

所属学部/研究科	環境人間学部
所属学科または専攻	環境人間学科
学年	4年生
留学開始時の学年	4年生
留学先大学	国立台湾大学（台湾）
留学先所属学部/研究科	the College of Bioresources and Agriculture (CBA)
留学開始日	2022-09-03
留学終了日	2022-12-31
1. 留学先の国、大学を選んだ理由を教えてください。	台湾をテーマにした論文を書きたいと思っていたことと、台湾の文化が好きだったからです。
2. 交換留学の選考を受けるまでに語学対策等準備したことを教えてください。	まず、志望動機等は最も重要だと考えました。マインドマップを作るなどして自分の考えを整理した後、すぐにラフな内容を書き上げ、指導教官や親せき、友達に見てもらうなどして修正していきました。語学については、中国語は第二外国語の授業で1年次に勉強したのみだったので、台湾のオンライン語学学校に応募するとともに、HSKとTOCFL（台湾独自の中国語試験、繁体字）に向けて勉強をしていました。結果的にTOCFL基礎級、HSK 4級を取ることができました。学習して感じましたが、台湾に行くなら台湾で実際に使われる中国語能力を問われるTOCFLの方が、学習のモチベーションが上がりやすく、おすすめです。
1. ビザの種類	Visitor
2. ビザ申請のための必要書類（在学証明書、預金残高証明書等）	パスポート（残存有効期間が6か月以上で白紙ページが残っているもの） ビザ申請書（専用ウェブサイトで個人情報を登録してから、ビザ申請書を印刷して、記入・署名する） 写真2枚（6か月以内に撮影した3.5×4.5センチのカラー写真） 留学先教育機関が発行した入学許可書とそのコピー、 在籍校の在学証明書（交換留学の場合は発行から3か月以内のもの） 住民票原本（3ヶ月以内発行のものに限る）、運転免許証の両面コピー、マイナンバーカードの両面コピーのうち1点
3. ビザの申請手順と申請場所（機関名、都市）	大阪の台北駐日経済文化代表処で申請しました。 私は台湾への交換留学募集が再開されてすぐ申請したので、手順は少し特殊かもしれませんが、まず、台北駐日経済文化代表処に電話し、受付をお願いしました。 その時点では政府から発表される入国許可者の名前リストに私の名前がなかったため、確認でき次第折り返しお電話を頂くことになりました。1週間後に電話を貰い、必要書類を持って行って手続きしました。
4. 面接の有無	なし
5. ビザ発行までの日数	2週間
6. ビザ申請で問題になったこと、注意点があれば教えてください。	
7. 荷物を別送しましたか？	いいえ
8. 別送した場合は、発送方法と費用、受け取りまでの日数を教えてください。	
9. 荷物を別送する際の注意点があれば、教えてください。	
10-1. 日本から持参してよかったもの	ムヒなど虫よけグッズが一番助かりました。台湾の蚊は日本に比べて数が多いような気がします。私は蚊に刺されやすい体質なので、多いときは1日3か所も刺され、かゆすぎて勉強に集中できなくなることも多々ありました。台湾に売っている虫刺され薬は「Green Oil」というもの以外あまり効かないように感じますが、Green Oilはかなり香りが強いので、好き嫌いが分かります。そのため、蚊に刺されやすい人はムヒ系のものを持っていくことをお勧めします。 また、留学先でお世話になった人へあげるプレゼントも役立ちました。
10-2. 日本から持参する必	ドライヤーなど家電。大体日本で売っているものは台湾にあるので、荷物を少なくしていく方が良いと思います。

要がなかったもの	
11. その他、渡航までに行った準備や手続きがあれば教えてください。(予防接種、健康診断、携帯電話等)	
1. 利用フライト	直行便
2. 航空会社・往路便名	China airline
3. 現地空港到着時間	午後(12:00~17:00)
4-1. 大学からの送迎	無
4-2. 有の場合、料金	
4-3. 現地空港から自分で移動した人は、現地空港から大学までの移動方法、所要時間、交通費を教えてください。	
5. 渡航にあたっての注意点、アドバイスがあれば教えてください。	
1. 入国するにあたって、準備したこと	ワクチン接種
2. 入国後の隔離措置など	隔離は一週間でした。最初の3日間は完全隔離でしたが、そのあと4日間は空港でもらった検査キットを使ってコロナの検査をし、陰性結果をフロントの方に見せると外出することができました。
1. 種類	アパート
2. 形態	1人部屋
3-1. 部屋の詳細	専有面積 (㎡) :15 何人部屋: 1
3-2. ルームメイト	
3-3. ルームメイトの国籍	
3-4. 自室の設備	収納(クローゼット) 鍵のかかる収納(金庫等) 机 椅子 ベッド インターネット設備(無線) 書棚 冷蔵庫 エアコン トイレ シャワー 洗面台 その他:テレビ
3-5. 共有部分の設備	洗濯機
4. 居住環境、衛生状態など	591というアプリを使って自分で部屋を探しました。大量の物件が載っているので、気に入った家の大家さんにLINE(または電話)で内見を申し込みます。私は10件ほど回ったあと希望の家で契約しました。衛生的でしたが、浴槽がないのと(台湾の家はほとんどですが)、冬にお湯を10分も使うと水に変わってしまうのがつらかったです。また、エアコンに部屋を暖める機能がなかったので、寒さが厳しかったです。
5. 滞在先から大学へのアクセス	自転車で20分、バスで15分
6-1. 普段の食事の状況	学内(食堂、カフェ等) 外食 テイクアウト デリバリー
6-2. 上記の中で一番多く利用したもの	学内(食堂、カフェ等) テイクアウト

	デリバリー
6-3. 食事についてのアドバイス	台湾では自炊文化がないので、外食になります。 意識して野菜を取らないと不健康まっしぐらなので、学食に行って野菜をたまにとることを心掛けるといいと思います。
1. 現地大学到着時/後に行った手続き	学生証発行 滞在許可申請（入国ビザの延長等）
2-1. 渡航国の銀行口座の開設	無
2-2. 有の場合、銀行名	
3. 入国時、持参した現金額	～5万円
4-1. 日本から持参したカード	クレジットカード デビットカード
4-2. カードの内訳	クレジットカード1枚、デビット1枚
5-1. 主に利用した支払い手段	現金 クレジットカード デビットカード
5-2. 最も利用した支払い手段	現金
6. お金の持参方法や、支払い手段、管理等のアドバイスがあればお願いします。	学食ではカードが使えないので、大体現金を使っていました。 外国のお金に初めは慣れないので、いくら使ったか把握しづらいと思います。 最初はアプリなどを使って支出管理をするのを勧めます。
7. 学内施設（生活関連施設）	ATM 郵便局 スーパー コンビニ ジム 病院
8-1. 渡航先での携帯電話使用について	日本から持参したものを使用（Wi-fi環境下でのみ使用）
8-2. 渡航先での携帯電話・インターネット使用について特記事項があれば記入してください	中華電信（台湾の最大手携帯会社）では1か月2000円近くでネット使い放題が契約できるので、おすすめです～
1. 留学先の大学、学部等の特徴や雰囲気について	台湾大学は非常に広く、学生数も多いです。国際学生が非常に多いので、食堂や学生ラウンジにいると中国語と英語が半々くらいの割合で聞こえてきます。また、各国のトップクラスの大学に通っている学生ばかりが留学してきているので、学生の雰囲気は非常にアカデミックです。 また、これは台湾大学どの学部にも言えることですが、設備は非常に豪華です。私は農業系に入りましたが、学部所有の農場や、研究用の森までありました。台湾人の友達は「研究には不自由しない」と言っており、学生満足度も高そうだなと感じます。
2-1. オリエンテーションの有無	有
2-2. オリエンテーションの参加	任意
2-3. オリエンテーションの内容	私は現地でのオリエンテーションに間に合わなかったのですが、ホームページで公開されていた動画を見ました。台湾での安全管理から履修登録の仕方、生活指南等丁寧な内容でした。おなじ内容が書かれたガイドブックもPDFでもらえるので、参加しなくても大丈夫なようです。
3-1. 履修登録のタイミング	出発前
3-2. 登録方法について	MYNTUという学校管理のインターネットページを使って履修登録します。
4-1. 授業について	1コマの時間: 2～3時間 1週間の授業コマ数: 8コマ
4-2. 授業を理解して受けるための努力や工夫したこと	私がとった授業のなかで最も難しかったのは「Japan in the age of globalization」でした。毎週事前学習用の課題論文が送られてくるのですが、すべて英語で、しかも30枚ほどあったので、読み切るだけで精一杯でした。1枚読んではノートに日本語の要約を書くというのを繰り返し、毎回の授業を乗り切っていました。工夫としては、ノートや課題などをすべてデジタル上で完結させたことです。課題図書は総てPDFで送られてくるので、PDFを読み込んでその上からメモを書き込める

	「Drawboard PDF」というアプリが便利でした。自分のノートと課題図書と一緒に表示して、比較しながら勉強できたのが良かったと思います。
4-3. 授業の登録や、受講するうえでアドバイスがあれば教えてください。	上に同じです
5. 学修面で受けられるサポートと利用状況	語学面では、留学生が無料で受講できる中国語の授業が良かったと思います。同級生は全員留学生なので、世界各国の友達を作ることができ、中国語だけでなく英語の勉強にもつながりました。そのほかにも、言語交換プログラムもあるので、関心のある方は申し込むといいと思います。毎年大量の学生が参加するので、募集が出たらすぐに申し込む必要があります。定員に達すると募集が停止してしまうので、私は受けることができませんでした。設備面では、学校専用の24時間使える自習室があり、中間期末試験前は非常に助かりました。座席を予約できるので、友達と隣の席を取って一緒に勉強することができます。学生には大人気です。
1. 留学先でどのように現地の学生や留学生と交流を深めましたか？	台湾でできた友達の大半は、留学生向けの中国語の授業で知り合いました。台湾は外食文化なので、積極的にご飯に誘うのがポイントです！また、学食で隣になった人と何となく話し始め、友達になったこともあります。台湾人はとてもフレンドリーなので、友達作りは比較的苦労しませんでした。また、寮に申し込むと、留学生コミュニティに参加しやすくなり、友達が自然にできると聞きました（私は自分で部屋を借りたので、そこは少し残念でした）。
2. クラブ活動や地域の活動、ボランティアなどに参加した人はその内容を教えてください。	「日台交流」という、日本と台湾の文化交流を主とするサークルに参加していました。月に1, 2回活動があるので、そこで友達を作ることができました。
3. 週末や休暇の期間はどのように過ごしましたか？	私はほとんどすべての週末、プチ旅行をしていました。おいしい台湾茶を飲みに行ったり、伝統的な陶芸体験をしたり、山登りをしたり、友達の焼肉パーティに行ったりと、毎週土日を心待ちにしていました。
4. 留学中に就職活動をした人は、どのようなことをしたか教えてください。	
5. 現地の生活に役立つ情報（フリーペーパー、雑誌、ウェブサイト、アプリ等）があれば、教えてください。	台北捷運GOというアプリが、台北の交通を把握するのにとても便利でした！
1-1. 合計費用	80万
1-2. 留学費用内訳	渡航費:2万円（ポイント使用のため） 保険代:5万円 医療費:1万円 食費（1ヶ月あたり）:3万円 家賃（1ヶ月あたり）:5万円 雑費（日用品等）:10万円 通信費（1ヶ月あたり）:2000円 テキスト:1万円 その他:13万
1-3. その他の内訳	旅費5万、交際費8万
2-1. 奨学金の受給	有
2-2. 有の場合、奨学金名と金額（1ヶ月あたり）	トビタテ留学JAPAN、12万
2-3. 留学奨学金についてアドバイスがあれば、教えてください。	奨学金は確かに準備が大変ですが、支援があれば予算の方面で気持ちに余裕ができます。ただでさえ不安な留学生活ですので、関心があればぜひ挑戦すると思います。
1. 渡航前に加入した学研災付帯海外留学保険と危機管理サービス以外に、加入した保険があれば教えてください	
2-1. 留学中に体調を崩したり、怪我をしたことがありますか	はい
2-2. 体調を崩した際、どのように対処しましたか。	自宅で安静にしていました。
3-1. 留学中に病院に通いましたか？	はい

3-2. 病院に行った方は、どのように病院を探しましたか。	台湾大学の構内に保健センターがあったので、そこで診察を受けました。その時は、一度の診療で300TWDでした。
4-1. 留学中に気持ちがふさぎ込んだり、落ち込んだりしたことはありましたか？	いいえ
4-2. 落ち込んだ時、留学先で誰に相談しましたか？	
4-3. 落ち込んだ時や、ふさぎ込んだ時のアドバイスがあれば教えてください。	
5. 留学中困ったことや危険を感じたことと、対処した方法について教えてください。	幸いに危険なことはありませんでしたが、もしもの為に催涙スプレーは持ち歩くようにしていました（日本からは危険物扱いになり持っていけないので気を付けてください）。
6. 現地社会（習慣、マナー、安全面）において、知っておくほうがいいことがあれば、教えてください。	台湾は非常に安全です。 習慣として、台湾では人に親切にされたらものではなく行動で返す、ということがあります。日本のようにプレゼントでお礼の気持ちを返すというのは一般的ではないようです。
7. 出発前に県大や留学先から提供してほしかった情報があれば、教えてください。	
1-1. 卒業予定年月	2024年3月
1-2. 卒業・修了が遅れる見込みの場合、その理由と卒業（修了）までの予定を教えてください。	卒業論文執筆のためにもう一年兵庫県立大学にいます 予定です。
2. 今後の目標、進路について教えてください。（留学前後で目標進路が変わった場合は、それも含めて書いてください）	大学院へ進学する予定です。留学で海外への関心が高まったこともあり、海外大学院も視野に入れて考えたいと思っています。
3. 留學生活の感想と、留学前と比べて考え方や意識の変化があれば教えてください。	留学をしたことで、自分が「できる」と思う行動の範囲が広がったように思います。留学前は一人で留学はおろか一人暮らしすらしたことがなく、どうしても親や周りに何とかしてもらおうという意識がついて回っていましたが、台湾では何もかも自分でしなければなりません。しかし、意外に自分でやってみればできるもので、いままで自分には無理だ、やる権限がないと思っていたこともクリアできるようになりました。現在はかなり自己効力感が高まったように思います。日本でもどんどん新しい挑戦をしていきたいと思っています。
4. 次に留学する人へのメッセージ	私は、留学してから毎日が楽しいことばかりでした。間違いなく一生忘れられない思い出になったと思います。費用や周りの反対、一人で海外に行くことへの心配など、様々な要因があると思いますが、ぜひ、少しでも留学に関心があるのなら、国際交流機構イベントに参加して雰囲気を知ってみてください。 そのイベントにもし私がいたら、気軽に話しかけてくださいね。
交換留学中の学修記録	<a href="#">13234045892146094071.pdf</a>
IP	121.84.114.23
User Device	PC





