

交換留学（派遣）帰国報告書

留学先大学：ソフィア大学
留学先での所属学部・研究科：歴史学部
留学先での在籍身分：研究生
留学期間：2016年2月～2016年7月
神戸大学での所属学部・研究科：人間発達環境学研究科
学年（出発時）：修士1年
本報告書記入日：2016年7月18日

1. 留学先大学について

1-1. 留学先大学の「学期」について

学年開始月日：10月2日

学年終了月日：7月8日

学期：

①10月2日～2月19日

②2月22日～7月8日

③__月__日～__月__日

④__月__日～__月__日

1-2. 留学先大学の特長、人気のある分野等

ブルガリアの首都ソフィア中心部に位置する総合大学です。経済学・心理学が人気です。EU圏からの留学生が多く、ブルガリアでもトップクラスの大学であるため英語が堪能な現地学生も多くいます。

1-3. 留学先大学のサポートについて記入してください。

語学面でのサポート：

留学生向けのブルガリア語授業が開講されています。また毎年夏休み期間にブルガリア語セミナーが、ソフィア大学とヴェリコ・タルノボ大学で開講されます。

勉学面でのサポート：

多くはありませんが、英語で開講されている授業があります。言語・基礎知識のハンデを考慮し、留学生(Erasmus Students)は現地正規学生と異なる評価基準で評価されます。

精神面でのサポート：

Erasmusという学生グループから現地学生が一人mentorとしてついてくれます。手続きなど何か困ったことがあれば何でも手伝ってくれます。

住居・生活面でのサポート：

学生寮が用意されています。但しEUの学生が優先されますので必ず用意されるわけではありません。基本的に留学生は一つの建物(Block8, Studentski Grad)に集められます。

課外活動のサポート：

セメスター期間中は、Erasmusが2泊3日程度の国内外への旅行や、バーでのイベントを企画してくれます。

1-4. 神戸大学の所属学部・研究科にて「単位認定」を申請する予定ですか。

はい いいえ

2. 住居

2-1. 住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。(気をつけること等)

基本的に学生寮が用意されますが、EUの学生が優先されますので入居できない可能性もあります。また入居が決定していても、いざ到着すると手違いで部屋が用意されていないことがしばしばあります。ただし学生寮の管理人（24時間駐在）達は英語が話せません。どの学生寮であっても、1人部屋はなく2～3人との共同生活になります（しきり等はなし）。部屋にはキッチンがなく、留学生向けの寮以外には洗濯機もありませんので注意が必要です。共同洗濯機のない寮に住む学生は洗濯の店（スーパーの袋いっぱい洗濯物を詰めて行くと、2.5レバ=150円程度で洗濯から乾燥まで済ませてくれる）を利用しています。

3. 生活について

3-1. 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。

OSSMAで紹介されていた留学生用の保険に加入しました。(損保ジャパン)

また、現地で加入した保険があれば、ご記入ください。

ありません

3-2. 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。

opticomというプロバイダーを利用しました。利用料は1か月15レバ(約900円)ですが、wifiルーターを利用してルームメイトとシェアしていたので実際のところは半額の7.5レバ(約500円)支払っていました。回線はあまり安定しておらず時々インターネットに接続できないこともありました。

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。

メインキャンパス内の図書館にPC(Windows)がありますが、日本語は使用できません。

3-3. 医療について

留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。

病院にはかかりませんでした。

健康管理あるいは衛生面について特に注意すべきこと。

ブルガリアの水道水自体は飲用可能ですが、古い建物では水道管が劣化していることもあるので飲用は避けたほうが無難です。ミネラルウォーターも安く、500mlで0.8レバ=50円程度で済みますのでそちらの飲用をお勧めします。

3-4. 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。

PLUSマークのある国際キャッシュカードを使えるよう新生銀行で口座を開きました。しかしブルガリア国内でPLUSマークのあるATMは少なく、VISAマークのあるキャッシュカードを準備する方が良いと思います。

3-5. 異文化体験について

留学先の文化・社会（習慣の違い等）について記入してください。

手続き等に関して、窓口が開いている時間帯でも担当者が午前は別の部署にいるので対応できないなど効率が悪いと思う場面がしばしばありました。また英語が通じるスタッフが多くないため、ブルガリア人の友人同伴でないと手続きがスムーズにいかないことも多くありました。

大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトをもちましたか。

ブルガリア語が拙いため、1人で大学外の現地の人とコンタクトを取ることは難しかったです。ブルガリア語もしくはロシア語が話せると、大学外の人々とも交流できると思います。

課外活動（ボランティア、インターンシップ、アルバイト等）をしましたか。

日本語教育・日本文化紹介のボランティアに参加しました。

留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。（安全性、外国人への態度等）

スリや痴漢などの被害を聞くこともありますが、通常海外で気をつけるべき点に気をつけていれば被害に遭うことは少ないと思います。（一人で夜道を歩かない、貴重品はポケットに入れない等）

3-6. 留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、教えてください。

日本国内でのインターンシップへ応募しましたが面接などは受けていません。企業によってはSkype経由で面接を実施して下さるところもあるそうです。ソフィア大学でもブルガリアで就職したい学生向けのジョブセミナーが開かれていました。

4. 経費について

4-1. 奨学金を受給していた場合、奨学金についてご記入ください。

（財団等名） 日本学生支援機構 , 70,000 円/月

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』, 『ニューエクスプレスブルガリア語』(白水社) 日常会話だけでなく文法事項の説明も掲載されている本が望ましい。

5-2. 日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。

日本語で書かれたブルガリア語参考書、日本茶や和菓子などの現地で配れる日本土産、浴衣

5-3. 留学することによって得られたことについて記入してください。（語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等）

※ 語学力については、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。

留学前：() 点→帰国後() 点

日常会話だけでなく、英語で自分の専攻分野を初対面の人に説明するための語学力が身につきました。さらに外交官・日本語教師等、海外で勤務する日本人の方と交流する機会が多くあり、海外で働くという選択肢を前向きに考えられるようになりました。また、英語が必ずしも通じる社会ではありませんでしたが、そのような社会でも実際に生活出来たという経験のおかげで、海外生活への心理的障壁が低くなりました。

5-4. 振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。

大学やブルガリア大使館との事務的な手続きが非常に煩雑で時間のかかるものでした。現地大学からビザ申請に必要な書類が中々届かず（最後まで手元に届かず最終的にPDF版の書類で申請しました）結局出発が1か月近く遅れてしまいました。また現地到着後も学生寮の管理人に入居日が伝わっておらず、現地学生にブルガリア語で対応してもらいました。私は神戸大学に留学に来ていたソフィア大学の学生とFacebook上で連絡を取っていたので、現地到着後は彼女のおかげでスムーズに手続きを進めることができました。ブルガリア語が話せる知人の力を借りることが最大のトラブル対策になっていたと思います。

5-5. 留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。

私が初めてのブルガリア派遣生ということもあり、出国前に得られる情報がほとんどありませんでした。ソフィア大学から英語で得られる情報には限りがあるので、ブルガリアに長く留学生を派遣している創価大学・福山大学との情報の共有をしてほしいです。また日本国内でのブルガリア語学習の機会は非常に限定的ですので、次回以降派遣生が決定すれば、自費にはなりますが夏（7月～8月）に開催されるブルガリア語サマーセミナーへの参加を薦めてほしいです。（創価大学は毎年このサマーセミナーに参加するところから留学生生活を始めるそうです）2016年には日本人を対象にソフィア大学2名、ヴェリコ・タルノボ大学2名の無料招待の枠がありました。在日本ブルガリア大使館のfacebookページに詳細があります。日本国内では、東京外国語大学・創価大学でブルガリア語の学習機会があるそうですので、出発前にそうした情報の提供があることが望ましいです。

5-6. 本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。

お薦めします。特に、英語圏以外の留学先を志望する方・経済的理由で留学を諦めようとしている方には重要な選択肢の一つになると思います。

5-7. 留学全体を振り返って、以下の質問に答えてください。

（5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価）

- ・留学先大学の授業の「質」（内容、レベル等）に満足しましたか： 3
- ・留学先大学の学生サービスに満足しましたか： 3
- ・留学先の住み心地（安全性等）に満足しましたか： 3
- ・住居の「質」（広さ、料金等）に満足しましたか： 2
- ・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか： 5
- ・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか： 2
- ・留学全体の総合的な評価： 4

留学先大学：ソフィア大学留学先での所属学部・研究科：歴史学部留学先での在籍身分：研究生留学期間：2016年2月～2016年7月神戸大学での所属学部・研究科：人間発達環境学研究科学年（出発時）：修士1年本報告書記入日：2016年7月18日**授業について**

留学中に履修した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	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	History and Geography	R. Christidi	3	3	15	期末試験ではブルガリアの歴史を全て暗記する必要がありますので、先生が希望者に送ってくれる資料を毎週確認して復習することが重要です。
2	Writing in English for	D. Danov	2	3	15	仕事を探すための英語力を身につける講義です。エッセイやプレゼンテーション発表が評価対象でありテストはありません
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

授業（カリキュラム等）のクラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

授業のクラスのサイズはそれほど大きくなく、同じ授業の学生と仲良くなれました。現地正規学生と一緒に授業を受けましたが、ブルガリア国外から来ている現地学生が多かったです。留学生と正規学生は成績評価基準が異なりました。現地学生が授業中積極的に質問をしている姿がよく見られました。

費用について

留学期間を通して必要だった費用を記入してください。（概算で結構ですので、円価で記入してください。）

・航空運賃：87,000・住居費：（月額）4,200 ×（留学月数）4ヶ月 = 16,800・食費：（月額）25,000 ×（留学月数）4ヶ月 = 100,000・保険料：70,000・その他：80,000合計：353,800（留学期間全体の費用）

その他 自由に記入してください。（800字～）

日本人学生が少ないこと、留学にかかる費用が非常に安くすむことの2点が、ブルガリア留学の最大の魅力であると思います。

日本人学生の少なさは、「日本人」として自分に巡ってくるチャンスの多さにつながります。実際に、ソフィア大学日本語学科・在ブルガリア日本大使館の皆様より日本人の代表として現地学生との交流・日本文化伝達のボランティア経験の機会を多く頂きました。私は英語が流暢なわけではありませんが、数少ない現地日本人学生の一人として貴重な経験ができたと思っています。学生同士も、人数が少ないからといって決して日本人学生だけで仲良くすることもなく、適切な距離を保っていたように思います。

また、費用面を心配せずヨーロッパ留学に挑戦できることはブルガリアを選んだ大きな理由の一つでした。物価の安さに加え、日本学生支援機構より奨学金をいただけたおかげで、金銭的なストレスは一切ありませんでした。経済的な理由で海外留学への挑戦をためらっている方がいれば、ぜひ一度検討してみる価値のある留学先だと思います。

もちろん、社会・文化的側面からも非常に魅力的な留学先であると言えます。ブルガリアはヨーロッパの中でも非常に歴史深い国で、首都ソフィア中心部にある現代の街の中にも遺跡が残る、不思議な街並みをしています。また現代でも、1948年から1989年までの41年間の社会主義を経験したのちに、EUに加盟する(2007年)という激動の歴史を歩んでいます。この社会的背景は文系学生の方であればどの専攻の方にとっても興味深いものになると思います。またアジアとヨーロッパをつなぐ位置にあるブルガリアは、アジアとも西洋とも言い難い独特の文化を持っています。食文化面も、異国の雰囲気を残しつつも馴染みやすい味つけをしており食べるものに困る、というトラブルにはなりにくいと思います。ブルガリアと言えばヨーグルトというイメージが強いかと思いますが、ヨーグルトだけではないブルガリア文化をぜひ直接確かめてください。