

# RYUGAKU TIMES

留学つて、  
楽しい。

## 巻頭特集

留学経験者による  
女子会トーク

## 特別企画

長期休暇の過ごし方  
旅を、しよう。

10  
2014

2014.10

# RYUGAKU TIMES

- 3 留学経験者による 女子会
- 7 留学衣文化体験
- 9 課外活動座談会
- 14 留学先での勉強
- 21 長期休暇の過ごし方 旅を、しよう。
- 24 世界の食を食べつくそう！ 留学グルメ
- 26 留学経験者による 男子会







食事の話から恋愛の話まで、  
留学の気になるホンネを大公開！

## 留学経験者による ♡ 女子会 ♡

留学について誰しも不安なことがあると思います。初めて一人暮らしを経験するという人もいるでしょう。食事はどうしたらいいのか、何を持って行けばいいのか…。そこで今回は、女子会と銘打って、学生留学アドバイザーの浅野と山本が、留学をしていた3人の女の子たちに根掘り葉掘り話を聞いてきました！

「女子会」と言うからにはもちろん、女子のみなさんが気になるであろう恋愛についても聞いていきたいと思っています！男子学生のみなさんも楽しめる内容になっていますのでぜひご一読下さいね☆

# Members



三笠和 国際教養学部  
ウォーリック大学  
(イギリス・ISA)



岡部聡美 法学部  
ポートランド州立大学  
(アメリカ・TSA)



宇佐美亜由 国際教養学部  
ニューヨーク州立大学  
ストーニーブルック校  
(アメリカ・ISA)



山本夏美 教育学部  
南オレゴン大学 (アメリカ・EX)  
☆座談会ファシリテーター



浅野晴加 教育学部  
ポートランド州立大学 (アメリカ・TSA)  
☆座談会ファシリテーター

―現地での食生活。結局どこでも太る？―  
山本(以下、山) .. あゆって留学を通して痩せたよね? .. なんて痩せたの?  
宇佐美(以下、宇) .. 自炊したから! 料理自体は好きなんだけど、自分のためだけに作るとなると面倒くさくて、適当になつてたんだよね。  
一同 .. 分かる〜!  
宇 .. 月曜日にまとめて作ってそれで一週間過ごしてた。  
一同 .. (笑)  
宇 .. 留学前、みんなに「絶対10kgは太るよ」って言われてたから、絶対痩せて帰ってやるって思ってた!  
浅野(以下、浅) .. 自炊って何作ってたの? .. 日本食?  
宇 .. 日本食! .. 日本からたくさん持って行った。カレーとか麻婆豆腐の素とか!  
山 .. のどかは留学を通して太った? .. アメリカはみんな太るってよく言うけど、ヨーロッパではどうなんだろうと思つて三笠(以下、三) .. 太った! .. ヨーロッパでも太るよ。私も自炊してたんだけど、それよりもお菓子が原因かな? .. 海外のお菓子ってめっちゃ甘いじゃん? .. そんな中勉強しながらチョコとか食べてて .. あんまり運動しないで勉強してたから .. ね? .. (笑)  
山 .. アメリカのお菓子の甘さとか異常だもんね。  
浅 .. 色もね(笑)  
三 .. 日本帰ってきてきて日本のお菓子さっぱりしてるな〜って感じた!  
山 .. 留学中、日本のケーキ恋しかったな。一同 .. そうだね。

―髪のも事情。美容院はある?―  
山 .. 話変わるけど、あゆが行ってたニューヨークだと美容院とか多そうだね! .. 日本人が切ってくれるところとか。  
宇 .. 友達が行ってたけど私は一回も切らなかつたな。一年でどのくらい伸びるのかな! .. 思つて!  
三 .. 私も切らなかつた〜!  
浅 .. 女子と比べて、男子は大変そうだったよね。  
山 .. そうそう! .. 自分たちでバリカンで剃り合つてたりしてたよ(笑)  
宇 .. 確かにやってた! .. あとは韓国系の美容院とか行つてたな。  
山 .. 私はハワイに旅行した時に一回切つたけど高かった! .. シャンプーとリンスで80ドルくらい? .. 前髪ははさみを買って自分で切つてたよ!



三 .. 私も! .. 日本で専用のはさみ買つて行つたよ!  
浅 .. 私は現地で買った普通のはさみで切つてた。

三…髪に悪そう(笑)私は先輩から「海外のはさみはあまり良くないよ」って聞いてたから、包丁も日本から持って行ってたよ!

三…えー! シリコンスチーマーも持って行ってた!

宇…私も! あれ便利だよ! お米も炊けるし。

浅…おかべちゃん自炊してたの?

岡部(以下、岡)…そうだね!。私は自炊してたよ。彼氏が…。

ーメインテーマ! 恋愛トークー

山…おつ!(笑) その彼は現地の人?!

岡…そう。自炊で二人分作ってたんだけど、彼氏が結構食べるんだよね。スパゲッティとかも大量に茹でてて:自分の量も必然的に増えて:それを繰り返してたらカッパルで激太りした(笑)

山…彼は何人なの? 何つながり?

岡…アメリカ人だよ。大学に日本文化が好きなのが集まるサークルみたいなのがあって。そのサークルが日本人留学生のために色々イベントを企画してくれたんだけど、そこで出会ったんだ!。だんだん話が合うな〜って感じてきて。

山…話が合うっていいね!

浅…英語で話してて最初から話が合うってすごいね!

岡…お互い音楽をやってる:私は吹奏楽なんだけど、トロンボーンをやってるって言ったら「OH!」ってなあって:それでこの子にしようって決めたみたい。

山…今も彼とは続けているの?

宇…… continues to be together? ...

岡…寮のエレベーターホールみたいなのところに呼び出されて何故かお互い正座になって:相手に「君なしでは生きられない」って言われて。一同…すごい!



岡…ただ、私にはその時日本に彼氏がいたから、裏切れないな〜と:でも一ヶ月後くらいに何かのきっかけでやっぱりこの人が好きだと思って、日本の彼氏とはスカイプできちんと別れました。

浅…遠距離恋愛ってどう思う? のどかはしてたんだっけ?

三…うん、日本人と。留学三ヶ月前からだったかな? 付き合うときすぐ迷ったけど…

浅…その後のくらい続いたの?

三…すぐ別れた!。八月に日本発って、別れたのは八口ウインの頃。お互い忙し

く連絡を取らなくなってる:そしたらそれ留学楽しみたい、ってなった。

山…別れてから留学先で何かあった?

三…いや、ない。イギリス人のフラットメイトのことを好きだったけど。一個授業が一緒なのがあつて…。

浅…いいね! 授業中後ろから眺められるね。(笑)

山…日本人女子がモテてると感じた時はあつた? よく言われているよね?

岡…小奇麗にしてる子はモテた!

浅…日本人って目立つよね。

三…でもイギリス人のランゲージエクステンションパートナーの男性に、「日本人と付き合ったら物好きに思われるから嫌だ」って言われたことある(笑)

宇…日本語を勉強している子が、日本語を練習したいから日本人に片っ端から声掛けてるっていうケースはあつたよ(笑)

岡…たしかに! でも、英語があまり上手でない段階で留学をすることってよくありますよね。そんな中英語で優しく話しかけてくれる男性は、女の子にとってありがたい!

浅…分かる。





それも声だけだから勝手なイメージを抱いてて(笑)留学中の冬に突然会いに来てくれたんだけど、久しぶりに会ったら



岡…：って思っちゃうんだよね。それを恋愛感情と思い込んでしまった友達が結構いたから、これから留学に行く人には気をつけてほしい！  
山…おお。なるほどね。まだ何か言いたそうだね。  
岡…はい(笑)遠距離恋愛でも、続く人は続くから諦めないでほしい。：私、遠距離恋愛は自分の性格上無理だと思ってたんだよね。だけど、今の彼と付き合ってみて、平気だと思っように考えが変わった！  
宇…会って幻滅するパターンもあるよね。  
浅…それはどういこと…？  
宇…留学前、アルバイト先の人と仲良くなったのね。そのまま留学しちゃったからメールで連絡を取ってて：相手の顔を見ないし文面だけだから、いい感じで続いていたの。たまに電話もしてたけど、

想像と違って、げんなりしちゃった。で、その人とは何事もなかったかのように帰国後もアルバイト先で顔を合わせてます。  
三…その後は何もなかったの？  
宇…なかったー。仲良い人もいたけど、年上だったからお兄さんって感じだったな。  
岡…ところでお二人は自分のことを話されないんですか？  
山・浅…うちらはフアンリテーターだから！(笑)  
山…じゃあ：最後に言いたいことは？  
宇…夢を持って行こう！  
三…今は彼氏彼女がいらない人も、海外では何かあるかもしれないよ？ ってね。  
外国人かっこいいよ(笑)  
宇…でもあんまり期待しすぎると…。  
三…だまされないようにはしないとね。  
山…でも基本みんな紳士だよな？  
宇…確かにー。みんなドア開けて待っていてくれるもんね。逆に申し訳なくなっちゃう！  
山…みんな笑顔で待っていてくれるんだよ？  
宇…かっこいいよね。  
三…外国人と付き合ってみたかったな。：ストリートに伝えてくれるののいいなって思った！  
宇…ねー！ でも、そういう面もあるからこそ日本人がいいなとも思ったかな。  
山…相手のことを察してくれるよね！ 気遣いっていう面では日本人の方が良い部分あるかもね。：どっちにもメリットとデメリットがあるよね(笑)  
浅…ではそろそろお時間がきてしまいましたが女子会お開きにしましょーう！ ありがとうございます！



ちなみに今回の収録が行われた場所は大隈講堂すぐ脇にあるUni.shop&Cafe125です。とても居心地の良い空間で有意義な女子会を開催することができました～。

\*\*\*  
いかがでしたでしょうか？ 女子会というだけあって恋愛トークがやや多めな人もいましたが(笑)これから留学をする人にも、留学を迷っている人にも、留学生活の具体的なイメージが伝わればと思います。

# 留学衣文化 体験

~留学経験者のファッション Before/After~

長期間の留學生活には日本で使っている全ての生活用品を持っていくわけではありません。衣類ももちろんです。そこで今回は、留学前の服装を“Before”、留学中の服装を“After”として、服装に変化はあったのか検証してみました！

After



アメリカ  
カリフォルニア大学  
サンタバーバラ校

Before



←Before, After共にシンプルなコーディネート。日本にいる時はシャツや柄入りのショートパンツを着ていましたが、現地ではジーンズにTシャツですね。留学中は、よりシンプルな服装になったようです。

日本と変わらず、現地でも自分の好きなスタイルで楽しんでいました。『ヨーロッパはおしゃれな人が多いので、気が抜けない』という声も聞かれました。

Before



After



スイス  
ローザンヌ大学



After



イギリス  
ウォーリック大学

服装は大きく変わったようです。「大学名の入ったパーカーは必需品！」という声は、イギリスだけでなく、ヨーロッパ各国やアメリカ留学経験者からも聞かれました。パーティーがあるときは、ドレスアップして参加していたようですね。



Before

Party-Style



タイ  
タマサート大学

Before

Afterの右側の写真はタマサート大学の制服です。普段は私服を着ていて、特別な行事等のときに制服を着用するそうです。また、タイダンスの授業では、伝統的な民族衣装を着る機会もあったそうです。このような体験は、留学ならではのですね！



After



# 課外活動座談会

## Extracurricular Activities

留学中に、サークル・部活・ボランティア・インターンシップに参加していた留学経験者にインタビューをしました！ 課外活動の探し方から、そこで得られた成果・帰国後への生かし方まで、参考になる情報が満載です。

## 座談会参加メンバー紹介

川口優香 国際教養学部5年



### 留学先

シドニー大学（オーストラリア・TSA）

### 課外活動概要

チアリーディングサークル（2ヶ月、週1回）

サーフィンサークル（4ヶ月、週2回）

日本語授業のTA

菊地あかり 政治経済学部5年



### 留学先

ローレンス大学（アメリカ・TSA）

### 課外活動概要

キッズミュージアムボランティア

（4-5月の2ヶ月、週1-2回）

小林美沙子 国際教養学部4年



### 留学先

ニューヨーク州立大学ストーニーブルック校  
（アメリカ・ISA）

### 課外活動概要

Web制作の手伝い（4-6月の2ヶ月、毎日）

伊藤浩晃（写真左） 商学部5年



### 留学先

リムリック大学（アイルランド・ISA）

### 課外活動概要

テニスチームでのクラブ活動

（9-5月の9ヶ月、週1-2回）



司会…みなさんは、留学中課外活動に参加されていたとことですが、どのような活動をされていたのですか？

川口（以下、川）…私は大学のサークルでチアリーディングとサーフィンをやっています。また、現地での日本語の授業のTAとして、日本語や日本文化を教えるお手伝いをしました。

伊藤（以下、伊）…僕も大学のテニス部に所属していました。週二回の練習だけでなく、遠征などの試合にも参加していました。

菊地（以下、菊）…私はボランティアとして、学校の近くのキッズミュージアムに遊びに来た親子のお手伝いや清掃活動をしていました。

小林（以下、小）…私はWebサイト制作の手伝いに挑戦しました。現地の日系アメリカ人が運営するサイトで、日々のサイトの更新や調査活動、その結果をまとめて発表する活動などを行っていました。

—情報収集の方法—

司会…みなさんそれぞれサークル、部活、日本語TA、ボランティア、インターシップと様々な活動をされていたのですね！ そうした課外活動に関する情報はどのように探したのですか？

伊…新学期に留学生向けのオリエンテーションがあったので、テニス部を含めた全てのクラブがブースを出して新規メンバーの募集を行っていました。最初はそこで会費を払って、メンバー登録をしました。

た。

川…私の大学では、インターネット上でサークル一覧が紹介されていたので、そうした情報を使ってサークル探しを始めました。興味のあるサークルが見つかったら連絡をとって見学に行き、楽しそうだったら入る、といったかんじで、自分から動いて見つけていきました。日本語TAは、たまたま私が履修していた授業の先生が日本人で、その方の紹介で始めました。

菊…私は学校にあったボランティアセンターで紹介してもらって見つけました。

小…私は、ニューヨークで開催された就活イベントで求人案内を見つけてました。レジユメを持参し応募しました。

—参加したきっかけ—

司会…どのような理由から、こうした課外活動を選んだのですか？

伊…外国人の友達作るのにはスポーツがいちばん手取り早いかなと思ったからです。もともと日本でもずっとテニスをやっていて現地でもやりたいと思っていましたので、ラケットは日本から持参しました。

菊…私は、三学期目にあたる春学期からこの活動を開始しました。秋学期、冬学期は主に勉強や友達との交流に時間を使っていたので、春学期になって何か新しいことに挑戦してみようと思ったのがきっかけです。私はクラブに入っていないなかつたというところもあり、学校のコミュニティ以外の人たちと出会う機会も持ちたいという想いから、ボランティア活動へ

の参加を決めました。  
小…私も、せっかく留学中に様々な人と出会う機会があるならそれを生かしたいと思ったことが、課外活動に挑戦したきっかけです。

—現地の人との関わり—

司会…留学中、より様々な人と関わりたいの思いから課外活動への参加を決めた人が多いようですね。実際に現地の人との関わりはどのようなものがありましたか？

伊…実際、テニス部の人たちとは一緒にご飯を食べに行ったりして、練習以外も交流することが多かったですね。インド人の友達が実家から送られてきたスパイスを使ってインドカレーを作ってくれたこともありましたし、アメリカ、ブラジル、スウェーデン、ノルウェー、デンマーク、フランス、スペイン、インドなど、様々な国、地域から集まる学生と交流することができました。



テニス部のチームメイトとの食事  
遠征時の一枚





―帰国後の生かし方―  
 司会…課外活動での経験が、帰国後も生かされていると感じることはありましたか？

小…やりたいことに前のめりで挑戦出来るようになったことは、帰国後の生活にも生きています。留学中に身に付けた度胸や、自分でゴールを決めて周りを巻き込む力などは、就活中にもアピールしていました。

菊…ポランティアの経験が直接何かに生かされたかはわかりませんが、もともと人のために何かするのは好きなので、帰国後に留学アドバイザーとしての活動を始めたのも、留学中のポランティアの経験が影響しているのかもしれないですね。

川…日本語TAの活動を通して、やる気があるにも関わらず、日本語ができないという理由だけで日本での大学院進学を諦めてしまう優秀な学生を数多く目の当たりにしました。そうした中で、私自身が日本語教師として彼らを助けられないかと考えるようになりました。アシスタントとしてだけではなく、自分で日本語を教えたいという気持ちが強まりました。日本語教師を目指すようになったのも、こうした課外活動での経験がきっかけでした。

伊…技術的な面で、テニスが上達したという成果はあります(笑)また、将来的にはキャリアの中で海外駐在を経験したいと思うようになりました。東南アジアや新興国での駐在の可能性を見据えた中で、机上の知識だけではなく、彼らと直接交流して知識を得られたことは大きな強みになったかな、と思います。

―後輩へのアドバイス―  
 司会…最後に、これから留学へ行く後輩に向けてのアドバイスをお願いします。

伊…留学経験者の先輩のネットワークをもっと使えばよかったです。事前留学に対して意識を向けられると良いですね。特に、同じ大学に行った先輩から話を聞いて、そこでどんな活動をしていたか、というような情報を前もって聞いておくのが良いと思います。

川…私も同じことを言おうと思っていました。(笑)では私からは、やりたいことがあったら、まずやってみることをオススメします。英語が出来ないから、と考える前に、まずやってみることで得られるものもきつとあると思います。

菊…せっかく留学に行くのなら、勉強だけでなく、課外活動にも挑戦してみると良いと思います！サークルだったら新しい友達を作れますし、ポランティアだったら、学校では関わることのできない人々に出会うことができます。きっとどちらも普通に留学しているだけでは得られない経験だと思いますし、ステキな思い出になります！中身の濃い留学生活になるよう、応援しています！

小…私が先輩から貰ったアドバイスですが、やりたくないことほどやりましょう！例えば、日本食パーティの企画など、やりたくないと感じがちですね。企画や幹事は面倒なところもあるでしょうし、そういうところから友達ができたりするものです。留学を通して、人観は変わりうると思います。応援しています。

\*\*\*  
 課外活動座談会、いかがでしたか？みなさんそれぞれ課外活動を通して現地の人々との交流を深めたり、自分自身の変化に気が付いたりして貴重な経験をさせてきたことが伺えると思います。これから留学に行かれるみなさんも、機会があればぜひ課外活動にチャレンジして充実した留学生生活を切り拓いていってくださいね。

まとめ

- ・ 課外活動に参加することで大学の内外のコミュニケーションと関わることで、視野が広がる。
- ・ コミュニケーション面をはじめとして困難なことに直面することもありますが、乗り越えることで自分自身の能力も高まる。
- ・ 日本とは異なる環境で活動に参加することで、自分自身の新たな一面に気がつくことも。
- ・ 先輩のネットワークを活用して、留学生活の具体的なイメージを持つ。

# 留学先での勉強

Studying at a Foreign University

～勉強時間は？ テストは？ どんな授業？～



留学中の勉強は、どのような様子だったのでしょうか？  
一日の学習時間や授業の課題、テスト期間の思い出、面白かった授業について、留学経験者の皆さんにアンケートをとってみました！

### 一日の平均学習時間

プログラム別

EX 4時間

ISA 2.5時間

TSA 4時間

DD 5時間

地域別

北米, カナダ 4時間

ヨーロッパ 3時間

アジア 2.5時間

オセアニア 5時間

中東 1時間

### よく出ていた課題

- ・リーディング
- ・レポート
- ・プレゼンテーション
- ・リサーチプロジェクト
- ・グループプロジェクト

→特にリーディングの課題は分量が多くて大変だったという声が多数！！

### テストで大変だったこと

- ・テスト代わりにレポートは、母国語と違う感覚で構成を考える必要があり、書くまでの準備に時間がかかりました。
- ・記述式のテストは、解答に求められる基準が高かったです。
- ・テストはただ暗記をするのではなく、自分の意見が求められました。またスピーチやプレゼンテーションなどの課題も多く、テストの勉強と並行して行うことが大変でした。

## テスト期間の思い出

- ・各国からの留学生の友人と試験範囲を手分けして勉強しました。
  - ・友人とグループ学習室で勉強をしたことで、勉強の理解も友人との交流も深められました。
  - ・テスト前は図書館でクッキーなどのフリーフードが配られました。
  - ・テスト前は大学のカフェが深夜営業をされていて、フルーツなどの軽食を出していたので、友達と勉強の合間に食べに行きました。
- カフェの営業時間の延長やフリーフードのサービスなど、試験前の学生を学校全体でサポートする様子が印象的です。  
友人と協力しながら勉強した、という声も多く聞かれました。

## 留学先で面白かった授業

### ノックスカレッジ アメリカ

- ・ News writing and reporting  
街の様子などを見に行くフィールドワークがあり、市長や警察署長に会う機会やパトカーに乗って見回りに参加する機会があって、面白かったです。
- ・ Beginning acting  
割り振られた台本を、学期の前半はグループ、後半は1人で練習し、最後に発表しました。台本の行間を読むなどアメリカ人の感覚がないと難しいこともあって頭を使いました。この授業を通して人前に出るのをためらわなくなりました。

### カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校 アメリカ

- ・ Internal communication  
授業中に他の生徒と意見交換をすることが多く、刺激的でした。日本でのコミュニケーションにも興味を持ってもらえました。
- ・ Public promotion  
宣伝活動の授業で、チームを組んで模擬プロジェクトをやりました。授業外でも週に1回以上集まり、チームメンバーと仲良くなれました。プロモーション活動についての授業だったので、アメリカの生活に密着していて興味深かったです。実践的でためになりました。



ルンド大学 スウェーデン

・ The rhetoric of advertising in the modern media  
効果的な広告の作成方法についての授業でした。実際の企業広告を用いて、工夫されている点を話し合いました。また、学んだ方法を用いてグループごとに実際に広告を作成しました。

トロント大学 カナダ

・ Entrepreneurship course  
起業に関するコースで、とにかく課題がユニークで面白かったです。起業家に自分でコンタクトを取り、インタビューをして伝記を書いたり、架空の会社を設立してビジネスプランを書いたりしました。大変でしたが、良い経験になったのでやって良かったです。

北京大学 中国

・ 欧州連盟概論  
EUを主なテーマとする授業で、地域統合理論、EUの歴史や課題のみならず、欧州地域統合と日中関係の比較など、多岐に渡る内容を扱いました。比較的少人数の授業だったため、レポートと期末テスト以外にもグループ討論があり、中国人学生とざっくばらんに議論できる貴重な経験をすることができました。

ヴィルニユス大学 リトアニア

・ Crimes of Totalitarian Regimes in Lithuania in 1940-1991  
バルト三国内におけるナチスドイツ、ソビエト連邦の全体主義政策について考察する授業。テーマがテーマなだけに受講した後は鬱々とした気分になるような内容もありましたが、選択して良かったと思っています。



オレゴン大学 アメリカ

留学中に使用していた教科書です。この写真で一学期分の分量です。教科書は分厚く、リーディングの課題の量も多く大変です。日本ではなかなか取れない科目も履修できたので、興味の幅が広がりました。

留学をした早大生は、どのように授業を選んでいたのでしょうか。また、帰国後の単位算入はどのようにしていたのでしょうか。

田島拓也  
ボストン大学  
(アメリカTSA)

様々な科目を取りたいと思い、面白そうなものでも簡単過ぎない科目を取りました。また、ディスカッションなど、クラスメイトと話す機会があるかも重視しました。単位算入のためにシラバスやノートは全て持ち帰り、内容を聞かされても答えられるようにしておきました。

織戸利穂  
ノックスカレッジ  
(アメリカISA)

自らの興味に合った授業内容のものをシラバスで探し、候補を専属のアドバイザー(教授)に相談して決めていました。単位算入のために良い成績を取ることを心掛けていました。

三木咲月  
カリフォルニア州立  
大学ロサンゼルス校  
(アメリカEX)

大学時代を通しての専門分野が欲しかったので、それまで早稲田で学んだことの延長線上にあるものを自分の興味に合わせて取りました。単位を取りやすいかどうかも参考にしました。二学期目以降は、友達と取れる授業も取りました。

## 留学先での授業選び

How did you choose your classes?

### ～国際教養学部編～

加納朋香  
ルンド大学  
(スウェーデンTSA)

北欧文化などの留学先ならではの授業を選び、候補を専属のコーディネーターに相談して決めました。多くの留学生との交流を持てるよう、ディスカッションやグループワークの多い授業を中心に選びました。

三笠和  
ウォリック大学  
(イギリスISA)

所属したい学部を留学前に選び、現地に行つてから科目登録をする、という流れでした。科目登録には、多くの選択肢があり、悩みましたが、留学という機会にイギリスの視点から世界を見てみたいという思いから、近現代史や西洋史を中心に履修しました。

※単位算入はあくまで個人の経験談であり、参加プログラム・参加年度によって異なります。必ず所属学部・研究科の事務所に確認して下さい。

法学部

石渡友崇  
復旦大学  
(中国 D D)

留学先での講義は、前期は必修科目、後期は選択科目を中心履修しました。学位を取得るためには一定の決められた単位を取得しなくてはならないため、他のプログラムに比べると選択の幅は若干狭いかもしれません。講義に關しては、百人ほどの大教室で行われるものもありました。義が多く、学生側が積極的に意見を発信することが求められました。帰国後の単位算入に關しては、現地で使用した教科書やノートを手元に保管しておくことができます。

授業選びについて、国際教養学部生以外にも聞いてみました！

# 留学先での授業選び

How did you choose your classes?

## ～他学部編①～

文化構想学部

小谷友里乃  
ローレンス大学  
(アメリカ T S A)

留学先では、早稲田での専攻科目を受講しました。専攻科目を受講したこと、知識が増え、帰国後スムーズにゼミに戻れました。科目選択は、早稲田のシラバスを留学先に持つて行き、算入できそうな科目を取りました。絶対に四年で卒業したかったため、帰国後に科目報告のレポートを書くことを意識しながら授業を受けていました。実際にレポートを書く際も早稲田の授業をやったという点、ピックを選びました。

政治経済学部

浦田雄介  
南オレゴン大学  
(アメリカ E X)

留学先では早稲田での専攻科目の比率、専門科目以外は、自分が興味を持った。何を学ばせるか、単位を参入する際、早稲田の授業の面から探しました。面接形式での算入。判断は、授業の早稲田の授業に、分が留先で受講して、科目が似ていて、似たような科目が目安。面接時間は、少くとも1時間以上。面接の間、心が



社会科学部

三木聡太郎  
南オレゴン大学  
(アメリカEX)

留学先では、早稲田での専攻の環境学を受講しました。グループワークはしっかりと分擔があり、他人の分は力バ―はせず、全て個人の責任でした。周りの生徒の意識が高く、単位を取るという目的で勉強するような学生はいませんでした。単位数入はあまり意識していませんでしたが、教科書、ノートは全て持ち帰りました。科目選択は、ネイティブアメリカン研究やラケットボール、スノーボードなど、留学先でしか取れないような授業を選びました。様々な科目を取ったので気分転換が出来ます。勉強で煮詰まることはありませんでした。

理工学部から留学した経験者の声も掲載しているので、要チェックです！

# 留学先での授業選び

How did you choose your classes?

## ～他学部編②～

吉田智輝

トロント大学(カナダEX)

留学先では早稲田での専攻の物理を受講しました。物理系の実験の授業が、早稲田の授業とは異なり、とにかく自立的でとても面白かったです。一人一つの実験テーマが与えられ、それに関する指導書3〜5ページが配られるので、目の前の機械をどう使っているかを計り、どういう結論を得ようとするのか、すべて自分で考えなければいけませんでした。骨の折れる授業でしたが、当時考え抜いた経験が今の研究に役立つています。ただ、物理のみを受講するのはつまらないので、ビジネスのコースも取りました。単位数入のため、出発前に予め科目を調べて準備し、早稲田の科目に対応したものを中心に選びました。留学前、受講するとわかっていて早稲田の科目を担当されている早稲田の教授の方々に事前話をしておいたことで、帰国後の手続きがスムーズになりました。帰国後に教授に見せられるように教科書やノート、講義資料などは全て保管し、日本に持ち帰りました。膨大な量になるので、データ化できるものはデータにして持ち帰ると楽だと思います。

先進理工学部

長期休暇の過ごし方

# 旅を、 しよう。

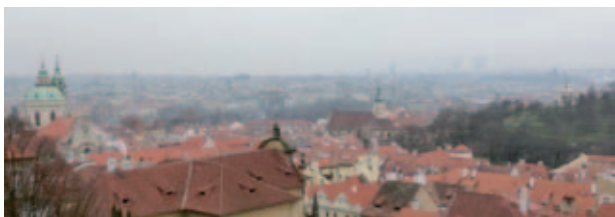
留学中にどこに旅行をするか、いまから楽しみにしている方も多いと思います。そこで、留学中の旅行の実態を調査しました。

加納朋香 ルンド大学（スウェーデン TSA）

留学中はヨーロッパ15か国を旅行しました！冬の長期休暇にはドイツ↓チェコ↓オーストリア↓イタリア↓スペインと5か国を周りました。「ユーレイルパス」という「青春18切符」のような券を買ったので、移動費をかなり抑えることができました。印象に残っている旅行先は、おもちゃみたいで街が可愛かったチェコのプラハとスウェーデンのゴッドランドです。ゴッドランドのメインの島は映画

『魔女の宅急便』の舞台。観光名所である「奇岩群」

を觀にフェリーに乗って行きました。下船後すぐのところにあると思いきや、さらに車での移動が必要なが分かり、困ってしまいました。近くの売店のおばさんに相談したら、なんと車で送り迎えてくれました。こういうハプニングも思い出に残っています。「留学中しか行けないから」と思い切ったたくさん旅行したので、節約の為に飛行機は主に格安航空を使い、朝食はファストフードで済ませることも多かったです。



川口優香  
シドニー大学（オーストラリア T S A）

留学中はタスマニア、ゴールドコースト、メルボルンを旅行しました。タスマニアには映画『魔女の宅急便』の舞台になったパン屋さんがあり、頼めば泊めてもらうことも出来るそうです。印象に残っている旅行は映画『世界の中心で愛を叫ぶ』のロケ地、「エアーズロック」での野宿ツアーです！ 遠距離恋愛中だった彼氏に振られて、1人でこのツアーに参加することを決意しました！（笑）寝袋で泊まり、夜は南十字星などが見えて星がすごく綺麗でした。野宿だったので費用は3泊4日航空券付きで4〜5万位でした。オースメの節約法としては、日本人が経営する現地の旅行会社だと、日本人割引を受けられることがあります。

三木智香子  
南オレゴン大学（アメリカ E X）

冬の長期休暇は「カウチサーフィン」という、旅行者を無料で泊めてくれる家を探す Web サイトを使い、旅行をしました。その中でもシアトルはホテルを使わずに、カウチサーフィンだけで乗り切ったので印象に残っています。しかし年末は泊めてくれる家が見つからず、寒いシアトルの街中を一晚中歩き回りました！ ロサンゼルスに行った時は、アメリカ人の友達の家に泊まって現地を案

内してもらい、楽しかったです。カウチサーフィンを使ったことで、ただの旅行では味わえない「現地の人との関わり」を持つことが出来て良かったです！ 節約の為に、格安の夜行バスを使ったこともありました。こういう旅行は若いうちしか経験できないし、精神的に強くなれるのでお勧めです！

←冬のシアトルの街。



菊池あかり  
ローレンス大学（アメリカ T S A）

冬の長期休暇は国内7ヶ所を一気に回りました！ 旅行中の一番のハプニングは、ラスベガスの高級ホテルでピザを温め過ぎて、オーブンから煙が出て火災報知器が反応したことです。窓が無かったためしばらく煙の臭いが残り、交渉して部屋を変えてもらいました。帰国前に23kgのスーツケースを持って旅行した時は、階段を使う時はほとんど誰かがスーツケースを運ぶのを手伝ってくれ、アメリカからしいと思えました。旅行した中で最も好きな場所はニューヨークです。3回行きましたが、ショッピングも、ミュージカルや美術館などの観光も充実していたため飽きませんでした。留学はせっかくの機会なので、金銭面を理由に行きたくない場所を諦めることはありませんでした。なので、節約のためには格安航空を使ったり、学生割引が使えるように学生証を常に持ち歩いたりしていました。見るからに「観光客です」という振る舞いをしていると、スリや盗難の対象になりやすい、という話を聞いていたので、旅行中は観光客だと思われぬように、事前に時間やルート調べて地図を広げないようにしていました。行く場所によって雰囲気も全然違うので、留学中にしか行けないところに行くのが良いと思います！ また、ツアーではなく全部自分でルートを決めて行ったので海外旅行に慣れ、ハプニングにも強くなれました！



# カウントダウン特集

冬のメインイベントといえば新年のカウントダウン。世界各地で様々なイベントが開かれます。今回は、留学中に経験したカウントダウンについて話を聞きました。



ニューヨーク（アメリカ）  
三木聡太朗

有名なタイムズスクエアの前で行われるカウントダウンに行きました。身動きできない程の人の多さに驚きました！世界中から人が集まり、様々な言語が飛び交う中で、子ども連れの人なども12時間前から待っていました。カウントダウンが始まる前からその場が一体感があり、世界中の注目が集まる場所です。世界中から集まった人と新年を迎えたのが楽しかったです。テレビの取材なども来ていて、盛り上がりました！終わった後は、道に落ちていたゴミの量がすごかったことも印象的でした。



トロムソ（ノルウェー）  
多田糸織

小高くなったところにホステルがいくつか並んでいたため、旅行者たちが皆それぞれのホステルの前に出て一緒にカウントダウンをしました。カウントダウンのイベントには参加しませんでした。街中から打ち上げられる花火を楽しみました。思った以上に人がいて、かなり冷え込む中でもずっと外で花火を見ている人が多かったことに驚きました！宿泊していたのがこじんまりしたホステルだったため、外での旅行者とも話せて楽しかったです。カウントダウンをした時は不思議な一体感がありました。ホステルが無料でキーやクッキーを提供してくれたり、他の旅行者と新しい年を祝ったりして、とても良い思い出ができました！

シドニー（オーストラリア）川口優香

オペラハウスの花火を観に行きました。シドニーのカウントダウンは、数10ヶ所から花火が上がります。その中でもハーバーブリッジとオペラハウスから上がる花火が有名で、ハーバーブリッジでは橋に光のデコレーションも施されます。花火が上がるのは子供用に21時に1回と、カウントダウン後の5分間だけです。たくさんの方が12時間前からシートを敷いて場所取りをして待っていました。様々な国の人が様々な言語を話して待っているのが面白かったです！待っている時に、隣の韓国人がお尻に敷く段ボールをくれて嬉しかったです。日本の花火には切なさがありますが、シドニーの花火は派手で華やか！5分間にありつたけの花火を打ち上げるという感じで一斉に上がり、空が一気に明るくなりました。また、オーストラリアでは年末が真夏で暑いことに違和感を覚えました。

世界の食を食べつくそう！  
留学グルメ



↑<イギリス> バンガーズ&マッシュ

フィッシュアンドチップスよりおすすめ（！？）のパブ飯。クリーミーなマッシュポテトの上に、こんがり焼いたソーセージと、じっくり煮込んだグレイビーソース！  
これを食べて「イギリス=ごはんが美味しくない」というイメージが変わる人数の逸品。  
（ウエストミンスター大学 ISA）



↑<アメリカ> ノババーゲル

贅沢使いのサーモンとクリームチーズの相性がたまらないノバサンドは、ちょっと他より高級メニュー。大学の近くのお気に入りの店でノバを食べるのは、ちょっとしたご褒美でした！  
（コロンビア大学 EX）



←<デンマーク> オープンサンドウィッチ

デンマーク人の食事の定番といえばこれ！  
黒いべたんのライ麦パンの上に、エビ、アボカド、目玉焼き、ベビーリーフ、ニシンの酢漬けなどをのせて食べるのが人気です。朝食にがつり食べる人もいますが、基本はランチによく食べました。  
（コペンハーゲン大学 EX）





←＜カナダ＞ プーティン

カナダを代表するファストフード「プーティン」は若者の間でとても人気があります！高カロリーなのはわかりつつも、ポテトとチーズの組み合わせがやみつきになります。勉強の合間の小腹が減った時などに食べていました！  
(アルバータ大学 TSA)

＜韓国＞ タッカルビ→

タッカルビとは、タッ (=鶏肉)、キャベツ、キムチ、コチュジャンを混ぜて炒めた物です。写真のように、いつもチーズをトッピングして食べていました！  
(成均館大学 EX)



↑＜オーストラリア＞ ベジマイト  
トーストなどに塗って食べるペーストで、栄養価が高く、オージーのお墨付きです！ 1回目は拒絶したけど、2回目は意外といけたので、慣れが大切かもしれません (笑)  
(クイーンズランド大学 TSA)



←＜シンガポール＞

チリクラブ  
マッドクラブやスリランカクラブに、中華の味噌、チリ、ケチャップ、卵、にんにくで作られたソースをからませたもの。現地の人にも大人気で、予約なしでは入店出来ないこともありました！  
(シンガポール国立大学 EX)



# 男子会

七月某日の夜、大学近くの居酒屋にて私たちの会合が開かれました。そう、留学経験者による【男子会】の開催です！巻頭の女子会に負けじと、留学中のあんなことやこんなことを赤裸々に語っていただきました。それではどうぞ！

**堀内（以下、堀）**..はい、まずは今回の趣向について簡単に説明させていただきます。今回配布する留学TIMESに「女子会」つていう企画があるんですね。

**一同**..おおお。

**堀**..その裏企画として男子会も開いてしまおう、と。留学中の恋愛とか、勉強とか、いろんな体験談を語ってもらえればと思います。

**吉田（以下、吉）**..（店員さんに）あ、すみません、しめ鯖ください！

**原尻（以下、原）**..話聞けよ（笑）

**吉**..聞いているよ！恋バナでしょ？

**堀**..はい（笑）そういうわけで、いろいろ話していきましょう！お願いします。一同..お願いします。

—留学中の恋愛。あり？なし？—

**吉**..実際に、そういう恋愛話があった人っているの？

**堀**..ゆうたはあったって聞いているよ？

**秋山（以下、秋）**..おう、よく知ってるね（笑）

**堀**..彼女いたよ。別れちゃったけど..。

**辻（以下、辻）**..いつから付き合ってたの？

**秋**..十二月から。出会って三ヶ月だね。寮が一緒の日本人留学生だったんだ。他

**大生**..だったんだけどね。寮のウェルカムイベントで仲良くなってる..。

**吉**..しめ鯖きた！..お！これめっちゃ美味い！

**辻**..話聞いてあげてよ（笑）

**吉**..ごめんごめん。どのくらいの期間付き合ってたの？

**秋**..現地で三ヶ月、遠距離で三ヶ月。相手は半年間の留学だったから後半は遠距離だったんだよね。結局振られちゃったけど。

**堀**..付き合ってみてどうだった？

**秋**..結論から言うと、おすすめしません！

**一同**..おお（笑）

**秋**..なんでもって、別れちゃうと、付き合い合った期間の留学中の思い出が全部塗りつぶされちゃうんだよね。それが原因で楽しい思い出が残らないのもつたないよね。

**辻**..なるほどね。ちゃんと付き合い合っちゃうと、別れた後辛いもんね。クラブで踊りながら良い感じになったこととかあったけど、そういうのはいい思い出だな（笑）

—やっぱり日本人は若く見られる。—

若く見られる。

**堀**..クラブね。クラブに行った時に学生証を出したら、入れてくれなかったことあったな。

**原**..学生証って意外に身分証明としての効力無いんだよね。

**辻**..パスポートじゃないと認めてくれない時あるよね。夜にコンビニ行った時に年齢確認されてさ、ドヤ顔でID見せたら笑われた。「おまえ本当に二一歳なのかよ！」って。やっぱり日本人は若く見られるんだね。

—現地のお店の営業時間について。

ヨーロッパの人はすぐ休む？—

**吉**..いいな。夜まで開いているコンビニあるんだね。

**堀**..フランスには無いの？

**吉**..無かったな。すぐ閉まっちゃう。閉まる時間も早いし。二十時くらい。図書館も二四時間営業はしてなかったね。

**アメリカ**..は二四時間開いている図書館あるって聞いたことあるけど、どうだった？

**秋**..オールナイト営業してた！試験前で忙しいときとか、金曜日に周りが騒がしい中で勉強しないとイケないときとかすごく助かった。

**原**..うちの大学でも、必ず二四時間開いているフロアが図書館にあったな。よく使ってたよ。

**吉**..いいな。フランスでは、日曜日になるとあらゆるお店が閉まっちゃうんだよね。カフェとかも。だから、土曜日に

食料買つとかないと本当に大変。よく隣

の部屋に行って「なんでもいいからおれに食料をくれ！」ってやってた(笑)  
 秋..それは大変そうだね。全部閉まったのは長期休暇の時だけだったな。

— 休暇の過ごし方 —

堀..長期休暇の期間になると寮が閉まっちゃうところもあるみたいだもんね。みんなは長期休暇何して過ごしてた?  
 辻..旅行かな。

秋..アメリカだと、サンクスギビングとかイースターとか、学期間の長期休暇の他にもいろんな休みがあったな。

吉..フランスだと、第一次世界大戦の勝利の日とか、七月十四日の革命記念日とか、ユニークな休暇がたくさんあったよ。特に革命記念日は花火も上がるし、軍のパレードとかもあって、すごく盛大だった。

辻..アメリカの独立記念日みたいな感じかな。

吉..そうそう。とりあえず花火！ みたいな(笑)

堀..みんな新年はどうやって迎えた?

原..おれは友達の家でホームステイして、その家族と一緒に新年を迎えたよ。

秋..あー、そういうしつとりした感じの迎え方もいいよね。

辻..おれは旅行でパリに行っていてそこで新年迎えたんだけど、なかなかおもしろいイベントだったよ。エッフェル塔の下にいろんな国の人が集まっているんだけど、それぞれ自分の国の時間でお祝いするんだよね。時差があるからちよつとずつずれるわけ。夜の十時くらいにどっかのグループが盛り上がっていると、その一時間後には別の集団が騒ぎ始めるの。

で、フランスの時には全員でお祭り騒ぎ。堀..おおお。それは面白いな。楽しそう。

— 「フランス人は英語を話す人に冷たい」という誤解 —

秋..あ、フランスで思い出したんだけどさ、フランス人は英語嫌いでって本当?

堀..あー、確かに。旅行でフランスの美術館行ったとき、チケット買おうと思って英語で話しかけたら冷たくされたわ。

吉..それは挨拶がないからだな。フランスだと、最初は必ず「ボンジュール」から入るのがマナーみたいになってるんだよね。最初にそれをひとこと言えば、あとは大丈夫。英語が嫌いなわけじゃなくて、苦手意識があるからあんまり話したくないんだってさ。友達が言ってた。

秋..なるほど。言われてみれば、ヨーロッパの人の英語って、国によって独特のアクセントみたいなものがあるよね。それを聞いてるうちに、自分の発音に関して割り切った部分はあったな。「日本人英語でもいいんだ！」みたいな。

堀..最後に、現地での食生活について聞きたいな。

原..もうね、ハンバーガー。

秋..アメリカのハンバーガー本当に美味しいんだよね。

原..食べ過ぎて、留学中は今よりも15kgくらい太ってた。

吉..すごい!

原..しかもサングラスをかけるとPSYに似ててさ、G A N G N A M S T Y L E

— 現地での食生活。 —

留学中に〇〇kg太る?!

堀..最後に、現地での食生活について聞きたいな。

原..もうね、ハンバーガー。

秋..アメリカのハンバーガー本当に美味しいんだよね。

原..食べ過ぎて、留学中は今よりも15kgくらい太ってた。

吉..すごい!

原..しかもサングラスをかけるとPSYに似ててさ、G A N G N A M S T Y L E

MEMBERS

踊るとめっちゃウケとれるの(笑)  
 一回、ショッピングモールのステージみたいところで踊ったよ。その場のノリで。吉..アメリカ自由すぎるだろ(笑)  
 原..アメリカ人のマッシュョに憧れてジム行ってたけど、まあ諦めたよね。みなさん、食べ過ぎには気をつけましょう(笑)



堀内隆司 国際教養学部4年  
 トロムソ大学(ノルウェー・EX)  
 ☆座談会ファシリテーター



秋山裕太 国際教養学部4年  
 カリフォルニア大学サンタバーバラ校  
 (アメリカ・EX)



辻賢治 社会科学部4年  
 リンネ大学(スウェーデン・EX)



原尻薫 社会科学部5年  
 コーカレッジ(アメリカ・TSA)



吉田隼吾 法学部4年  
 レンヌ政治学院(フランス・EX)

# RYUGAKU TIMES



2014.10

早稲田大学学生留学アドバイザー発行

- ・この冊子は、あくまで学生個人の体験談を基に作成されております。引用されている情報やウェブサイトについても細心の注意を払って掲載しておりますが、ご自身の責任でご利用いただくようお願い申し上げます。
- ・留学情報に関する詳細については、早稲田大学留学センター、留学センター発行の『留学の手引き』、留学センターホームページにて必ずご確認ください。