み、クレジットカード、マイナンバー、海外旅行保険、コロナ関係の書類などたくさん準備することがあったので早期の準備をすすめます。

テストやレポート直後の渡航になると分かっていたので、7月中にほとんどのレポートを終わらせました。そのおかげで余裕をもって留学を迎えることができたし、英会話フレーズの勉強などもすることができました。これはやっておいて良かったです。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修前半の観光ではアムステルダム、ユトレヒト、ザーンセスカンスに行きました。どこへ行っても飽きないし、景観はきれいだし、活気にあふれた街でとても刺激的な日々を過ごすことができました。スーパーやレストランの店員さんともコミュニケーションを取ることができて、このような経験は海外ならではのなと思いました。

CuriousU では Robot Interaction Design Experience という授業を選択しました。私の他に3人の日本人がこの授業を選択しており、クラス全体では25人くらいでした。初日の午後からいきなりグループごとにロボットを作って相撲をさせるというワークがあり、最初から面食らいました。2日目以降も1日目と同じグループでの活動が続きました。2日目は大学内のラボ見学がありました。3日目の午前にはロボットを主人公にした物語を作ることで、最終ロボット制作に役立てよう? というようなワークをしました。それからは、グループでのロボット制作が続きました。Arduino や Raspberry Pi を使ったりしてオリジナルのロボットを作っていきます。私のグループには3D プリンターを使いこなすことのできるエンジニアが2人とプログラミングに非常に長けた人がいたためその人たち中心に進んでいきました。博士課程の人もいたりして、高いレベルでのディスカッションに参加することにとっても苦労しましたが、自分よりも知識のある人と一緒に活動することができて勉強になる部分もとても多かったし、苦労した分得たものも大きいと思っています。最終的にみんなの前で発

表するというのではなく、他のグループの完成品を見に行きデモを見て質問に答えたりするという形でした。同じグループの人とは過ごす時間も長くとても仲が深まりました。

授業形態に関して、座学はほとんどなく、たまに先生の話聞くような感じであとは上で述べたようにほとんどがグループ学習でした。先生に当てられるというようなこともなく、みんな教室にあるお菓子を食べたりジュースを飲んだりしながら楽しくグループワークをしている感じでした。

朝、昼、夜ご飯はみんなメインテントで食べるので様々な国の人とご飯を食べながらおしゃべりをして仲良くなるチャンスです。また授業後はほぼ自由時間なので様々なアクティビティを楽しむことができます。毎日新しい人と交流でき、イベントを楽しむことができ、夜遅くまで全く飽きずに過ごすことができます。総じて CuriousU では本当に濃い時間を過ごすことができました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

アムステルダムのホテルは、朝ご飯がビュッフェでとても美味しくベッドも広くて過ごしやすかった。ただよく見ると天井には虫がいたり、端っこには蜘蛛の巣がはっていたりと日本ほど完璧に掃除されているわけではないのかなと思った。

CuriousU が始まってからは私はテントではなくフレックスホテルに宿泊した。フレックスホテルを選んだ理由は、2019年度のテントの評判があまり良くなかったこと、見知らぬ土地に行きテントで過ごすことで体調を崩してしまうリスクをとりたくなかったからである。テントと違い、荷物を広げるスペースがあり、夜は部屋に電気もつくし、コンセントがあるので充電もし放題、おまけに鏡もついているので10日間住むのにそんなに困ったことはなかった。夜は部屋に友達がきてみんなで話したりすることもできたのでフレックスホテルにして良かったと思っている。

朝は日本の冬の入りくらい冷えるので厚手のパーカーを重宝した。ただ日中は暑くなるときもあるので脱ぎ着しやすい服装が本当に大切だと思う。洗濯はアムステルダムのホテルで手洗いした他、何人かでお金を割って大学の洗濯機を使った。お金はかかるが、割ればそんなに高くはない。クロックス（サンダル）は持って行って本当に良かったと思っている。シャワーに行くときや、ちょっと外に出るときなどとても役に立った。シャワーはスポーツセンターにあるものを最初は利用していたが、途中からロッジの方にあるシャワーを使った。防犯的にもそっちの方が良かったし何よりお湯があつたかかった。あとはウェットティッシュを何かとよく使ったので多くあつたほうがいいかなと思う。

CuriousU 内の食事はいろいろな国の食事が日ごとに変わってでてきたりして飽きずに楽しむことができた。おかわりもできるのでおなかいっぱい食べることもできる。早めに行かないとなくなってしまうこともあるのでご飯の時間はその時間にきっかり行った方が良かった。

他に私は日本から水やお茶、ジュースなど500mlのペットボトルを8本くらい持って行った。行きの荷物は少し重くなったが、外国で日本のお茶を飲める安心感があって持って行って良かったと思う。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

事前の危機管理オリエンテーションで、スリやひったくりの危険性について言われていたこと、私自身ものをよくなしたり忘れてしまふことが多いことから危機管理には細心の注意を払っていた。まずお金については、現金とクレジットカード1枚を持って行き、現金は3つに分けて1つはスーツケースの中に入れて保管し、万が一盗られても大丈夫なようにした。パスポートは常に携帯し、なくなっていないか何回も確認した。鞆のチャックにも百貨店で売っているようなロックできるものをつけて防犯対策した。また、後ろに怪しい人がいないかを振り返って確かめたりして常に意識を張り巡らせていた。やりすぎかもしれないが、私の後ろの観光客が実際にすられそうになっていたので本当に気をつけた方がいい気がする。また自転車がとても多く、普通にベルを鳴らしてビュンビュン通っていくので周りに気をつけないと危ないなと感じた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

私にとって海外に行くこと自体が初めだったこともあり毎日がとても刺激的で本当にあっという間に過ぎた14日間でした。授業も最初はついていくのが精一杯というか、ついていけないくらいで、こんなに自分はできないのかと悩みました。日本人以外はみんな英語が当たり前のように話せて、ジョークで笑い合っ楽しそうにしていたりすると、より自分の英語の出来無さを痛感します。ただ、そこはもう割り切って出来ないなら出来ないなりにあがいてみると大きく自分を成長させることが出来るのではないかと思います。実際に、言葉が出てこないときには、こうゆうこと?と先に聞いてくれたり、全然大丈夫だよと励ましてくれたり、優しい人ばかりでなんとか頑張ろうとする自分を助けてくれました。授業でのディスカッションなど学問的な部分での英語はまだまだだと痛感しましたが、日常でのコミュニケーションでの英語にはある程度自信がもてるくらいにはなったと思います。当たって砕けるという気持ちで、自分から積極的に話しかけると本当に得られるものが大きいです。話してみるまでどこの国の人かも分からないような人とこんなにコミュニケーションをとることのできる機会をもつプログラムはそう他にないと思います。多くの国の人と話してたくさん友達を作ることができ、仲良くなった人とご飯を食べたり、様々なアクティビティを通してさらに仲を深めたりすることが出来ます。それほど英語の得意でない私でも、それなりに外国の子とコミュニケーションをとることができ、とても充実した日々を過ごすことが出来ました。今これを読んで迷っている人には勇気を出して挑戦してみてください。行けば何かしら得るものはあるし、とても濃い2週間を過ごすことが出来ると思います。私はこの2週間でかなり積極的になれたのではないかと思います。まだまだ自分の英語力は到底世界に通用するようなものではないと思います。知られつつも、これからの勉強の励みになりました。今回学んだことを整理し直して、今後の進路に役立てていきたいと思っています。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279740 円	航空券費用+宿泊費用+移動費用 etc
海外旅行保険	6659 円	
授業料 (教材費含)	135595 円	フレックスホテル代も含む

滞在費（寮費など）	円	
食費	約 10000 円	観光時
交通費	約 7000 円	観光時（アムス&ドイツ）+空港まで
その他（小遣い、通信費など）	約 60000 円	
計	約 500000 円	他にもスーツケース代、パスポート発行費などもある のでもう少しプラス（奨学金は含んでいない）

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←私が CuriousU 中に宿泊したフレックスホテルの写真です。小さいように見えますが、意外とスペースはあります。
左の写真の中央の黒い荷物置きのようなものがとても便利でした！ →

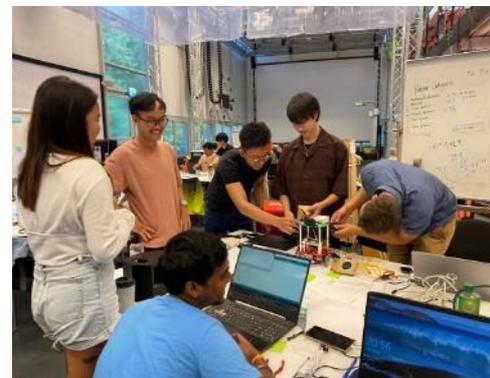


←授業風景①

先生から講義を受けている様子。様々なツールの使い方を教えてもらっている。

授業風景②→

実際にロボットを作っている様子。このときははずれてしまったピンを治しているところ。



←私たちのグループが作ったロボットです。

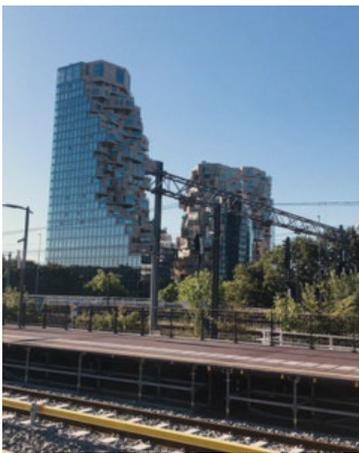
私たちが作ったものは一定範囲内の武器を検知し群衆への情報提供を行う警備ロボットです。武器を発見した場合、直ちに警報を発して警察に通報し、人々にその場所を離れるように伝えるという機能を持っています。セキュリティ関連での使用を想定しているので当局向けとなっています。近接センサーによる障害物回避、画像認識による武器の発見などを実装しています。



↑→アムステルダム観光

The 外国という感じの風景です。左の写真はアムステルダム中央駅です。とても大きくて圧倒されました。右の写真はアムステルダムの街の様子です。

どこへ行っても街の景観がきれいで写真ホルダーがすぐ埋まってしまいました！



オランダには変わった形の建物、ビルが多いなという印象を受けました。左の写真なんかは部屋がでこぼこになっていて自分の家がどこか迷いそうですね(；°ロ°)

他にも私たちが泊まったホテルの向かいには三角柱が重なったようなホテルもありました。建築に興味がある人はとても惹かれるのではないのでしょうか！



←CuriousU の初日にみんなで UNO をした様子です！国は違えど一緒にゲームを楽しむことができたことに感動しました！

ローカルルール？のようなものもあってそれも興味深かったです！ゲームやスポーツは言葉がそんなに話せなくても楽しむことができるので仲良くなるきっかけにはもってこい！！

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月

所属&学年 | 情報学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)・CuriousU
留学した期間	15日間 (2022.8/10 ~ 2022.8/24)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

海外渡航経験がなく、外国の環境 (言語・生活・建物・人など) や留学に高校生の頃から興味があり、大学生のうちには何かしらの海外プログラムに参加したいと考えていました。キャリア形成論という全学教養科目の中で、星野先生 (名古屋大学グローバル・エンゲージメントセンター准教授であり、この短期海外研修 C の担当者) より名大からのプログラムがあることを知りました。様々な国の人が集まり、夜には毎日異なるイベントがあるなど、2週間という短い期間でもとても多くの経験が得られるこの短期海外研修 C が魅力的に感じ、応募しました。

私は ROBOT INTERACTION DESIGN EXPERIENCE を選択しました。ロボットや AI に仕事が奪われるといわれている時代に、ロボット設計について集中して学べるいい機会だと考えたからです。座学だけでなく、グループワークも多く、様々な機器がそろえられているのも決断要素にあります。

学校から 2 時間程度の距離 (県外) に実家があり、下宿をしているという状況だったため、渡航準備はなかなか大変でした。パスポートやワクチン接種証明書などの手続きで必要になった保険証の管理場所を巡って、実家と下宿先を行き来することが何回もありました。

夏休みが始まってすぐに渡航があったため、パッキングなど荷物の準備ははやめに (数週間前から) していました。準備時間がテスト期間とかぶっていましたが、それに備え他科目のテスト勉強なども前倒しで進めていました。また、コロナにかかると渡航できないという心配もあったので、渡航直前は人との接触をなるべく控えていました。

語学留学ではないというのもこのプログラムの魅力です。渡航前には、英語の勉強よりも、自分が話せる話題を増やすことや、外国人に聞きたいことなどを考えるようにしていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私が選択したのは”ROBOT INTERACTION DESIGN EXPERIENCE”でした。計 7 日間のコースの流れは、グループ結成→レゴを活用したロボットを作って相撲トーナメント→ソーシャルロボットのアイデア出し→作成→展示会 となりました。初めにグループ分けを行った後、講義の間はずっと同じメンバーでした。毎日の授業の始めは、先生 (合計 5 人) による座学を受けます。メモを取る生徒はおらず (机もなく)、質問も盛んに行われていて日本との違いを大きく感じました。

初日で英語力の差・知識力の差に打ちのめされます。たくさんの国から集まっているため、会話力も人によるかと軽い気持ちで臨んでいましたが、日本人の力不足を圧倒的に感じます。(授業終わりに他クラスの日本人と話すときみんなボロボロなので、そこは安心します) そのことは、渡航前から知っておくとよかったなと思いました。ただ、その日以降は、耳の慣れで

あったり、わからないことはとことん聞く姿勢がついたり、自分のできる範囲でやろうと心がけたりしたので、授業にはついていけたなという印象です。

授業の予習については、過去の参加者の声を見て、プログラミングでC++ができるの良いとあったので渡航前に情報学部で扱ったC言語を軽くおさらいした程度でした。ロボットに関連した授業なので、工学部寄り？（情報学部の文系ではないことは確か）の授業展開のため知らないことだらけでしたが、結局、知識前提の授業ではないため、知らないことは聞けばいいし、参考のテキストやネット環境も十分だったため、そこで学んでロボットを作成することができました。

グループメンバーについては、知識が豊富で3Dプリンターで自作したものを見せてくれた人や、17歳の高校生でお父さんがエンジニア、など経験値としてとても恵まれたメンバーでした。皆優しくて気さくで責任感もあったので、他グループより1人少ない5人メンバーでも活動ができました。他グループの様子を聞いてみると、プログラミングの知識（授業で扱ったArduino）が誰もいないグループ、途中でグループワークを投げ出して自分のことをしていた人もいたらしいので、こればかりは運に任せるしかないですね（笑）

学生間の交流のチャンスについては、有り余るほどあります。授業内のグループ、授業間のコーヒブレイク、朝食昼食夕食（体育館みたいなメインテントのなかに机といすが多くあるので「横座ってもいい？」みたいな感じで行ったり、何人かが来たりします）、その他イベントなどです。もちろんその時間は日本人と過ごしてもいいし、自由に動けます。私は、授業のグループや市街散歩の時に多く交流しました。市街散歩では、イタリアンの店にバスで行って夜ご飯を食べる機会があり、ご飯を食べながらひたすらしゃべっていました。挑戦リスト30という研修の課題で自ら設定した多くの目標も、そこでの時間を使って達成しました。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

飛行機の中：着陸時にかけて寒くなります。はじめは平気でも後に寒くなるので長袖の持ち込み・着席時に持っておくのは忘れないようにしましょう。機内食は好みが分かります。到着後に買って食べることが出来るので無理に食べなくても大丈夫です。正直、暗くて飛行の音も結構するので雰囲気ともに良い印象ではありません。座席はほぼ名大生でまとまっていますが、隣の人はランダムです。事前授業などで友達を作っておくといいかもしれません。そこで仲良くなるのもあります。

ホテル：2人部屋です。自由行動も2人が最低人数となるので気の合う人と組んでおくといいと思います。窓は30度のみ開きます。網戸はありません。夜に電気をつけたまま空けておいたので虫が入ってきて結構嫌でした。朝ご飯はビュッフェです。「日本食がないな」と思う程度で普通においしいです。ホテルでの食事は全く問題ありません。

トゥエンテ大学：私はフレックスホテル（仮設の2人部屋のようなもの）を選択しました。設備としては、鍵、電気、鏡、狭めのベッド（サイズ分かりません、すみません。手を広げて寝ることはできません）、コンセント2つ（穴の形はヨーロッパ式）、軽いもの置き（布製でぶら下がっている）でした。こちらと同じく窓は30度までしか開かず、網戸はありません。テントが建てられている同じ敷地内に建てられているので、テント選択の友達と夜にしゃべることは多かったです。生活していて、辛いとか苦しいとかはありませんでしたが、ホテルと比べ格段に質が下がるのでマイナス程度の気持ちはありました。同部屋の申し込みはしてい

ませんでした、日本人と同じ部屋になりました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

自由行動中はウエストポーチ+お土産を入れるエコバッグ+服の中の腰に巻くシークレットポーチ+パスポートとスーツケースの鍵、という形でした。シークレットポーチについては大学中にはリュックの奥のポケットにしまっていました。シャワーの時間などが不定期だったのでそれが安全でした。周りも含めてものを盗られる・失くすということがなかったのが危機意識は日を迫うごとに薄まっていきました。

1つ怖かったのが、Curious U 中の市街散歩をしていた時に、ベンチに座っていた体格のいい男2人組が、アイコンタクトで私たちを指し、「Japanese」と小声で言われたことです。早歩きでその場を離れたのでその後会うことはありませんでした。ただの思い過ごしか珍しかっただけ、ということでその話は終わらせますが、なにもなく済んだので良かったです。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

2週間と短い期間ではありましたが、とても濃く、良い経験を得ることができました。海外だからこそ得られたものもありますし、たくさんの国の人があつまって様々なイベントがあるCurious U だからこそ得られたものもあります。

このプログラムは、(今回のみかもしれませんが)人数制限がありませんでした。成績や希望動機で落とされることがない点や行きたいと思ったら必ずいける点、参加人数が多くなる点などそれぞれメリットデメリットは多くあると思います。

ちなみに、先生は大学の途中で帰国されました。(トラブルなどではなく事前に知っていました)チケットなどはあるものの、自ら行動することは多かったです。高校などと比べ、主体性もとても培われました。

私と同じように、海外が初めてで参加には心配が多すぎるという人もいると思います。そんな人に対してのアドバイスとしては「行ってみたら案外いける」ということです。渡航準備などは気疲ればかりして大変でしたが、行ってみたらとても充実した楽しい時間を過ごせました。ぜひ参加してたくさんの経験をし、Curious U でしかできない充実した2週間を過ごしてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	200000 円	費用については全て概算です。他の参加者を参考にしてみてください。
海外旅行保険	20000 円	
授業料 (教材費含)	80000 円	
滞在費 (寮費など)	50000 円	
食費	10000 円	
交通費	9000 円	
その他 (小遣い、通信費など)	50000 円	
計	419000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

ロッテルダムは観光してよかったと一番思えた場所です。キューブハウスなど見ていて楽しいし、お土産屋も種類が豊富でした。ぜひ行って自分の目で見て楽しんでほしいので、写真は少なめにしたいと思います。



メインテントです。左に広がっていますが、ここでご飯を食べたり、イベントが毎日開催されたりしています。



ROBOTの授業風景です。



オランダの美術館です。外見だけでなく内装もとてもきれいでした。

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月

所属&学年 | 教育学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (トゥエンテ大学)
留学した期間	2022/08/10-2022/08/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

この短期研修に応募しようと思ったのは、交換留学の個別相談がきっかけである。私は今まで海外に行ったことがなかったため、一度短期の研修に参加して海外経験を積むと良いとアドバイスをいただき、過去にこの研修に参加した学生の中でのちに交換留学を決めた人が多いという話が決め手となり応募を決めた。

事前に受講する授業の分野の勉強をしたかったが、出発が期末の直後だったことや、出発の準備が想像以上に忙しく、なかなかできなかった。(特にコロナ関係の書類の準備やアプリの登録などは面倒だった) しかし、やはり講義の難易度は高く、ついていくのに必死だったのである程度専門用語など英語で知識を習得しておくとうよかったと思う。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

オランダに到着し、最初の数日間は観光 (アムステルダム、ユトレヒト、ザーンセスカンス) し、その後トゥエンテ大学に移動して、一週間 CuriousU のプログラムに参加した。私は Health and Happiness という授業を受講した。2019年度とはかなり内容が変わったらしく、心理学中心の講義となっていた。授業は午前が9時半から12時半、午後は14時から17時の計6時間であったが、午前中に広々とした芝生の上で瞑想をしたり、Philips Museum というところに見学に出かけたり、学校のラボを見学したりする日もあり、毎日が新鮮で授業に退屈するという事は全くなかった。また、最後の二日間は Design for the Future の授業と合同で今まで学んだことを活かしてグループごとに未来の技術をデザインし発表した。マスターやドクターの学生も多くかなりレベルが高かった。お昼休みの時間や授業後は、いつもイベントがあり、ほとんどすべてのイベントに参加した。特に楽しかったイベントは Music Night(バンドの人が来てライブ)で、音楽に乗って歌ったり踊ったりしてはっちゃけた。あと、夜ご飯にエンスヘーデの駅近くのレストランまで CuriousU の参加者全員で食べに行く日もあった。バスがめっちゃめっちゃ混むので集合時間の気持ち早めに行動した方がいい。最終日には Closing Ceremony があり、コースごとに舞台上がって写真を撮った。式が終わるとみんな大学の中にある Bar に移動して日付が変わるまで、(変わった後も笑) 盛りあがっていた。CuriousU のプログラム中、一日 Free Day があるのだが、私は日本人5人、外国の学生15人の大人数でドイツのミュンスターを観光した。ミュンスターから来た学生が快くガイドを引き受けてくれ、非常に充実した一日を過ごした。教会や宮殿を観光したり、レストランでドイツ料理を食べたりした。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

まず、飛行機での移動がすごく長いので（乗り継ぎも含めて片道20時間くらい）足の血行が悪くならないように着圧ソックスをもっていくのがおすすめ（ひざ下までのやつ）。あとはホテルにはスリッパがないのでサンダルをひとつ持っていった方がいい。トゥエンテ大学でもシャワー浴びた後とかに裸足で履けるから便利だと思う。それから観光のときはもちろん、トゥエンテ大学も敷地が広く毎日尋常じゃないくらい歩くので、履きなれた靴を履いていくのと、多めに絆創膏を持っていくといい。私は靴擦れがひどすぎて足の皮が一枚分厚くなった(笑)。次は洗濯について。2019年度とは違いコインランドリーがスポーツセンターの近くに設置されていた。洗濯と乾燥が分かれていて、最小単位が結構大容量なので、みんなで割り勘して一回でまとめて洗って節約していた。洗剤はコインランドリーでは必要なかった。でも、アムステルダムのホテルでは自分で手洗いしていたし、大学でも洗濯は手洗いして、乾燥だけコインランドリーでやるという方法もあるので洗剤は持っていくといい。ハンガーだけでなく洗濯バサミ、紐を持っていくといい。衣類は一週間分くらい持っていき、(ズボンは3着を着まわしていた。)下着やTシャツは一、二回洗った。オランダは朝晩10度くらい、日中は暑い日は30度を超えた。かなり寒暖差が激しいので、暑いときはノースリーブ、寝るときは厚手のパーカーにモコモコ靴下みたいな恰好で寝ていた。コンタクトについて、私は洗浄して繰り返し使うタイプのものを日頃使っているのでそれを持って行ったが、洗浄液が漏れてしまうのでOne dayタイプのものの方がいいと思う。あと変圧プラグは必須。私はコンセントとUSB両方挿せるタイプのものを持って行った。スマホの充電をしながら他のものも電子機器も使えた点は便利だった。しかし、少しゴツかったせいかうまくささらない時があったので、百均とかに売っているコンパクトなものにする方がいいかもしれない。食事はホテル滞在の時は朝豪華なビュッフェを毎日食べられるし、日中も好きな物を買って食べられる。ホテルでは夕食は出ないので、近くのスーパーに買い出しに行った。大学での食事でも2019年度からかなり改善されたらしく、食事をつらいと思うことは一切なかった。大学ではフルーツがたくさん置いてあるので毎日たくさんフルーツを食べていた。コーヒーと紅茶、水も飲み放題である。(初日に大学から水筒とタンブラーがプレゼントされる)また、バーベキューの日や、一日に複数の国の伝統料理を食べられるイベントもあり、とても楽しかった。私は日本からお菓子和インスタントの味噌汁を持って行った。日本のお菓子は外国の学生にあげるととても喜ばれる。次に金銭管理、貴重品管理について。まず、お財布は二つに分けて、使う方はウエストポーチの中に、予備用はリュックの中にしまっていた。ブランド物などを持っていると狙われやすいと聞いたので、プラスチックの安いポーチをお財布代わりにしていた。現金は、5万円分を換金して持って行ったが、正直三万円分で十分だと思う。クレジットも二枚持っていき、分けてしまっていた。ウエストポーチは身体に密着させることができるので、安心して観光できる。私は裏ポケットがあるタイプのものを購入し、そこにパスポートを収納していた。あと南京錠は二つ持っていき、一つはリュックに付けてもう一つはテントの施錠用に使った。私は大学で有線をなくしてしまい、戻ってこなくて新たに買う羽目になったので、忘れ物には十分気を付けた方がいい。最後にSIMカードについて。私は渡航前に名古屋大学からおすすめされたSIMを購入したが、これがオランダに到着して一日で使えなくなった。その後、お土産屋で5GBのSIMカード(Lyca Mobileという大手の安心できるメーカー)を20ユーロで購入したが、二週間の旅行では5GBで十分だったので最初からこちらを買うべきだったと思った。渡航前にネットで買っておくと良いと思う。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

アムステルダム自由行動の日、門限が22時だったのでぎりぎりまで観光を満喫していたが、やはり夜になると少し怖い雰囲気の人が増えると感じた。夜は一層自分の所持品に注意したり危ない人と目を合わせたりしない方がいい。あと私は女子2人で観光するのが少し怖かったのもう一組のペアと基本4人で観光していた。また、大学の敷地内も一般の人が普通に通るので、時々この人ちょっと危ないかなという人を見かけた。なるべく友達と一緒に行動することをお勧めする。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

私はこのプログラムに参加して、かなりたくさん刺激を受けた。入学してからコロナの影響で様々な規制を受けてきたということもあり、日本よりもはるかに規制緩和が進んでいるオランダで過ごした二週間は何とも言えない解放感でいっぱいだった。また、先に述べたように、CuriousUのプログラムはたった一週間と短い期間だったが、想像以上にたくさんの友達ができ、自分にとってかけがえのない時間になった。中にはいまだに What's app でやり取りしている友達もいる。私は今まで一度も海外経験がなく、英語のレベルもそこまで高くないが、思い切ってこのプログラムに参加したことで、海外の学生の学習への意欲に刺激を受け、自分の将来へのモチベーションもかなり高まった。もし、参加することに不安を感じている人がいたら、その不安を押し切って勇気を出して参加してほしい。私はこの研修に参加して後悔したことは一つもない。自分にとって確実に有意義な経験になると思う。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料、滞在費 (寮費など)	280,000 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料 (教材費含)	80,000 円	
SIM カード	5,600+2,700 円	名大で購入したもの+現地で購入したもの
その他 (小遣い、通信費など)	50,000 円	食費、交通費含む
計	424,300 円	ここから JASSO 奨学金 80,000 円分と名大から出る奨学金が差し引かれるともう少し実質負担額は少ないです。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



これは Free Day の日
協会の前で撮った写真

→メインテント
食事場所、イベントもここで開かれた。



←私が泊まったテント
ベッドと枕は空気を入れるタイプ。

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月

所属 & 学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	2週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

長期留学でオランダに行きたいと考えていたため、事前に短期留学を通して留学の感覚を掴みたいと思ったのが、応募のきっかけである。

留学前には少しだけオランダ語の勉強をしたり、アムステルダムでの1日自由行動の計画を立てたりした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

2週間の大まかなスケジュールは、最初の3日間は主に観光で、アムステルダムのホテルに宿泊し、その後トゥエンテ大学で10日間のサマープログラムに参加する、というものだった。

私はトゥエンテ大学で leaders of innovation and impact というコースを受講し、crisis management/communication や negotiations、meditation といった様々なテーマに基づいたディスカッションやワークショップを経験した。私のコースは合計12人(うち5人が日本人)が参加しており、小グループであったため発言する機会が多くあったように感じる。他の参加者はネイティブ並みの英語を話し、どんどん会話やディスカッションが進んでいったため、話についていくのが大変ではあった。このコースを選んでよかったなと思ったポイントは、チームワークの講義の一環として Laser tag(サバイバルゲーム)をみんなでプレイしたこと、毎日ストロープワッフルとフルーツが机の上に用意されていて休みの時間に好きなだけ食べれたこと(笑)、トゥエンテ大学の生徒が運営していたため講義内容に融通が利いたこと、などが挙げられる。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

〈衣〉大学では洗濯機を使用するのに1回8ユーロくらいかかったため、研修中は日本から持ってきた洗剤で手洗いをした。(オランダは湿度が低く乾燥していたため、室内干しでも比較的早く乾いた。)ただ、すべてを手洗いするのは面倒だったので、ファブリーズを使って洗濯の負担を減らしたりした。

〈食〉アムステルダムのホテルの朝ごはんは、本格的でどれも美味しかった。一方、大学での食事は質素な感じで、味付けが薄め。好き嫌いが多い人は少し苦労するのではないかなと思った。

〈住〉最初の3日間はアムステルダムのホテルに宿泊し、トゥエンテ大学では追加料金を払って Log cabin に泊まった。

トゥエンテ大学の宿泊場所は選ぶことができたため無料で泊まれるテントと Log cabin で迷ったが、個人的に Log cabin を選んで良かったなと感じた。Log cabin の利点としては、同じログに泊まっている参加者と仲良くなれる、いつでもシャワー室が使える、洗濯物が干しやすい、メインテントから少し離れているため静か、の大きく4点が挙げられると思う。

〈健康管理〉万が一のために、色々な薬を日本から持って行った。私はオランダの乾燥した気候の影響で、喉を痛めずっと風邪のような症状があったため、風邪薬をほぼ毎日服用していた。のど飴を持っていくといいと思う。(私は持参していなかったため、のど飴を持っている人に分けてもらった。)

〈その他〉日本のお菓子をもっていくといいと思う。私はせんべい系のお菓子を持っていき、同じコースの子やログに泊まっている子に配った。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

パスポート等の大事なものを入れる用の小さめのショルダーバッグを持参し、研修中とても役に立った。自分の見える範囲に保管できるよう、工夫することが大事だと感じた。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の2週間の短期留学に対する満足度は、100点満点中200点です。(笑)
大げさな評価に見えるかもしれませんが、私にとって今回のオランダ研修は結果的に期待以上のものになりました。私は研修前、たったの2週間では特に大きな変化は得られないだろうと考えていました。しかし、研修を終えた今、確かにたったの2週間では英語力を劇的に向上させるようなことはできなかったけれど、今まで以上に自分の行動に自信をもち、これから将来に向けてやることを明確化できたと感じている。

このことから私が、留学を考えているあなたに伝えたいことは、「とにかく挑戦してみるべき」ということ。実際に体験してみて初めて気づくことはたくさんあるし、私のようにたった2週間海外での経験が大学生活における転機になるかもしれない。ぜひ短期留学を通して、自分だけにしかできない経験をしてもらいたい。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280,000 円	
海外旅行保険	6,000 円	
授業料 (教材費含)		
滞在費 (寮費など)		
食費		
交通費		
その他 (小遣い、通信費など)	€350	
計	400,000 円	

自由記述：



アムステルダム自由行動の際に購入した GVB ترام・メトロ 2 日間乗り放題券(€14.5)



オランダ国立美術館



This Is Holland



オランダ風のパンケーキ



アップルケーキ(winkel43)



トゥエンテ大学での宿泊先(Log cabin)

日本人 3 人の他に、韓国人 2 人、ドイツ人 2 人で一緒に 10 日間暮らした。



同じコースのメンバーとの集合写真

(左 : LaserTag で遊んだときのもの 右 : 普段授業を受けていた場所)

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月

所属&学年 | 経済学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (CuriousU)
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

○応募のきっかけや動機

- ・大学入学してからコロナの影響で海外に行けていなかったこともあり、素直に海外に行きたいという気持ちが強かったため。
- ・来年の交換留学に申し込むかどうか迷っているなかで、実際に英語を使って海外の大学で専門科目の授業を受けるという経験を通じて、長期留学に挑戦するかどうかの決め手にしたかったため。

○準備や対策

- ・正直、春学期の試験が留学直前まで続いていたので、あまり語学対策などはできなかった。しとけば良かったとは、強く思う。
- ・準備は、必要な物は早めにリストアップしておいて、事前に買い揃えておいて、直前にパッキングをした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私が受講した「Design the Future」の授業は、3Dプリンターで何かを作ったり、世の中の問題を解決する商品を考えたりするなど、結構高度な内容でした。周りの受講生は、ほとんどが大学院生で、なんらかのデザインの学位を持っている人たちがたくさんいました。(受講生の学部は、アート系のデザインや建築系、製品開発のデザインなど) そのため、デザインに興味本位で飛び込んだ私は、正直なところ、授業になかなかついていくことができませんでした。

しかし、日本人の他の受講生が居ないなかで、クラスの中での逃げ場が無いという状況は辛くもありましたが、今思えばとても良かったのではないかと思います。授業では、まず日本人と話す機会は無く、常に外国人とコミュニケーションを取れたからです。なので、日本人があまり居ない授業に飛び込むというのは、かなり良い選択だったと思います。実際には、申し込む際には、この授業に他に日本人が居ないというのは把握していませんでしたが、結果として、このような状況になってとても良かったです。日本人があまり居なさそうな授業に申し込むのは、選択肢の一つかもしれません。授業内や授業外の学生同士でも、少しずつ仲良くなっていったら、仲良くなってきた頃にはお別れというのは辛かったですが、別れを惜しむ時間も、とても思い出深いものとなりました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

テントは思ったより狭くて、初めのうちはテント内で物の管理ができずに無くなってしまふことがよくありました。しかし、慣れてくると、狭いスペースをしっかりと活用して、快適な暮

らしができたのではないかと思います。あとは、懐中電灯はあった方が便利だと思います。夜中に、暗いテントの中で、翌日の準備をしたり、その日の日記をつけたりするときに、あれば確実に便利です。食事は、あまり良くないかもと聞いていましたが、個人的には毎食おいしく頂きました。朝食は少し質素かもしれませんが、パンにヨーグルト、時にオムレツがあって、普通に良かったです。金銭やクレジットカードなどは、常に持ち歩くようにしていました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

留学期間中に危険を感じたことはあまりありませんが、自由行動などの時間で危なそうな所には近寄らないようにはしました。実際に、大学のバスで送迎してくれる、近くの街の自由散策では、街にコーヒーショップなどがある危険なエリアが少々ありましたが、近寄らないと安全だと思いで、大丈夫です。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

この留学を終えて、何か自分が爪痕を残したり、海外という雰囲気の良い意味でのめり込んだりすることが十分にできなかったため、悔しい気持ちが強いです。今思えば、もっとできたことがあったなと感じる部分もあります。しかしながら、この2週間という短い期間のなかで多くのことを学ぶことができました。悔しい気持ちも、たくさんを学べた充実した気持ちも合わせて、確実にこの短期留学に参加して良かったと思います。そもそものこの留学の目的として、次回の交換留学に挑戦するか否かを定めるための機会だと考えていましたが、今回の短期留学を通じて、ますます長期留学に挑戦したいという思いが強まりました。当初は、今回の短期留学で上手く授業についていくことができ、ポジティブな経験を通じて、長期留学にも挑戦しようという思いを強めようと考えていましたが、実際にこの短期留学を終えて、今回の留学では上手いかなかったことも多くて悔しいという思いが強まりました。そして、その思いから、もう一度留学に行って、海外の大学で専門科目を学びたいという気持ちが強まりました。これは、私個人の意見ですが、この CuriousU の短期留学を考えている皆さんも、迷ったら、参加するという選択肢を選ぶのは、とてもいいかもしれません。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

→プログラム費や旅行代金などの事前に支払った代金を除く、現地で使った費用は約8万円くらいです。これには、自由日の観光費や、食事代、お土産代、PCR検査費用などが含まれています。

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	20万円	
海外旅行保険	7,000円	
授業料(教材費含)	7万円	
滞在費(寮費など)	0円	
食費	1.2万円	食費が必要なのは、自由行動日くらいです

交通費	2万円	自由行動日で色々な所に行って、お金が結構掛かりました
その他（小遣い、通信費など）	3万円	
計	33.9万円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

自由行動日には、ロッテルダムに行ったのですが、とても良かったです。アムステルダムが古くからの伝統的な町並みとすると、ロッテルダムは近代的な町並みが中心的だなという印象を受けました。観光地も、キューブハウスやマルクトハルレ、港湾など、たくさんあって見所満載でした。



研修に参加している世界中の学生は、とても好奇心旺盛な人たちで話していて、とても楽しかったです。世界中の約40カ国から集まっていて、私自身も実際に色々な国の人と仲良くなることができました。相手の国について知っていることを伝えると、嬉しそうにしてくれるので、楽しいです！もっと、世界中の国について勉強して知識を増やせば、もっと楽しくなるのだろうと思います。また、日本からのお土産もすごく喜んでもらえました。私は、カントリーマアムとパイナップル、じゃがりこを持っていきました！



短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属&学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	Twente University (オランダ)
短期研修のプログラム名	CuriousU
留学した期間	8/11-8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私の大学に入学した時の目標の1つに留学に行くというのがありましたが、長期のものに挑戦するには英語力に自信がなかったため短期のこのプログラムを紹介してもらい参加しました。飛行機や保険などは学校の方が案内してくれるのでそれに沿って期間内に必要書類提出するだけでよかったためありがたかったです。企業から借りるものは、海外で携帯を使うために海外SIMかモバイルWi-Fiのどちらかと、私の場合はプラスでスーツケースに二つぐらいいでした。携帯用にモバイルWi-Fiを選んだのですが、SIMは不備があったものが多く、困っている人を沢山見たのでWiFiを選んでよかったと思いました。

語学学習としては英会話を特に勉強しようと思い、海外で使えるフレーズなどを中心に学びました。しかし海外では聞き取りの方でも問題が発生することが非常に多く、会話を続けることができませんでした。なので、自分からではなく会話が続くよう勉強するべきだと感じました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

わたしはwater reuseに関する授業をとりました。学生同士のコミュニケーションを大事にする教授だったので講義よりも議論の時間がとても多かったです。全体として講義内容に沿ったプレゼンを最後に1回するための議論をしていくという形です。議論と講義以外には実験とフィールドワークがありました。

授業中は教授への質疑応答がよく起こっていました。日本で習ったような内容の時もありましたが英語での単語が分からず苦労することが多かったです。またプレゼンは周りの人達のレベルも高く自分のプレゼン力との差を強く感じました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

持っていったよかったと思ったものはライトです。わたしはテントで生活していましたが、夜になると中が本当に暗くて何も見えなくなります。地面におけるような電池式のライトをひとつ持っていくと便利でした。それと南京錠も必要です。テントにはもちろん鍵はついてないので防犯的にも必須でした。夜は海外というのもあるのか少し変な人がいたり、外で騒いでる人もいたので、安心して寝るために持っていくべきだとおもいます。逆に要らなかったものは洗剤類です。前のプログラムの時から少し大学内が綺麗になっており、コインランドリーをできていました。洗剤がいないので、ほかの友達と一緒に洗濯するといいと思います。

プログラム中のご飯はとてもおいしかったです。質素と聞いていたのですが、毎日違う料理でしたし、BBQなどの企画も用意してあり楽しむことができました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

先程も書きましたが、夜に騒いでいる学生はいました。また近くにバーがあるのもあり、夜遅くにお酒を飲んだ集団が帰ってきて騒ぐこともありました。テントには鍵の機能がなく誰でも開けられるため、外からよく見えるように南京錠をかけて過ごしていました。またパスポートやクレジットカードなどの貴重品は常に持ち歩くようにしていました。テントの中に置いておかない方がいいと思います。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

海外の方と交流してまず知識量の差に圧倒されました。周りの人達の年がかなり上の人だったのも関係あるかもしれませんが、知識を吸収しようとする意欲があり、プレゼンの議論中でも自分が知らない分野について知識を深めたいとあって、担当する分野を決める際の標準にしていました。自分がどれだけ大学での授業を受け流していたかを実感しました。この人たちに追いつくためにも大学での授業を教授に質問しにいくぐらいの積極性をもって取り組み、専門分野の知識を深めていきたいと感じました。

私はこの留学にあって、自分がこのままではいけない、もっと努力しなければいけないことに気づきました。この体験をまだ大学2年のうちにすることができて本当によかったと思います。せっかくの大学生でしか味わえない長い夏休みなのでいろんな挑戦をしてみたいと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	270000 円	飛行機、向こうでのバス代などを含んだ値段です。
海外旅行保険	7000 円	学校から紹介してくれます。
授業料 (教材費含)	85000 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	テントにしました。
食費	20000 円	プログラム中は食事です。フリーデイと最初の3日間の時のご飯分です。
交通費	8000 円	鉄道が高いです。これもフリーデイと自由時間、最終日の空港行く際の合計です。
その他 (小遣い、通信費など)	36000 円	だいたいですが、お土産代、スーツケース・WiFiレンタル料の合計です。
計	426000 円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



オランダにはたくさんの教会がありました。無料で入れるところがほとんどで、日本にはないヨーロッパ雰囲気味わえるのでおすすめです😊街並みもとてもカラフルで歩いていてとても楽しいです!

これはフィールドワークの時の写真です。他のグループと一緒に行動してアムステルダムを歩きました🍁



CuriousU 最終日は写真屋さんがきてくれてグループみんなで写真を撮らせてもらいました！大学の方にアトラクションがきた時もあり、トランポリンや押し倒しゲームで遊びました！こういう時やゲームをしている時は言語が違ってても楽しめるのでごく盛り上がります！授業

中とかにしんどいことがあっても、こういう時間があつたおかげで乗り越えることができました。



短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	欧州短期研修
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

「大学生の内にヨーロッパに行ってみたい」というのが私の最も大きな応募動機でした。大学入学の前から目を付けていた研修だったので参加しました。これまで旅行でしか海外に行ったことがなかったため、自分の英語 (speaking) がどれほど通用するのか興味があったというのも参加を決めた理由の一つです。語学対策としては、一度 IELTS の試験を受験しました。これを受験するために学校にある問題集を3冊ほど解きました。また、Pod Cast というアプリで英語のコンテンツを毎日聞いていました。しかし、speaking に関しては何も対策をしていませんでした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

研修では "The complexity of water reuse" という授業を受講しました。この授業の英語レベルの目安は "good command" でした。英語には自信がなかったのですが、農学と関連がありそうということと、農学部の友達も受講するという事で心強いと思い受講しました。内容はプレゼンと実験、校外学習、講義でした。プレゼンはチームでひとつ作り上げるという方式でした。私たちのクラスは8人で4人が名大生、doctorが1人、社会人が3人という構成でした。日本人 (名大生) 以外は年齢も一回り大きく、専門的知識も私たちより明らかに多く持っていました。そのため授業について行くのはとても難しかったです。名大生が4人クラスにいたためなんとか乗り切れましたが、1人で参加していた途中で挫折していたと思います。外国の方は講義中に先生の話をおさえながらも質問をする好奇心旺盛な方ばかりでとても刺激的な授業でした。内容はかろうじて分かりますが、質問できるレベルには達していないといった感じです。ですがこの授業を受けて本当に良かったと感じます。自分から積極的に学びに行く姿勢を間近で感じ自分の授業態度を改めるきっかけにもなった上、農学部の研究室選択の一要素にもなったからです。英語能力についても、質問をガンガンぶつけられるくらいもっと頑張ろうと思うきっかけにもなったからです。自分の英語能力よりも少し上と思う授業が受けていたい!と思うなら日本人の助け合える仲間を見つけてチャレンジすることをおすすめします。学部の授業や進路選択にもいい刺激を与えてくれると思うからです。学生同士の交流について、海外の方はほんとに気さくな方ばかりでつたない英語でもしっかり聞いてくれます。curiousUがたくさんアクティビティを用意して下さっているので自然と会話もできます。そんな中でゲームやスポーツ、音楽は言語を超えて楽しめるものだなあとしみじみ思いました。最初は海外の人とたくさんしゃべろうと頑張っていましたが、後半になるにつれて日本人としゃべる割合も増えました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

ホテルはとても快適です。私の持って行ったシャンプー（パンテーン）は泡立ちませんでした。（多分硬水だから）友達の中にはちゃんと泡立っている人もいたのですが、泡立ちにくい人が多かったように思うので現地調達もアリだと思います。大学でのテント泊もわたし的には快適でした。オランダに行ってからプライベート空間が少なかったので一人になれるテントは快適だったのではと思っています。ただ、夜中にドラッグ？を使った人がいて大声で叫んでいて少し怖かったです。ちゃんとガードマン的な人が対処してくれていました。（毎日ではありません）チーズ、果物がとてもおいしいです。大学の食事も思っていたほど質素ではありませんでした。タイ米が苦手な人にはきついかも？大学の食事は野菜が圧倒的に足りないとは思いますがやっつけていけるレベルだと思います。金銭管理、パスポートはいつも肩掛けのバックを前にして目に入るようにしていたので特に何事もなく乗り切れました。アムステルダム、ドイツのミュンスターを歩くときは確かにスリが多そうという雰囲気を感じました。大学のシャワーは共用です。（銭湯システム）持参した方が良かったものは洗濯ネットです。サンダルは必須だと思います。テントを閉じるための鍵もいります。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

アムステルダム、ドイツミュンスターを歩くときは特にスリには気をつけていました。大切なものは目で見えるところに。お金を使うためバックを開くときにその都度携帯とお金があるかを確認していました。Coffee shop の近くを通るときは変な人がいないか注意深く確認しながら通るようにしていました。先程も書きましたが、大学の宿泊中に夜中、ドラッグ使用者の発狂があったので、海外では私たちの感覚よりも身近にドラッグがあるということを認識しておいた方がいいのかなと感じます。他にも、写真は人にはとってもらわないようにする、iPhone を使っていることがばれないようにするなど対策はいろいろしていました。危機管理とは少しずれるかもしれませんが、テントですごい咳をしていた人がいて少しコロナの心配もありました。ウエットティッシュでご飯の前に手を拭くぐらいしかコロナ対策はしていなかったのが PCR はとても不安でした。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

日頃の授業態度や自分の毎日の時間の使い方を改めて見直すきっかけになりました。積極的に学ぶということが日本の授業を受けているだけでは実感できないと思います。自分の肌で好奇心にあふれた人たちに接することでもっといい大学生活を送ることができる、いいきっかけになると思います。

奨学金などの補助で、ヨーロッパにいける最高のチャンスだと思います。旅行とは違う、刺激的な生活を過ごせる最高の経験ができると思うので是非参加してほしいです。授業の難しさなどで心が疲れる時もあると思いますが、この研修には多くの名大生も参加しているのでとても心強いですよ！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	40,0000 弱円	
海外旅行保険	6000 円	
授業料（教材費含）	円	

滞在費（寮費など）	0 円	テントは追加料金なし
食費	8000 円	スーパーやドイツでのレストラン（割勘）
交通費	5000 円	ドイツの9 ユーロチケットが超お得だった。
その他（小遣い、通信費など）	20000 くらい円	楽天モバイルの海外なら2Gまで0円（ドイツでは繋がらなかった、アムスやエンスヘデーでは繋がる）
計	円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

アムステルダムでのエピソード

アンネの家はとっても印象に残っています。展示も日本語ガイドがあってすごくわかりやすい



からです。アンネがもしインスタグラムを利用していたらという展示がとてもわかりやすく良かったです。是非実際に日記を読んでから行って欲しいです。ジェラートがおいしいので絶対食べて下さい。This is Holland というオランダを周遊というコンセプトの4G アトラクションがとても楽しかったので是非行って見て下さい。少しお値段は高いですが行く価値あります！このアトラクションに行くために無料のフェリーがあります。

もちろん国立美術館で夜警も見て下さい！

美術館は外観から圧倒されます。

←アムステルダムで食べたジェラート 確か3ユーロくらい

大学のエピソード

授業編

膜を作る実験がとっても楽しかったです。実験施設がとても綺麗で感動しました。一日校外学習がありサステナビリティなコミュニティを実現しているアムステルダム施設を見学に行きました。授業とは直接的な関係はありませんでしたが、丁度私の興味のある範囲だったのでとっても興味深かったです。授業についていくのが大変だったからか、放課後日本人で集まって、「日本人の英語 speaking が世界より遅れをとっているのはどうしてだろう、追いつくためにはどんなことをしたらいいだろう」と言いながら愚痴を言い合ったのも今思えばいい経験です。プレゼンではカンペを読みながらしゃべってしまいあまり伝わっていなかったと思うのでもっと練習していきたいと思います。下 大学の写真





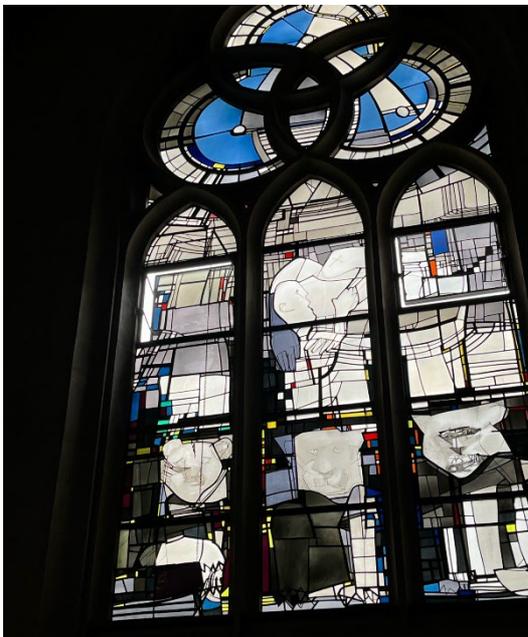
アクティビティ編

トランポリンのような遊具で遊べた日が一番楽しかった！最終日のバーで踊ったのがとっても楽しかったです。キュリオス U 側がたくさんの遊びを用意して下さっているので海外の人とも自然と会話でき充実した日々でした。巨大ジェンガやトランプ、エアホッケーなどで盛り上がりました。

ドイツミュンスターでのエピソード

ドイツのビールは是非飲んで！とってもおいしくて飲みやすい（甘い）！あとウイナーも感動もんです。ドイツ鉄道は遅れる（40分遅れ）ので余裕を持って行動を！大学でミュンスター大学に通う人と知り合ったのでおすすめの店をたくさん聞いておいたのもとってもいい旅になりました。ドイツでは人がごった返しており（土曜日だったからかも）ドイツ人のビール好きを肌で感じました。教会を見学したり、湖を散策したり、おすすめされたリンツのチョコレートドリンクを飲んだりしました。

下 ドイツの教会のステンドグラス



短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ・トュエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C・curiousU
留学した期間	2022年 8月 10日~24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

英語を実際に使う体験をしてみたいと考え、ヨーロッパに行ってみたかったこと、様々な国の人と関わることができることからこのプログラムを選択しました。渡航前は直前までテストやレポートがあったので、語学対策をする時間はありませんでした。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私は the complexity of water reuse の授業を受けました。このコースの受講者は 8 人だけで、このうち 4 人が名大生でした。ただ、他の 4 人は院生と社会人だったので、英語力も知識量も私たちとは比べものになりませんでした。授業は座学と最終日のプレゼンに向けた準備が中心で、実験と field trip が 1 回ずつありました。座学はテーマごと(膜技術、生産水、GIS など)に違ふ先生が来て講義をする形式でした。プレゼン準備ではディスカッションについて行けず、黙って聞いていることが多かったです。また、発表のために水処理技術について調べたスライドにまとめる作業をしましたが、英語で論文を読んで英語でまとめるのは私にとっては難易度が高くなり時間がかかってしまいました。そのため、夜のイベント中もプレゼン準備をしていることもありましたが、それ以外は自分が興味のある分野であり、クラスメイトの人柄も良かったので楽しく受講することができました。

食事の時間や、お昼の時間と授業後に開催されているイベントで学生同士交流を深めることができます。自分から積極的に話しかけに行くかどうかで、どれだけ交流できるかが変わってくる環境だったと思います。私はクラスメイトと一緒にいることが多かったため、もっといろいろな人に話しかけておけば良かったと少し後悔しています。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

トュエンテ大学ではテントに滞在しました。明け方はとても寒くなるので、ヒートテックや上着、靴下など温度調節可能な衣類を持って行くことをおすすめします。また、日が沈むと真っ暗で何も見えないので、ライトを持ってくれば良かったと思いました。スマホでも照らせますが、充電できる場所が限られているのでなるべくバッテリーを減らさないようにした方が良いでしょう。有料ですが洗濯機があったので、滞在中に 2 回利用しました。4 人で一緒に使ったので、1 回 2.5 ユーロほどで済みました。シャワーは個室ではなく、壁に 5 つシャワーヘッドが付いていました。日本人以外は水着を着て浴びていたため気になる人は持って行くといいかもしれませんが、なくても特に問題はありませんでした。床がびしょ濡れになるので、ビーチサンダルが役に立ちます。

食事に関しては、私は量にも味にも特に不満はありませんでした。ただ、野菜が少なかった

気がします。

お金は、現金とクレジットカードを持って行きました。現金を使えない店がたまにあるので、クレジットカードは必須です。現金は2万円分持って行きましたが、PCR検査費用で37ユーロ払っても、余りました。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

観光のときはショルダーバックを使い、常に鞆が視界に入るようにしていました。キャンパス内では、危険を感じることはありませんでした。テントのチャックに南京錠をして、貴重品をテントに置いていくこともありました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

日本ではできないことを、たくさん体験した2週間でした。本当に行って良かったと思っています。授業では自分の英語力と知識量の乏しさを身をもって感じ、これから勉強の仕方や講義を受ける姿勢を見直していこうと思いました。一方で、一緒に遊んだり行動したりする分には身振り手振りですぐにかなる面もあったので、言葉が全てではないことも感じました。留学するか迷っているなら、思い切って行ってみるべきだと思います。英語が苦手でも始まったら頑張るしかないなので、案外なんとかなります。必ず良い経験になるし、視野を広げるきっかけにもなるので、是非参加してみてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279740円	
海外旅行保険	6085円	
授業料(教材費含)	75000円	
滞在費(寮費など)	0円	テント
食費	10000円	もう少し安かったかもしれない
交通費	7000円	
その他(小遣い、通信費など)	50000円	ポケットwifiが12000円くらい
計	427825円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



アムステルダム観光

←this is Holland 少し値段が高いが楽しかったのでおすすめ



←アンネの隠れ家近くで食べたアップルケーキ。おいしかったけど、量が多かった。



←water reuse の 8 人。少人数だったので全員と仲良くなれたと思う。よく授業中に質問が出ていて、学ぶ姿勢が自分と全然違うと感じた。



←洗濯機



↑昼休みに開催されていた play land。授業時間とは切り替えて、思い切り遊んだ。

←自習スペース。授業後はここでプレゼン準備をした。キャンパス内はどこも綺麗だった。



ドイツ観光

free day はドイツのミュンスターへ行った。電車で 1 時間半程の予定だったが、電車が 45 分くらい遅れた。前日にドイツ人の学生にお勧めの場所をたくさん教えてもらった。下の写真は、教えてもらったレストランでの食事。メニューがドイツ語だったので、店員さんにお勧めを聞いた。体感では、オランダよりドイツのほうが治安が悪いような気がした。



短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C(欧州)
留学した期間	2週間(8/10-8/24)

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今後長期留学をするか迷っていたため、まずは短期研修に参加しようと思った。短期研修には他にタイとアメリカのプログラムがあったが、欧州に行った経験がないこと、環境問題への意識が高い欧州の様子を自分の目で見たかったためオランダを選んだ。

申込手続に関しては、プログラムの発表から申し込み締め切りまでが短く、保護者の署名が必要な書類もあるため、一人暮らしの人は早め早めに行うといいと思います。

語学対策はオンライン英会話でスピーキングを重点的に行いました。欧州の人は第一言語でなくとも英語が話せるのが当たり前のため日本人が追い付けなかったり、授業中にも助けってもらったりすることが多くありました。スピーキングとリスニングは徹底的にしていこうとお勧めします。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

アムステルダムでの1日自由行動では美術館行ったり地元のレストランでご飯を食べたりしました。また日本で予約しておいた運河クルーズもよかったです。欧州のパケーションシーズンと重なって人が多いため人気の施設は事前に予約しておくといいと思います。オランダについて2日目にお土産のチーズを買ったのですが、テントの暑さでダメになったので買おうと考えている人は出国前に空港で買うといいと思います。

Curious Uのプログラムは8/15-22の7日間でした。私の取ったコース(the complexity of water-reuse)は先生からのレクチャーを受けたのは2時間ほどで他は与えられたテーマに関してリサーチしてディスカッション、プレゼン発表、ラボでの実験、最終日のプレゼンに向けての準備などでした。実験で教授のラボを紹介してもらったのですが、日本では考えられないほど大きくて設備が充実したラボで感動しました。クラスメイトは日本人4名、他国4名の計8名だったのですが、日本人以外はみんな院生やドクターだったため、知識においても英語力においてもかなりレベルが高くてついていくのが大変でした。ただ、とても優しく理解できているかどうか聞きながら話を進めてくれたため有難かったですし、大学院留学した時の雰囲気をつかめたので個人的にはこのクラスメイトでよかったなと思っています。ランチタイムと授業後には毎日イベントが開催されていました。クラス以外の人と交流できる機会なので積極的に参加するととても充実した留学生活になるとと思います。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

私はテント泊でしたが特に困りませんでした。最初は色々気になるところもありますが、すぐになれます。寝るだけで十分と感じられるぐらいにはなります。ただ、私は就寝/起床時間が異なるため、周りの音が気になったので耳栓を持っていけばよか

ったなと思いました。暑い日は日本の夏と同じ格好でいいですが、涼しい日は長袖一枚ぐらいで丁度いいです。ただ、夜や明け方はかなり冷えるためヒートテックなどの防寒着は必須だと思います。シャワーはジムのようなもので、男女別で仕切りがなしで 5 個シャワーが並んでいました。最初は抵抗がありますが、シャワールーム自体は綺麗ですし、そんなこと気にしなくなります。洗濯も洗濯機が大学内にあり、乾燥込みで 10€ほどでした。友達と割り勘すれば安く済みます。

食事に関して、朝はシリアル、オムレツ、ヨーグルト、フルーツで、毎日一緒ですが美味しかったです。昼食/夕食も毎食違うメニューが出され、量も十分にありました。野菜は比較的少ないなと思いました。フルーツを食べて凌いでいました。あと、お米は出てきますが、すべてタイ米なのでジャポニカ米が恋しくなります。

飲み物に関して、プログラム中はボトルがもらえてそこに提供してもらえる水や紅茶、コーヒーを入れて持ち歩いていました。困ることはないです。

変換プラグは必須ですが、変圧器は基本的にいりません。ただドライヤーだけはワット数が高いからか耐えられないらしく私は 2 日目に壊しました。

毎日日記を書くのはとてもお勧めです。留学中はめんどくさく感じますが、あまりに刺激が多い毎日なので結構忘れてしまいます。また、ラムネなど食べ慣れているつまめるものを持っていくといいと思います。気分転換にもなりますし、ほかの国の子にあげても好評でした。Wifi はホテルや大学にはフリーwifi がありますが、観光中はフリーwifi が見つからないこともあったので SIM かポケット wifi のどちらかはもっていった方がいいと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

アムステルダム観光でも Curious U でも常にパスポートと財布は肌身離さず持っていました。Curious U のテントに南京錠をつけるのを勧めます。本当かは分かりませんが、自分のではないテントに入ろうとしている学生がいたそうです。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

Curious U を通じて英語だけでなく、学部での勉強にもさらに力を入れようと思いました。さらに日本は島国であり、文化の違いを感じる機会が少ないためか、自分の国や他国についての興味関心が薄い、また知識が足りているような気がしました。今後は異文化理解のための教養も意識的に学ばなければならないと感じました。

授業を受けていて驚いたのは、欧州の学生は知的好奇心が豊かなことです。授業中でも先生の話の遮って質問することもしばしばありました。

日本での授業は受け身で受けていることが普通なので今のままの勉強態度ではいけないなと痛感しました。

また日常会話とアカデミックで用いる英語は違うなと感じました。留学に行く予定の人は日常英会話だけでなく授業でプレゼンをするときに使う英語の話し方などについても学んでから行くといいと思います。

今後このプログラムに参加しようとしている人は出来る限り、研修中は日本人と話さないように心がけるといいと思います。せっかく 20 時間もかけてオランダまで行って日本人で固まっていたらもったいないですし、200 人以上の大学生が世界中から集まる機会はめったにないと思います。このとても貴重な機会を提供してくれた海外留学室の方にとっても感謝してい

ますし、少しでも迷っているなら勇気を出して参加してほしいなと思います。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279,740 円	航空券/アムステルダム内のホテル代/送迎代
海外旅行保険	6500 円	
授業料 (教材費含)	約 80,000 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	テントのため
食費	0 円	その他に含めています
交通費	0 円	その他に含めています
その他 (小遣い、通信費など)	約 60,000 円	現地での食費・交通費・観光代: 50,000 円/通信費: 10,000 円
計	426,240 円	この年は円安だったため、高くなっているかもしれません。

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



アムステルダム観光でムール貝を食べに行きました。
店員さんとっても優しかったです。

こんな感じでテントが密集しています



フリーデーにはドイツのミュンスターに行きました。
行く前にドイツ出身の人にレストランや観光地を教えてくださいました。
写真はおすすめのレストランで飲んだビールで日本のよりも飲みやすくて
とても美味しかったです!



短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 農学部 2年生

留学先大学 (国名)	Twente 大学(オランダ)
短期研修のプログラム名	海外短期研修 C(欧州)・CuriousU
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

私はこの留学プログラムを、2年の前期に受けていた授業内で知りました。本プログラムの引率教員である星野先生が、ゲスト講師として授業にいらっしゃったときに、本プログラムのことを教えて下さりました。元々、大学生活中に留学に行きたいと考えていたことや、留学するなら語学留学ではなく専門分野を英語で学びたかったこと、1年生の時に星野先生の授業を受けていたため、先生の留学に対する考え方や経験の豊富さを知っていたこと、などが重なり応募しました。

日頃から英会話関連の動画は見てましたが、この留学のためにした語学対策は business に関係する単語帳を読んだくらいです。それでも、授業で分からない単語は出てきたので、その場で調べてました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私は、CuriousU では、entrepreneurs という授業を取り、7日間かけて主に起業の初期ステップについて学びました。授業の運び方としては、座学を受けては、初日に組んだチームで習ったことを実践していくという感じでした。授業を進めていく中で、チームで実際に商品のアイデアやターゲット層、value proposition など、ビジネスプランを建てていき、最終日に、ビジネスのプロフェッショナル達にそのプランをプレゼン(いわゆるマネーの虎)しました。プレゼンするに当たって、TED 出演歴のある講師による効果的なプレゼンの仕方についての授業もありました。基本的にはグループワークが多く、マシュマロチャレンジや、わらしべ長者チャレンジなど、プレゼン内容とは直接関係しないが、起業に必要なスキルを身につけるためのグループワークもありました。

他の理系分野の授業と比べて専門性は高くないので、色んなバックグラウンドの人がおり、チャレンジはしやすいと思います。座学をあまり理解できなくても、その後にチームでそれを実践するので、起業のプロセスはある程度理解できます。ただし、business や finance に関する知識や英単語を事前に少しでも勉強しておく、授業がより有意義になると思います。特に専門分野の英単語は分からないとその時点で付いていけなくなるので、やっておくことをオススメします。ちなみに自分は簿記に多少触れていたため finance の話の時に少しだけ役に立ちました。

クラスの雰囲気についてですが、みな友好的で生徒の人数も15人と少なかったため、グループワークが多くても、普通にクラスの人達と仲良くなれました。内容が内容なだけに既に会社員である人も結構いて、そういう人から話を聞くのも面白かったです。コーヒープレイクが多かったり、授業終わりにお酒が出てきたり、グループワークを外のベンチでやったりするせいかクラスは緩い感じでした。授業も集まりが悪く、時間通りに始まったことは一度

もありませんでした。なので、私も途中から時間通りに行くのを辞めました。中でもインド人、彼らは強烈で、断トツで遅れてくるし、遅れて来たと思ったらコーヒー優雅に入れに行くし、グループワーク中に大学内のスーパーから出てきたと思ったら、ハムとチーズとパンを持って来るし、午後の授業来ないなと思ったらドイツ行ってるしで、とにかく自由でした。彼ら曰くインドの授業はとても厳格なため、ヨーロッパスタイルを満喫してみたいです。自由にできる時に思う存分自由にできるのが彼らの良いところかもしれないです。

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

私は向こうの大学が用意してくれていたテントに泊まりました。他にもロッジやフレックスポテルや普通のホテルも選べますが、参加者の大半はテントだったと思います。雨や周りのいびきが聞こえるなど若干の過ごしにくさはありませんでしたが、近くの人と仲良くなれるし、住みにくさを共有するのも面白いです。気温も涼しいくらいで過ごしやすかったです。昼夜で気温差があるので、脱ぎ着できる服装が便利でした。また、向こうは空気が乾燥していて、結構日本人は喉をやられていたので、乾燥に弱い人は寝るときにマスクをすればかすると良いと思います。空気があまり綺麗ではないせいか、少し冷えるせいか分かりませんが、私はオランダ滞在中、鼻がずっと詰まってました。特に CuriousU が始まる前に観光したアムステルダムでは、大麻やタバコがあちこちで吸われており空気が汚かったです。

ご飯は日本人の口に合うと思います。プログラム中のご飯も 2019 年度の報告書に書いてあったほどではなかったです。ただちょくちょくパスタの味が薄かったことはありました。向こうの文化的に、プログラム中の朝ご飯は質素で、毎朝パンとゆで卵とヨーグルトとフルーツといったお決まりのメニューでした。お腹が空いた時は、持参した保存食のご飯やお菓子を食べてましたが、そこまで気にしなくても問題ないです。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

パスポートとクレジットは常にスキミング防止のポーチに入れて身に付けてました。支払いには基本的にクレジットを使っていましたが、市場の屋台など現金のみの場所もあったので、現金も散らばせて持つようにしてました。危険を感じたシーンとしては、ドイツの駅で「Can you speak English?」と聞かれ、道でも聞きたいのかなと思って「Yes」と答えると「Please give me the money」と言われたことがありました。冷たく「Sorry」と言ってすぐ去ったので特に問題はなかったです。ホームレスもたくさんいますが、一見そう見えなくても、お金を求めてくる人がいるので気をつけてください。他にもドイツでレストランを通り過ぎた瞬間にテラス席から子供二人組が立ち上がって後ろを付いてきたことがありました。何回も振り返り、見てるよアピールしたら居なくなりました。都市にも寄るとは思いますが、個人的にはオランダよりドイツの方が治安が悪かったイメージです。ドイツは、ビールを飲んで酔ってる人も多し、英語もあまり通じないので注意が必要です。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

やっぱり世界は広がったというのが今回の一番の感想です。海外の人達は単に英語が喋れ

るだけでなく、物を良く知っていて、他国について「その国には～があるよね」といった会話が自然と出てきます。専門の知識も豊富で、自分はまだまだ未熟であることを思い知らされました。最後にこのプログラムに参加して心から良かったと思っています。高校時代にした国際交流と比べて自分がコミュニケーション取れるようになっていたこと、起業についてもっと学びたいと思ったこと、プログラム中に日本人も含めて良い出会いがたくさんあったことなど、とても有意義な経験ができました。これからより高みを目指して、英語も専門分野も practice, practice, practice していこうと思います。

留学を考えているなら、行くことをおすすめします。理由は行ったら分かると思います！語学力も本当に心配いりません。向こうで、名大生が積極的に話している姿を見て凄いなと思っていましたが、いざ名大生と英語で話すとそんなレベルが高いわけでもなく、皆やる気でなんとかしてたのかと、呆気に取られたくらいです。留学に参加することで、人生が 1°、2°は必ず変わるので是非積極的に参加してみてください！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	20万円	
海外旅行保険	5000円	
授業料（教材費含）	80000円	滞在費込みのプログラム費用としての金額。
食費	一回当たり1500円	お店は大体、名古屋のちょっといいところで食べるくらいの金額でした。
交通費	数千円	バスや電車もクレジット払いです。
その他（小遣い、通信費など）	50000円	観光中の食費も含む。
計	40万円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

左から1枚目は、Twente大学のフィールドホッケー部を大学構内で見つけて、練習に混ぜてもらった時の写真。みんな明るくて、練習終わりはビールを飲んでました。私も名大のホッケー部に所属しているので、貴重な経験でした。

2枚目は、授業風景で pitch の最中。教室っぽくなく、部屋全体もベンチャー企業みたいでした。

最後に3枚目は、わらしべ長者で優勝した時に、先生が奢ってくれたアイスクリーム。向こうのアイスは粘度が高めで美味しい。



🌸 短期研修報告書 🌸

記入 | 2022年 8月
所属&学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	トウェンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、語学対策など)

- ・長期留学を考えていたため、その前段階として留学を経験しておこうと思い参加。
- ・研修プログラムの中でも、Curious U はヨーロッパだけでなく世界各国から多くの人が集まるので魅力的であった。また日本では体験できないテント生活も面白そうであった。
- ・語学対策は、期末試験に追われていてほとんどできなかった。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

<授業> Health & Happiness

- ・ 9:30-12:30 14:00-17:00
- ・ オムニバス方式で、毎回違う講師の先生が来て授業をしてくれた。
- ・ ポジティブ心理学について学べる。
- ・ 講義→グループワーク→共有
- ・ ラフな雰囲気ですぐ質問しやすく、休憩もお願いしやすい。
- ・ 朝に瞑想が 30 分間程ある。
- ・ 最終週は Design the future の子たちと協同してプレゼンテーションを行った。

初めの授業では、英語が聞き取れない&自分の意見を言えないで日本人撃沈していました(-_-;)。しかし私は、先生に質問したり日本人同士で授業の復習を行ったりして受身の姿勢にならないよう意識しました。(何か自分の考えを言わないと外国人同士で話し始めてしまい、目すら見てもらえなくなります(◎_◎)) プレゼン作成時は積極的に意見を出し、スライド作成も担いました。結果、私のグループは審査員賞をもらうことができ本当に嬉しかったです!

<交流>

朝昼夜に毎回異なるイベントがあり、外国人と仲良くなるチャンスです!自分からどんどん話しかけましょう。サッカーやバドミントンなど、スポーツを通して仲良くなっている子もいました。初対面の際は「名前、国、専攻」を聞けば会話が続きませんが、それ以降は何か話題を提供しないとダメです。「How are you going?」「How was your night?」「How was your class?」などから話が広がります!) また、名前を覚えるのに苦労します。スマホのメモ機能を使っている子もいました。自分の名前も覚えやすくしてみると◎

*日本人の群れでいるより1人で色々な人に話しかけた方が交友の輪が広がりますが、無理は禁物! 私たちは Curious U 2日目の夜に日本人で集まって愚痴大会していました(笑)辛いときは日本人に吐くのもあり!

3. 生活（住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど）

<衣>

- ・下着は1週間分（雨が降らない限り、最低3日間あれば足りる。洗濯をして捨てて帰るつもりでいけば◎）
- ・上下ともに3着ずつ+ワンピース1枚
- ・カーディガン1枚
- ・ウインドブレーカー上下（*朝夜必須）
- ・ヒートテック2枚（*朝夜必須）

<食>

ホテル

- ・朝食ビュッフェは毎回美味しかった。
- ・スーパーで夜ご飯を買っておかないと食べるものがなくなる。

大学

- ・朝昼夜、給食のように並んで配膳される。
- ・毎回フルーツ（🍎🍌🍊）とコーヒー・紅茶が置いてある。
- ・朝はパン or パンケーキ+（オムレツ）+ヨーグルトがほとんど。
- ・昼夜は様々な料理が出される。
- ・ヴィーガンやベジタリアンにも対応していた。

<住> テント

・エアーマットで枕もあり、着袋も厚くて思ったより快適であった。人によってはエアーマットの空気がすぐ抜けてしまったり着袋が薄かったりすることもあるが、係の人に言えば対応してくれた。

- ・エアーマットとスーツケースで埋まるぐらいの広さ。
- ・安い&友達と仲良くなりやすい&日本じゃできないサバイバル生活ができておススメ！

<持ち物> *特に必要だと思ったもの*

- ・懐中電灯（夜になると真っ暗でテントの中は何も見えなくなる。スマホのライトでも良いが、充電がすぐなくなる。）
- ・モバイルバッテリー（充電はメインテントでできるが、23時に閉まってしまうため必須。）
- ・サンダル（テント生活中はあった方が便利。シャワーの際も使える。）
- ・日本のお菓子（空腹の際に食べると元気が出る。海外の方へお土産としてあげても喜ばれた。）

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

- ・お金は財布と2つの小袋に分けて持参し、小袋はスーツケースの中で保管した。財布のお金が足りなくなったら小袋から補充した。
- ・常にカバンを肩にかけ、スリに遭わないようにした。
- ・テントには南京錠をかけていたが、思っていたより安全で無くて良かった。
- ・メインテントから自分のテントへの道中、夜に上裸の男の人がスマホを見ていたり、（恐らく麻薬をやっている）女の人が叫んだりしていた。怖かったので友達数人で歩いた。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

この2週間は毎日が刺激的で最高に楽しかったです。もちろん楽しいことばかりではなかったですが、自分自身を成長させる2度とない経験になりました。

オランダの街並みどこをとっても映えていて、大学のキャンパス内も自然豊かで施設が大変充実していました。優しい人が多く、質問したり写真をお願いしたりしても快く引き受けてくれました。Curious U の参加者はほとんどが大学院生で、自身の専門をさらに究めようと参加している子ばかりでした。(中には大人の方もいました) 私はてっきり同学年の子たちが参加するプログラムだと思っていたのでびっくりしました(°Д°)。しかしそんな方たちと過ごしたことで、英語はもちろん、自分の専門へのモチベーションを高めることができました。せっかくの夏休み、日本にこもっているだけではもったいないと思います！

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃	279,740 円	旅行プログラム代
海外旅行保険	6,085 円	
授業料 (教材費含)	88,153 円	Curious U プログラム費用
滞在費 (寮費など)	0 円	テント
その他 (食費、交通費、お土産代など)	46,800 円	現金 30,000 円分換金。 現金+クレジットカード
計	340,778 円	上記合計から奨学金 80,000 円を引いた金額

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

<テント>



↑テント内



←↑メインテント

<アムステルダム Free-day>



国立美術館、ハイネケンミュージアム、運河クルーズ、アンネの家を回ってストロップワッフルやパンケーキを食べた！（国立美術館は世界史選択じゃないと楽しめないかも？）

<エンスヘーデ Free-day>



コースで仲良くなったドイツ出身の子に、ミユンスターを案内してもらった！教会を見て、本場のソーセージを食べて大満足♥

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 文学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州) CuriousU
留学した期間	8/10~8/24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

大学入学時から1年間の交換留学に行きたいと考えており、海外留学室の様々なプログラムに参加してきました。そんな中で、海外留学室の個別相談に行ったところ、長期留学への足がかりとして、この短期留学を勧めていただき、参加することにしました。目的としては、海外生活に慣れること、英語での授業を体験することが大きいです。申し込み手続きは海外留学室の案内に従えば簡単に終わると思います。奨学金手続きなど、両親の協力が必要な場面も多いので早めに知らせておくことをおすすめします。語学対策は春学期が終わってすぐの渡航ということもあり、ほぼ行っていません。ただ、英会話でよく使うフレーズなど少しでもインプットしていくと、CuriousU 中役に立つと思います。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

最初の3日間はアムステルダム、ユトレヒト、ザーンセスカンスの観光で、その後8日間(到着・出発日入れると10日間)はCuriousUです。CuriousUではいくつかのコースが用意されており、自分の受けたいコースを一つ選んでいろいろな国から集まった学生たちと英語で授業を受けます。私はDutch Language & Cultureをとりました。講義形式で午前中は文法、午後はオランダの文化・歴史について学ぶ日が多かったです。また、午後はアクティビティが入る日もあり、トゥエンテ大学の寮を訪問したり、大学構内のスーパーでオランダ語を使って買い物したり、誕生日会を教室で再現したり、エンスヘーデ(トゥエンテ大学の位置する街)の美術館に行ったりしました。オランダ語はドイツ語と文法が非常に似ているため、第二外国語がドイツ語だった私は割と理解できました。ただ、スペイン語や中国語など他言語選択の人は辛そうでした。名大の図書館にオランダ語の入門書があるので、借りて少し理解しておくと思えます。また、オランダ語の授業ではこの単語の意味は?といった質問をされるのですが、他の国から来た学生の答えが早すぎて太刀打ちできません。その後出てきた単語を使って文を作ってみる際も、単語をメモしようとしても追いつかなかったのでPCや写真を活用し、それでも難しかったら、授業後に資料を共有してもらえよう先生に頼むと良いと思います。また、質問は積極的にした方が得です。わからなかったら授業後でもいいので聞くことをおすすめします。学生同士の交流については、私は授業中ついていくのに必死でなかなか同じコースの子と話せなかったのですが、夕食の時間は絶好のチャンスでした。自分からコースが一緒の子の隣に座り会話に参加すると、仲良くなれました。基本的にみんな優しいので拙い英語でも楽しめます。CuriousUの魅力として、様々な国から学生が訪れている、という点があるので、積極的に関わって様々なバックグラウンドを知る機会を作ると価値ある時間を過ごせると思います。また、CuriousUの大きな目玉としてFestival Programがありますが、なるべく全て参加すると思います。授業だけではなかなか交

流できません。疲れていても参加することをおすすめします。ただ、街中に出て食事を
する時があったのですが、その時はバスの迎え時間が 23:00 頃と遅かったので、私は日本人
で集まって 1 時間ほど歩いて帰りました。Festival Program は楽しいですが、夜遅くまでや
っている場合もあるので、引き際は自分の体力と治安と相談して見極めた方がいいです。最
後の夜は学内のバーでパーティー的なものがあります。バーで踊るなんて日本ではなかなか
できない体験なので経験してみると良いかもしれません。CuriousU 中は 1 日授業がない Free
Day があるのですが、ドイツと国境を接する町だったので日本人はドイツに行くことが多か
ったです。逆に他の国の人はアムステルダム方面に行く人が多いので、一緒に行動してくれ
る外国人を探すのは結構大変です。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

アムステルダム滞在時のホテルは最高です。わりと広いし、シャワーも日本と変わらず使
えます。何より朝食バイキングがおいしいです。偏食の私でも楽しめました。一つおすすめ
なのは、シャンプーを現地で買うことです。私が持って行ったシャンプーは日本用、つまり
軟水用で、オランダの硬水では全然泡立ちませんでした。2 週間と滞在期間もわりと長いし、
テント生活の中でシャワーの時間は至福のひとつだったで、私は安いシャンプーを現地調
達し、プログラム最終日に捨てて荷物を減らしました。CuriousU ではテント滞在を選択しま
した。以前の報告書を読んで本当に暮らしていけるか不安でしたが、慣れるとどうというこ
とはありません。むしろ必ず一人の時間が作れるという点で、他の滞在形態よりも良いかも
しれないです。ただ、テントにも当たり外れがあります。テントにもとからあるのは、テン
ト本体、空気枕、エアマットレス、寝袋です。エアマットレスと寝袋は厚いものと薄いもの
があって、私は幸いどちらも厚いものだったので快適でしたが、エアマットレスが薄い人は
すぐ空気が抜けてしまい、度々空気を入れていたし、寝袋が薄い人は上着を羽織って寝てい
ました。もし薄いものにあたってしまったら一度スタッフさんに相談してみるのも良いと思
います。食事に関しては期待しない方が良いでしょう。日本人だけでなく、他の国の子もお
いしくないと言っていました。ただフルーツ類は本当においしいです。みんな食べるので、
朝食に出遅れた時、もうフルーツない！ということになりました。CuriousU 中の食事でお
いしかったのは外食する際に食べたイタリアンと、BBQ ぐらいだと思います。学内にスーパ
ーはありますが、日持ちのする日本食を持って行く気持ち的に安心かなと思います。授業や
国際交流など自分の目的に集中したいなら、食は大事です。シャワーはテント村から少し歩
いたところにあるスポーツセンターのものを使います。どうやら個室タイプは工事中だった
ようで、学校のプールで浴びるシャワーのような、区切りなしのところを使っていました。
他の国の人は水着を着てシャワーを浴びる人もいましたが、気にせず使って良いと思
います。スポーツセンターは 7:00~22:00 までしか開いていないので、Festival プログラムに参加し
てうっかりしているとシャワーを浴びるタイミングを失います。授業が終わって夕食までの
空き時間に浴びる子が多かったのですが、私は朝シャンを結構していました。人が少ないので、
自由に使えます。朝は 6:30 頃に鳥の声と太陽光で強制的に起こされていたので、7:00 から
開館待ちしてゆっくりシャワーを浴びて朝の準備をしていました。ドライヤーは必須です。
スポーツセンターにコンセントがあるのでそこで使えます。洗濯は、スポーツセンターの近
くにちょっとしたコインランドリーみたいなところがあるので、そこで期間中 2 回行いま
した。少しお値段張りますが、4・5 人で割り勘すれば 2~3€ で乾燥までできたと思います。た

だ、乾燥機では洗濯ネットに入れたものや、厚手のものだと乾かないものもありました。手洗いしている子もいましたが、私は面倒で早々に諦めました。その他持って行った方が良いものとしては、サンダルとサングラス。サングラスは主に観光の時に使っていました。現地ですべて買っている子もいましたが、高いです。私は特にこだわりがなかったので 100 均で安いものを買っていき、大活躍でした。サンダルはシャワー浴びるときとか何かと便利です。観光は、ユトレヒト、ザーンセスカンスについてはガイドさんがある程度案内してくれるので、下調べはほぼなくて良いです。アムステルダム一日観光の時は、コロナ禍ということもあり、国立美術館、THIS IS HOLLAND というアトラクション、アンネの家、は時間指定で一ヶ月ほど前に予約しました。国立美術館ではかの有名なレンブラントの「夜警」やフェルメールの「牛乳を注ぐ女」を鑑賞できます。THIS IS HOLLAND というのは結構新しいディズニーのソアリンのようなアトラクションで、オランダ中を巡る体験ができます。アンネの家は写真撮影不可なものもあり、実際に行く価値があります。CuriousU 中の Free Day はドイツへ行きました。ほとんどの子は近いミュンスターへ行っていました。私はどうしてもケルン大聖堂が見たくて片道 4 時間半の予定で朝早くから出かけましたが、ドイツで列車が遅れに遅れ、7 時間かかりケルン滞在はたった 2 時間ほどでした。後々調べるとドイツの列車は遅れや運休、プラットフォームをすぐ変えるなど日常茶飯事らしく、注意が必要です。ただケルン大聖堂は 7 時間かけてでも行って良かったと思っています。お土産はほとんどアムステルダム観光中に買いましたが、ストロープワッフルやチョコレートはテントで割れたり溶けたりしたので、そんなに買わなくて良いかもしれません。食品系は CuriousU が始まってから、学内のスーパーか中心地まで足を伸ばしてスーパーやお土産屋さんで買うこともできます。最終日はあまり時間がないとは思いますが、マグネットとかは空港内のショップで普通にたくさん売っているので、少し早く出てそこで買ってほしいと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

自転車には本当に気を付けてください。日本の感覚で行くとひかれるか、怒鳴られるかの二択です。一応赤色で道路が塗ってあるので自転車道だということはわかりますが、わりと色がないところもあります。日本のように右左の確認だけではたりません。後ろからブレーキなしで自分の方に曲がってくることも多いので、自転車がいないことを十分確認した方が良いでしょう。あと、コーヒーショップ(大麻を販売している店)付近や暗い路地には近づかない方が賢明です。雰囲気が違うのでわかると思いますが気を付けるに越したことはありません。また、トウエンテ大学構内でも、夜はなるべく一人で行動しない方が良いと思います。夜の暗がりだったので確かではありませんが一度、自転車に乗った変な男の人に遭遇しました。名大と同じく敷地内は誰でも入れるようになっているようなので、若干気を付けていました。お酒にも注意した方が良いと思います。他の国からの参加者は、17 歳とか 18 歳とかでもみんなお酒を飲んでいるので雰囲気に飲まれがちですが、飲み慣れていない人はやめておいた方が良いでしょう。私は 19 歳だったのでそもそも飲めませんでした。飲み慣れてない子がちょっと飲み過ぎて気持ち悪そうにしていたと耳にしました。また、観光時だけでなく、常にスリや置き引き対策を怠らないようにしていました。手荷物は自分の目と手の届く範囲にあるようにしていました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

総括すると、楽しかったの一言に尽きます。授業などで自分の無力さ、英語力のなさなどで落ち込むこともありましたが、同じコースでできた友達の明るさにいつも救われていました。長期留学はちょっとまだ怖い、と思っている人には絶好のプログラムです。迷っているならとりあえず参加しましょう！！

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	約 280,000 円	ビザなし。航空券、アムステルダムホテル滞在費、ザーンセスカンス・ユトレヒト観光費含む
海外旅行保険	約 6,500 円	大学に紹介されたもの
授業料（教材費含）	約 90,000 円	620€
滞在費（寮費など）	0 円	テント滞在だったので、追加費用は0です。
食費	円	
交通費	約 5,000 円	ドイツで使える9ユーロチケットと、帰りの大学-空港間の交通費併せて約 35€
その他（小遣い、通信費など）	約 30,000 円	食費・交通費併せて最低でも 30,000 円は使いました。
計	約 411,500 円	円安で例年より高くなっていると思います。

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓

個人的に失敗だったと思うことと、ことを写真も添えて紹介します！

- ・日本の空港で日焼け止め没収！・・・アムステルダムに着いたら塗ろうと思って機内持ち込みの荷物に入れたら、規定の 100g を微妙に超過していて、ゲート通過後の免税店でアネッサのものを買いまして…容量規定はしっかり見ましょう！



- ・スーパーで買える搾りたてオレンジジュース
果肉たっぷりですめちやくちやおいしいです！
どんなスーパーでも売っているので試してみてください！

- ・ザーンセスカンスの木靴作り実演
5分くらいで木靴の作り方を実演してくれます。



- ・ アムステルダムの運河

世界遺産になっていて、インスタ映え間違いなしです！
日中は人が多くて写真を撮るタイミングがなかったので、
トゥエンテ大学へ移動する日の早朝にもう一度運河まで
行ってきました。アムステルダム市内の電車は 1 時間、
24 時間、48 時間、といった区切りで乗り放題チケットが
あるので、私は 48 時間のものを利用しました。
今までで一番贅沢な朝の散歩でした。



- ・ THIS IS HOLLAND

ちょっと値段高いですが、本当におすすめ！
せっかく行くならオランダのことを楽しく知るのはいかがでしょうか？

- ・ ケルン大聖堂

コロナの影響でドイツ政府が 9€でドイツ国内の電車乗り放題！というチケットを発売していたのに後押しされ、片道 4 時間半の予定でケルン行きを決行しました。ドイツの電車を甘く見ていて、けっきょく 7 時間かかるという洗礼を浴び、ケルン滞在時間はたった 2 時間でしたが、それでも行く価値がありました！さすがの世界遺産！



短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 法学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ
短期研修のプログラム名	Curious u
留学した期間	2週間

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

留学前に2回 TOEIC を受けました。その他は特に何も準備はせず留学に参加しました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

私は health&happiness を受講しました。日本人学生が多いクラスです。ただ日本人が多いといってもそれ以上に外国人学生はいるため、自身で動けば外国の学生と交流することはもちろん可能です。授業では講師の先生の話聞くことが多く、心理学系の内容です。私は法学部でしたが、興味深い内容の講義もありました。またほぼ毎日グループワークがあります。最終プレゼンは design the future のクラスと合同で行いました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

私はロッジを選択しました。最大 15 人入れるロッジで 7 人で生活しました。基本的に環境は良かったですがたまに寝る前、隣のロッジの騒音が気になることがありました、ただ毎日夜は疲れるため思ったより早く眠りにつけると思います(テントの方がメインテントに近いためそのような夜中の騒音問題はあったらしいです)。またロッジのシャワーはスポーツセンターではなく個室になっている専用のシャワー小屋があるためそこは便利でした。スポーツセンターはシャワーの利用時間が決まっていますがロッジのシャワーはいつでも使えるため、テント・ホテルの学生が使いに来ることもありました。シャワー室ではビーチサンダルの使用を推奨します。また洗濯について、大学内にコインランドリーがあるためそれを他の学生とシェアして使ったり、またシャワーの際に一緒に手洗いしたりすることができます。私は最初は手洗いでしたが帰国 3 日前に一度コインランドリーを使用し、乾燥だけ使わずロッジで干しました。また洗えない衣類もあったため留学中ファブリーズは愛用していました。衣服の量は思ったより少なくて済むので自分で調節してみてください。気候について、向こうは日本より寒いので、私は基本毎日薄めの長袖かカーディガンで生活していました。しかし多くの友人は半袖で生活していたと思います。特に寒さを感じるのは朝・夜なので寝るときの調節が必要になるかもしれません。また wifi・sim について、私は短期留学でしたがポケット wifi を使用していました。sim の入れ替え等がなく電源を入れたら基本どこでも使用できるため便利でした。Sim を使用していた人の中にははじめ sim がうまく機能しないといった人もいたようなのでそのような不安はありませんでした、検討してみてください。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

貴重品は常に小さなカバンに入れて、そのカバンごと常に持ち歩いていました。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

Curious u では素敵な新しい出会いや楽しいイベントはもちろんたくさんありますが、自身のスピーキングスキル不足で外国人学生と上手くコミュニケーションが取れず悔しさを感じたり、慣れない環境にストレスを感じたりすることもあります。しかしやはり海外の学生の授業に対する姿勢や知識量には見習うべきものがあり、また慣れない環境での経験は必ず自身を成長させてくれます。何かの目標をもって curious u に参加し、迷っていたらぜひ勇気をだして自分をその環境の中へ放り投げてみてください。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	円	
海外旅行保険	円	
授業料(教材費含)	円	
滞在費(寮費など)	円	
食費	円	
交通費	円	
その他(小遣い、通信費など)	円	
計	円	

自由記述欄 *現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



←アムステルダムの風景

アムステルダムの町並みはどこを撮影しても綺麗でした！

奥に見えるのが本部のテントです。 →
ここで朝昼夜の食事をとり、毎晩
様々なイベントが行われます。



短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	オランダ・トウエンテ大学
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	2022年 8月 11日-24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

今後の進路の選択肢の一つとして海外の大学院への進学も考えており、その選択が自分に合っているかを判断することの助けになると思い応募しました。いくつかある留学プログラムの中でトウエンテ大学を選んだのは、この大学が理系方面で充実していると聞いたためです。申し込みの手続きの方法は事前授業で説明してくれたので特に困ることはありませんでした。最初に請求された料金が本来請求されるべき料金より少なかったため追加で料金を払うようにメールが来ましたがそれも特に戸惑うような手順はありませんでした。語学対策はリスニング力を鍛えようと英語のラジオを聞いたり英語の動画を見たりしていました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

オランダに着いて最初の3日はオランダを観光しました。最初の2日はある程度行動が決められていて、3日目は完全に自由に観光をしました。Curious U では私は“Technology & Society & Energy transition”というコースを選択しました。講師が毎回変わるオムニバス形式で、科学が社会から受ける影響やエネルギー変換についての講義を受けました。講義の形態としてはほとんど聞くだけのものやグループワークで意見を出し合うもの、またロールプレイングを行うものなど講師ごとに異なったものでした。講義の他にも牧場や美術館にも行きました。普段聞きなれない単語が多かったり、講師によっては発音が聞き取りづらかったりしてスライドに書いてあることを調べながら理解しなければいけない場面が多々あり、大変だと感じました。また、受講生は様々なところからきており、なまりでほとんど発言が理解できないことがありました。受講していた人数は8人で、大学院生の人が多かったです。専門的な知識以外にも国際的、社会的な知識にも差を感じました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

アムステルダムのホテルはフィットネスルームやサウナルームがあるなど設備が充実していて過ごしやすかったです。スーパーが結構近くにあったのも便利でした。Curious U 中はテントに泊っていました。日が出ている間はテント内はかなり暑く、大学内のwi-fiも届かないので基本的には荷物を置くか寝るだけの場所でした。テント内にはエアベッドと寝袋があり、個人的には夜はそんなに寝心地は悪くありませんでした。朝はあちこちから目覚ましの音がするので寝坊することはありませんでした。Curious U での食事はかなり質素と聞いていましたが、私が小食気味だったからか前回苦情が入ったからなのかわかりませんが貧相だとは感じませんでした。結構頻繁にお米が出てきたので驚きました。買い物はほとんどの場所でカードを使いました。使えなかったのはPCR検査の料金を払うと

きと、露店でジュースを買った時くらいだったと思います。
持って行ってよかったと思うものは USBPD 対応の充電器です。これのおかげでスマホの充電とパソコンの充電をひとまとめにできて便利でした。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

財布を二つ持って行って、一つ盗まれてしまっても何とかできるようにしていました。また、観光中はパスポートや財布など大切なものはウエストポーチに入れ、ウエストポーチはシャツの下に着るようにしていました。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

今回の研修で多くの異なる考えを持つ人たちに会うことができ刺激になりました。私よりも年齢が高い人が多く参加していて、私よりずっと英語力が高く知識も豊富な人がたくさんいたので今後の勉強のモチベーションになりました。留学前は自分の英語力が心配で、実際授業は私にとっては難しいものでしたが、先生やクラスメイトは優しい人ばかりで、私がいけないといったときは説明しなおしてくれたり、根気強く私の意見を聞き取るようになってくれました。そのおかげでなんとか乗り越えることができましたと思います。留学を考えている人達には様々な心配があると思いますが、思い切って挑戦してみると案外何とかなるものだと思います・

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280000 円	
海外旅行保険	7000 円	
授業料 (教材費含)	90000 円	
滞在費 (寮費など)	0 円	
食費	6000 円	Curious U での食費は授業料に含まれている
交通費	7000 円	トゥエンテ大学から空港へは 4000 円くらい
その他 (小遣い、通信費など)	30000 円	sim、お土産代、PCR 検査費用
計	420000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。

↓↓↓



授業で訪れた牧場です。しっかりと理解できませんでしたがメタンを利用しているそうです。

アイスがおいしかったです。



授業で美術館にも行きました。なぜ行ったかはよくわかりませんでした。

短期研修報告書

記入 | 2022年 9月
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)
留学した期間	2022年 8月 10日~2022年 8月 24日

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続、語学対策など)

1年生の間は留学にまったく興味がなかった。しかし、英語がまったく話せず、研究室訪問の際にその場にいた留学生とほとんど会話できなかったことから危機感を感じ、なんとかして改善したいと思っていたところでこの研修の存在を知った。

申し込みにあたっては、旅行会社や大学からの指示がとても丁寧だったため、特に困ったことはなかった。

2年生の春学期からG30の量子化学を履修していたため、リスニング力はある程度維持できていたと思う。スピーキングに関しては対策をしないままだった。会話でよく使われるフレーズなどを勉強しておけばもっと会話が円滑になったと思われる。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

CuriousU で参加する講義は、プログラムの申し込みを行った段階で一緒に決定した。このときは Evaluating future health technologies を選択した。しかし、実際参加してみると、医療工学系の専門用語が多く内容が理解できないことや、担当の講師の英語を十分に聞き取れないことが多々あった。このままあと6日間講義を受け続けてプレゼンまでするのはかなり厳しいと判断したため、2日目からは別のコース (Dutch language and culture) に参加した。以下はこのコースについて述べる。

2日目からの参加で授業についていけるかが不安だったが、同じコースを受講する他の名大生に教えてもらったおかげでなんとか理解できた。主に午前 (9:30~12:30) はオランダ語の文法と単語の勉強、午後 (14:00~17:00) はオランダの文化の紹介だった。特に午後の授業では、オランダ特有の誕生日パーティーを再現したり、大学構内のスーパーやエンスヘーデの美術館に行ったりしてとても充実していた。とはいえ、オランダ語に慣れたあたりから、先生からの指示も英語ではなくオランダ語中心になったため、次に何をすればいいかわからない場面があった。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

以下、アムステルダムでの行動については割愛し、大学でのことを記す。

大学での宿泊形態として Flexotel を選択した (部屋の写真は自由記述欄)。トタンのようなものでできているためか、日中は非常に暑く夜間は寒かった。自由記述欄の写真には写っていないが、コンセント (C タイプ) が二個、上半身が見られる鏡、机一個、イスが二個置いてあった。特に、スマートフォンやモバイル wi-fiなどを充電したりドライヤーを使用したりする上で、部屋にコンセントがあるのはとても便利だった。窓も2か所にある。

コインランドリーが利用できた。ただし、現金は使えずクレジットカードのみである。洗

濯が 8kg で 5.5 ユーロ、18kg で 11 ユーロ、乾燥は 18kg のみで 3 ユーロだった。洗剤類は自動で投入されるため持っていく必要はない。洗濯機は 1 ユーロ追加すれば柔軟剤も追加されたので便利だった。

シャワーはスポーツセンターにあるものを使用した。個室のシャワーではないが、比較的綺麗で広かったため快適だった。メンテナンスのすぐ近くに設置されたトイレがあまり衛生的ではなく、なるべく使いたくなかったため、時間があるときはスポーツセンターのトイレに行っていた。歯磨きもその洗面台でできた。講義棟のトイレも清潔だった。

朝食は毎日大体同じだったが、昼食と夕食は毎回異なるメニューだったため、食事の時間が楽しみだった。極端に口に合わないものはなく、どれも美味しくいただけた。野菜の量が少し足りなかったが、フルーツ（りんご、オレンジ、みかん、バナナなど）は豊富にあった。

高額な現金を持ち歩くことを避けるため、財布を 3 つに分けていた（2 つはユーロ、1 つは日本円）。アムステルダム滞在中も大学に移動してからも、持ち歩く必要のないものはキャリーケースの中に入れてロックをかけていた。基本的にクレジットカード（mastercard）で支払いを行ったが、mastercard はどこでも使えた。

万が一新型コロナウイルスに感染して隔離されたときに備え、水を入れるだけで作れるおにぎりをいくつか持っていった。幸い、帰国前の PCR 検査で陰性だとわかり予定通り帰国できたため必要なかったが、念のため持って行ってよかったと思う。

4. 危機管理（身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど）

斜めがけのバッグを持ち歩き、常に視界に荷物が入るようにしていた。食事のときも、このバッグは身体から離さなかった。危険を感じる場面はなかったが、危機管理に関する事前授業で聞いたことは守っていたからであり、油断していると危ないと思う。

5. 留学を終えて感じること&留学を考えている学生へのメッセージ

留学前は、スピーキングがまったくできないのに留学できるのかと不安が尽きなかった。しかし、いざ行ってみて英語を話す必要性に駆られれば、意外とコミュニケーションは成立するものだと感じた。もちろん、相手が最大限好意的にこちらの意図を汲み取ってくれたからであることは忘れてはならないが、少なくとも、英語を話すことに対する抵抗感はかなり減った。劇的に何かができるようになったわけではないが、自分の課題が明確になった短期留学だった。さらに、一緒に参加した名大生の中には長期留学を視野に入れて今回の短期留学に参加していた人も多く、日本人からも刺激を受けた。今後は、学術的な英語を使いこなせるように 4 技能の強化に努めたい。お金と時間が許せばまた短期留学に参加したいし、海外の大学院も選択肢に入れたいと思う。

6. 研修費用（さしつかえなければおおよその金額を教えてください）

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	279,000 円	
海外旅行保険	6,500 円	
授業料（教材費含）	130,000 円	大学のプログラム費用（Flexotel の料金も含む）
滞在費（寮費など）	円	
食費	円	

交通費	円	
その他（小遣い、通信費など）	130,000 円	モバイル wi-fi (14,000 円) と現金€325 (46,000 円)、 現地でのクレジットカード利用 (70,000 円)
計	545,500 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなどご自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



Flexotel 内

通常は 2 人 1 部屋だが、私の部屋はペアがいなかった。
窓から虫が入ってくる。



アムステルダムの街並み

短期研修報告書

記入 | 2022年 8月
所属 & 学年 | 理学部 2年生

留学先大学 (国名)	トゥエンテ大学 (オランダ)
短期研修のプログラム名	短期海外研修 C (欧州)・CuriousU
留学した期間	2022.8.10-8.24

1. 留学前の準備 (応募のきっかけや動機、申込手続き、語学対策など)

応募のきっかけ, 動機

1. 海外渡航経験がなく、一度は海外に行ってみたい
2. 短期海外研修の渡航国の内で、自主的に行かなそうな国に行きたい
3. 英語を学ぶ(語学学習)より、英語で学ぶ経験をしたい

このような理由からこのプログラムに応募しました。

申込手続き

コロナ関連の書類は7月中に用意しました。(用意するものが多く手間取りました。)

その他必要なものは7月末にある期末テストが終わってから準備しました。

語学対策

勉強法を調べました。(『英語日記 BOY』新井リオ、『英語は3語で伝わります』中山裕木子、は個人的に参考になりました。)

また、DMM 英会話を3か月ほどやりました。外国人と話すことへの抵抗感がなくなり、自分の意見を人に伝える練習にもなりました。

2. 研修内容や学校 (内容と時間数・形態、授業の感想、学生同士の交流など)

①オランダ観光

最初の3日間ほどは、オランダ内の観光を楽しみました。

②CuriousU

CuriousU の研修は8/15~22の7日間でした。(8/20はフリーデー)

授業の概要

他の名大生に聞いたところ、クラスの人数は7,8~20人以上まで、ばらつきがあったようです。自分はEntrepreneurialUという起業について学ぶ授業を取りました。

今回はコースには15人おり、3人1組で問題設定~解決案発表、までをグループワークで取り組むというもので、専門的な知識は不要でした。

時間的には、講義60%、グループワーク40%ほどでした。

講義は、1人の先生のお話を聞くだけでなく、企業訪問や、投資家の方やストーリーテリングのプロの方の講演が行われたりするなど、講義形態は多様でした。

グループワークでは、講義で紹介したことをもとに自分たちのビジネスアイデアを考えました。

具体的にはSGDsの17つの目標の中から1~3つ選び、その項目に関連する社会問題を見つけ、それを解決するようなアプリやサービスを考案するというものでした。

最後のプレゼンテーションでは、グループごとに3分間のスピーチをし、先生含め審査員

5人が一番魅力的だと思ったアイデアを決めるシステムでした。

投資家や起業家の方々が実際に投資したくなるような発表を作る必要があり、問題の見つけ方から、話の組み立て方、価値提案、市場分析など習った基本的なことを活かして魅力的に伝える、というその流れを7日間で知ることができたのはとてもよかったです。

授業の感想

日本の講義の形態と大きく違いを感じました。

時間については、始まりの時刻はあまり守りませんでした。9:30から授業が開始であれば、9:30頃から人が集まりはじめ、9:40-45に開始といった感じでした。

ただし終了時刻はきっちり守っており、この時間の使い方はとても気に入りました。

開始時刻には厳しいけれど、終了時刻は守らない日本とは正反対だなと感じました。

授業へは熱心な人が多かったです。授業中に携帯をいじっている人さえも、質問タイムには質問をしていたりして驚きました。

また、なかなか講義の内容や、グループで取り組んでいることについていくことができず、苦労しました。

講義は、話すスピードが速かったり、スピーカーに訛りがあつたりで、正直先生の英語があまり聞き取れませんでした。

ただ、講義資料は毎回 Google Slide に掲載してくれたので、それを読んでなんとか理解していました。

自分のグループはイタリア人とインド人の方でしたが、インド人の方の英語の訛りが独特で、何を言っているかほとんどわからなかったもので、イタリア人の方に丁寧に説明してもらっていました。

交流

交流は活発すぎるほどでした。食事の会場は全員共通のため、話す/話しかけられる機会は多いです。また毎晩大きなテントで何かしらのイベントがやっているの、他国の方々と一緒にゲームをしたりダンスをしたりできます。

普段は人と話さないほうだったので、最初の2,3日は疲れすぎて、授業が終わったらイベントには参加せず、よくテントに籠っていました。

しかし後半は徐々に慣れ、夜に開催されるパーティーに足を運んだりして積極的に交流をすることができました。

お土産として、おにぎりせんべい&かりんとうを持っていったら、どちらも珍しがり、喜んでくれました。

3. 生活 (住環境、食生活や健康管理、金銭管理、持参して良かったものなど)

①ホテルでの生活

住環境, 食生活

とても快適でした。朝食は豪華なビュッフェ形式で、立派なベッドやシャワーも付いています。

ただ水が500mlほどしか支給されないので、1日で何本も買い足すことになりました。

日本からの持ち運びが苦でなければ、お水を持参してもいいと思います。

金銭管理

複数に分けて管理するのが面倒だったため、現金は一括で持ち歩き、クレジットカードは1枚だけ日本から持ってきました。

肌身を離さず持っていれば特に問題はないかなと思いました。

どこでもクレジットカードが使えるため、現金はほとんど使わなかったです。

€200 持っていきましたが、PCR 代の€35 以外ほぼ使いませんでした。

②CuriousU での生活

住環境

テントで生活しました。

気候は、基本的には晴れ、時々小雨が降るといった程度で、前回(2019 年度)のような荒れた天気にはなりませんでした。

気温は、昼間は 30℃ 近くになる日が多く暑かったですが、朝&夜は少し冷えしました。

衣服は、着回し&手洗いで済ませましたが、白 T シャツ 4 枚ほどでは、汚れが付いたものは着回しができず、もう少し持ってこればよかったかなと思いました。

ズボンは 3 枚、下着は 5 日分ほどだけ持っていきましたが、水洗いする程度で意外と足りました。その他は、パーカーが夜冷えた際に活躍しました。

食生活

食事はパン or お米+2,3 品が基本で、野菜はあまり提供されませんでした。

種類は割とあり、味はそこそこ良かったですが、量は少なめでした。

空腹&新しい環境へのストレスでお土産用のストロークワッフルをたくさん食べてしまいました。。

保存食を持っていたり、朝食時に提供されるフルーツを昼や夜のために溜めておくといいかもかもしれません。

健康管理

オランダでは、ほとんど誰もマスクをしていませんでした。

最初は、日本との差に違和感を覚えました、すぐに慣れてしまいました。

ただ感染したくはなかった、手洗いはこまめにするようにしていました。

金銭管理

現金やカードは CuriousU ではほとんど使用しなかった、テントにのちに置いておきました。テントに南京錠をかけておくと安心だと思います。

4. 危機管理 (身を守るために気を付けていたことや危険を感じたことなど)

気を付けていたこと

2 人以上での行動をする、貴重品を肌身離さず持つ、など事前に教えられたことを守っていました。

危険を感じたこと

特に危険を感じたことはありませんでした。

ただ街中では自転車の往来がはげしいので、注意して歩く必要があります。

5. 留学を終えて感じる事&留学を考えている学生へのメッセージ

一言で表すと、来てよかった、と思います。

飛行機に乗ることから、海外へ行くことまではじめてのことばかりでしたが、名大生の団体で行動するため安心感がありました。

また、様々な国籍を持つ人々とここまで一度に関わることができる機会はなかなかないと思います。

とても刺激的な経験になるので、英語力を問わず、是非参加してほしいです。

6. 研修費用 (さしつかえなければおおよその金額を教えてください)

内訳	おおよその額	備考
航空運賃&ビザ申請料	280,000 円	アムステルダムでの滞在費, 食費なども含まれています。円安の影響で高めです。
海外旅行保険	6,000 円	大学で紹介されたもの。(最安値のもの)
授業料 (教材費含)	77,000 円	CuriousU 費
滞在費 (寮費など)	0 円	テント, プログラム費に含まれていました。
食費	10,000 円	CuriousU 以外の昼食&夕食+水代
交通費	5,000 円	アムステルダム観光, フリーデー, 帰りの空港まで
その他 (小遣い, 通信費など)	15,000 円	SIM カード, お土産代
計	393,000 円	

自由記述欄 * 現地のおすすめ情報や留学エピソードなど自由にご利用ください。写真添付なども歓迎します。



降り立ったスキポール空港にて
世界初の、空港にある図書館とのこと。



市場(アルバートクイップマーケット)には人がいっぱい
ほかにも花市場, 蚤の市, などたくさんの市場がありました。

雑貨, 古着, 名物のワッフルの屋台などがあり、グルメも
充実していました。



コロナ禍であることを忘れてしまうほど盛り上がっていました。



テントがずらり



中は、寝るスペース+スーツケース置き場+a
といった感じでした。
快適さは、人によって意見が違いましたが、自分はとても快適でした。
(狭いスペース好き & エアーマット快適)



講義室
独特な形をしていました。
先生はとても気さくな方でした。