

1-6. 出発前に必要とされた予防接種の種類・回数・費用
なし

1-7. その他に必要な手続き、方法、料金等
なし

1-8. 保険について
どのような種類の保険に加入したかを教えてください。
神戸大学海外付帯保険

また、現地で加入した保険があれば、ご記入ください。
なし

2. 留学先到着後の手続きについて

2-1. 到着時について

利用航空会社：キャセイパシフィック航空
利用旅行会社（航空券の手配をした会社）：JTB
到着空港名： スキポール 空港
空港到着時間： 6:30 時頃
到着地からの移動手段：大学手配の出迎え 知人の出迎え 公共交通機関 バス、鉄道
タクシー その他（具体的に） _____

移動の所要時間・料金： 60 分、

到着地からの移動の際の注意点：ライデンセントラル駅から寮までは、重いスーツケースをもって全く分からない道を長い時間歩くことになるので、日本語学科のバディーの方に付き添ってもらうのが一番安心だと思う。

2-2. 住居について

住居のタイプ：大学寮 アパート ホストファミリー その他（具体的に） _____

住居（寮、アパート）の名前：Middelstegracht

部屋の種類：一人部屋 二人部屋 その他（具体的に） _____

ルームメイト：現地学生 留学生（出身国： _____） その他（具体的に） _____

どのように探しましたか。：大学の斡旋 自分で探した その他（具体的に） _____

大学までの通学時間・手段： 徒歩 15分、

住居の周りの環境はどうですか。：

市場が出る中心地に近く、スーパーも徒歩3分ほどの位置にあり、非常に便利。

夜遅くなってもある程度人通りのある位置であるため、安心

大学からも非常に近く、立地の面で問題はない

毎日の食事はどうしていますか。：

料理が苦手なため、毎日5ユーロほどで大学の学食で食べている。パーティに参加したりレストランに行くことも多い。

住居は渡航前に、または渡航後すぐにみつかりましたか。トラブルはありませんでしたか。：

トラブルは特になし。寮には早くから申し込んでいたため、希望どおりの条件の寮に入寮することができた。

2-3. 留学生向けオリエンテーションについて

オリエンテーションの有無：有り 無し

参加について：必須 任意参加

参加費用：無料 有料（金額： 85 ユーロ ）

内容について記入してください。

街の散策、スポーツセンターの体験、ヨガワークショップ、drinking party、バーベキュー、運河ツアーなど。
5日間朝から晩までのスケジュールに体調を崩す人も多かった。

2-4. その他、渡航してから必要な手続きについて

現地で滞在許可書申請は必要ですか。必要な場合、申請方法、料金、取得に係る日数等を記入してください。
Residence permit 取得が必要。

その他現地でした手続きは？（健康診断、予防接種等）有れば、方法、料金等を記入してください。
かかりつけ医の登録・オンラインから登録する。

2-5. PC（パソコン）について

PCの保有の状況：日本から持参した 現地で購入した 保有しなかった

住居内のインターネットへの接続の可否：接続できた 接続できなかった

住居内でインターネットに接続していた場合、プロバイダー、料金等について記入してください。

ネット回線は存在するが、ルーターがなかったため、ルーターを購入した。ルーターは約35ユーロ。

大学でのPCの使用の可否：使用できた 使用できなかった

大学でPCを使用していた場合、施設の場所や日本語環境等について記入してください。

大学の図書館にある。キーボードの並び方も日本と同じで使いやすかった。

3. 語学力向上のためのコースについて

3-1. 語学力の向上のために、大学等のコースに参加しましたか。参加した場合、大学（語学学校）名、コース名、料金、期間等を記入してください。

Academic language center（ライデン大学付属）でオランダ語コースを履修。約三か月間で、420ユーロ。週二回。

4. 大学の授業について

4-1. 履修登録について

履修登録の時期：出発前 到着後

履修登録の方法：On-line International Office等の仲介 その他（具体的に）_____

登録時に留学生として優先・配慮されることはありましたか。：無し 有り

優先・配慮があった場合、具体的に教えてください。

希望通りの授業が履修できましたか。：はい いいえ

希望通りの授業が履修できなかった場合、その理由を教えてください。

4-2. 現在までに、履修している授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数/ 週	留 学 先 で の 単 位 数	授業での 使用言語	履修して いる学生 数	予習、復習、テスト等についてアドバイ スも含めて教えてください。
1	Area studies	Ben Arps	1.5×1	5 ECTS	英語	300人	Area について学習する一年生の必修科 目。理論的な内容。
2	Japan in the 21 st century	Aya Ezawa	1.5×1	5 ECTS	英語	120人	日本を社会学的な観点から学ぶ授業。毎 週 Writing の課題がある。Reading の量 も多い。
3	European cultural memory	Jan Hillgartner	1.5×1	5 ECTS	英語	70人	Europe の歴史に関する背景知識が足り ないため、苦戦している。
4	Dutch Debates	Liesbet Winkelmolen	1.5×1	5 ECTS	英語	40人	留学生のためのオランダについて学ぶ授 業。様々な国の人と英語でディスカッシ ョンをすることができるため、非常に良 い経験となっている。
5							
6							

5. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動等、毎日の生活を記入してください。

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	図書館で 予習復習	図書館で 勉強	Japan in the 21 st century	勉強 or ショッピング	日本語の 授業のボ ランティ ア	勉強 or ショッピング	勉強 or ショッピング
10:00							
11:00							
12:00			勉強	or オランダ の他の都 市の観光	Dutch Debates	or オランダ の他の都 市の観光	or オランダ の他の都 市の観光
13:00							
14:00							
15:00		Area Studies	European cultural memory			or 国外旅行	or 国外旅行
16:00			オランダ 語授業		友達とカ フェ		
17:00	オランダ 語授業	勉強	オランダ 語授業				
18:00	友達と遊 ぶ or 勉強		友達と遊 ぶ or 勉強				
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

5. アドバイス及び感想

5-1. 現地で参考となった留学先国の情報（出版物、ホームページ）を記入してください。
地球の歩き方、神戸大学の先輩の体験記、ライデン大学に留学していた人のブログなど

6. 経費について

6-1 銀行口座について

留学先でお金を引き出せるように、どのように準備・手続きしましたか。また、現地で銀行口座を開設した人は、銀行名、必要書類などを記入してください。

海外送金の方法を親と共有

Rabobank 必要書類：パスポート

6-2. 留学準備の段階において、かかった高額な費用について、あれば記入してください。

航空券、寮の先払い分など

6-3. 現在までの費用について、月額を記載してください。

航空運賃：19万円（往復）

住居費（月額）：630ユーロ

食費（月額）：約8万円

保険料：5カ月で約45000円

その他：

7. 現在までの感想 自由に記入してください。

勉強に追われながらも友達も増え、楽しく過ごしております。人と遊ぶ以外の時間は図書館で勉強しているか授業を受けています。周りの日本人は帰国子女の人が多く、最初は自己肯定感を喪失していましたが、次第に人と比較するのではなく、ありのままの自分を受け入れることができるようになりました。

日本でがんじがらめになっていた価値観もオランダでの様々な人との出会いの中で、変化しているのがわかります。人生の大きな目標も発見することができたため、本当に有意義な時間となっています。