

### 留学生卒業の言葉

9月に卒業された Nguyen Hai Ha (グエン・ハイハー) さんに、奈良女子大学での経験についてお話しいただきました。

#### 「奈良には鹿しかいない」わけではない

**NGUYEN HAI HA** 大学院人間文化研究科博士後期課程

奈良女子大学での2年間半の研究を経て気づいたことがあります。私は文部科学省の国費留学生として奈良女子大学の修士課程で勉強していました。国際社会文化学専攻に属しましたが、主に研究活動を行った分野はメディアでした。漫画が翻訳を通して、日本文化を発信するメディアとしてどのような役割を果たすのか分析しました。そして、今は大阪にあるちょっと変わった出版社で働いています。コンテンツのストーリーを企画したり、ブログを書いたり、コンテンツのプラットフォームを作ったりする毎日です。ちなみに、全ての仕事は日本語で行います。お客さんも、クライアントも、同僚も日本人です。唯一の外国人として、日本人と全く同じライティングの仕事をしています。私のライティングはまだですが、社長に「ほぼネイティブ並み」と褒められたことがあります。考えることを文字として伝えるスキルは、母国語でさえ自然にできることではないし、外国語で書くのは日々経験を重ねた結果だと思えます。奈良女子大学での研究期間は、私にとってその日々でした。興味のある分野について、観点について、研究の進捗について伝えることができなければ、研究は成立しません。口頭で話すのも、文章で表現するのも、それぞれの原稿に対する工夫が必要でした。その毎日を送ったからこそ、頭の中にあるアイデアや考えを人に共有できるようになって、さらに共感を得られるような文章を書けるようになったと思います。もちろん、自分一人ではとてもできないことです。コースの先生方は、私の文章を何度も直してくれたり、思想構築についてアドバイスしてくれたりしました。小さい学校だからこそ、先生のケアが多くもらえた実感しています。奈良には、奈良女子大学もある。そこに、将来につながる土台があります。どこまで活用できるのかは自分次第。

### Inside This Issue



留学生卒業の言葉



交換留学生(派遣)からのメッセージ



国際グループワークのイベントが開催されました!



センター及び国際課の活動 & センタースタッフ紹介



恩師 内田忠賢先生と

# 交換留学生(派遣)からのメッセージ

海外協定校への交換留学を終え帰国した学生達の感想を集めました。あなたも交換留学に挑戦してみませんか？

## 「マイノリティーになる」ということ

**加藤 愛理** 生活環境学部生活文化学科4回生

派遣先：梨花女子大学(韓国)

わたしは、韓国のソウルにある梨花女子大で、2016年の9月から2017年の6月末まで(秋学期と春学期)の二学期間、交換留学をしました。語学力の向上や、韓国の社会に対する理解の深まり、良い友達との出会いなど、交換留学を通して得られたもの・経験できたことは、数多くあります。そこで、今回は、「マイノリティーになる」ということを皆さんにお伝えしたいと思います。

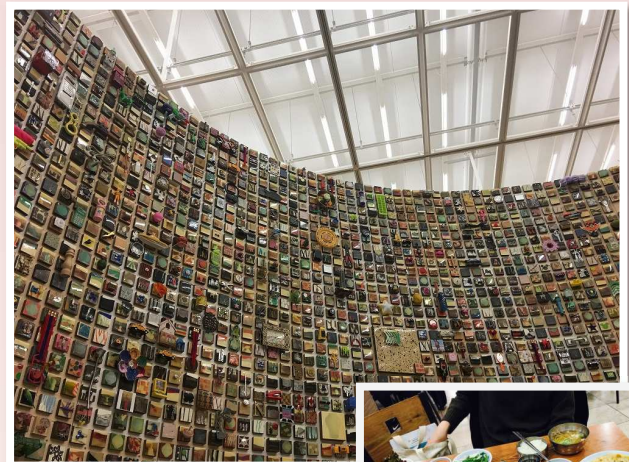
外国で暮らすことは、自分がマイノリティーになることを意味すると、わたしは考えています。当たり前前のことですが、外国での常識・前提・ルールなどは、日本でのそれとは異なっています。そのため、海外でトラブルなく暮らしていくためには、自分が向かった先の国・社会で「当たり前」とされているルールを見つけ出し、それらに適応していかなければなりません。少し話がそれますが、わたしは以前、留学を薦めるメディア等で「留学をすると、多文化社会の中で過ごすことになるので、文化をすり合わせていくことが大変ですが、それを乗り越えることはよい経験になります」といった文章を読んだことがあります。確かに、アメリカのような、様々な国籍・出身の方がたくさんいる多文化社会の国に適応していくのも大変だとは思いますが、韓国や日本のような、いわゆる単一民族国家で外国人として暮らしていくのも、同じぐらい大変だと思います。というのも、大学の授業で課題として出された発表のチームなどで、わたし以外全員韓国人、といった状態になることがあったからです(梨花女子大には海外から留学生がたくさん来ていますが、母数も大きいので、授業によっては自分以外ほとんど韓国人ということもよくあります)。もちろん、同じチームの韓国人の学生たちは優しく、わたしが質問したら丁寧に対応してくれました。しかし、カカオトーク(LINEのようなもの)やネイバーを駆使

## 日本と中華圏を結ぶ架け橋になりたい

**原田 麻衣** 文学部言語文化学科4回生

派遣先：武漢大学(中国)

「中国でできる限り中国人のように生活する。」これは私が留学当初に決めた留学中の生活目標です。日本から来た「お客さん」や「観光客」としてではなく、あくまで「武漢大学の学生の一人」で



国立現代美術館



チョッバル(豚足)

した韓国ならではの方法や、チーム発表に関する前提知識、独特の用語を知らなかったこと、わたしの韓国語力の不足も関係し、本当の梨大生と同じように、彼女たちとなじんで発表の準備を進めていくのは、大変でした。最初のうちは、わたしだけが知らないという情報・常識が多かったため、「まあ交換学生だもんね」というお客様扱いを感じることもありました。

こうした出来事を通して、自分がわからないこと知らないことは何かを分析し、気になる点は、恐れずに質問すること・調べることが大事だということ、改めて発見しました。それと同時に、少し話しが大きくなりますが、**普通の社会でも、マイノリティーにもっと目を向けていく必要がある**のだろうな、と感じました。わたしは留学したくて海外に行ったので、自ら進んでマイノリティーになった部分がありますが、社会には、思わずマイノリティーに分類されて、しんどい思いをされている方もいるでしょう。今後は、留学を通して経験した、自分がマジョリティーではなかった時のことを忘れずに、自分たちの社会の中でアウェイになって苦しんでいるひとがいらないか、といったことも考えつつ、生きていこうと思います。

あることを大切にしようと思えました。しかし日本の隣国にある一都市とは言え、武漢は全くの別世界でした。



街は縦横無尽に走り回る電動自転車や常に鳴り響くクラクションに溢れ、心のままに生活する人たちの自由でエネルギー溢る空間でした。この情景を目にした留学初日、驚くとともに、これから外国に住むのだということを強く実感しました。しかし当初は、たとえば唐辛子をたくさん使った食事に全く馴染めず、衛生面も気になってしまいほとんどものを食べることができませんでした。また日本で学習してきた標準中国語に比べて、やや訛りのある武漢の人たちの話す言葉がまったく理解できず、楽しいと思える時間がほとんどありませんでした。しかし最初に掲げた目標を思い出し、少しずつ見たことのない食べ物に挑戦したり、敢えて一人で学校外に出かけて行ったりしました。また長期休暇も一時帰国をすることなく、中国で旧正月などの伝統的な祝日を過ごしました。これらの経験は私の人生の宝となっただけでなく、実際に見て感じることで中国に息づく文化を理解するのにとても役立ちました。

そして、今回の留学は私を「中国」とだけでなく、「世界」と出会わせてくれました。私は武漢大学に到着してすぐに、寮に空き部屋がないという理由で、100人余りの外国人留学生との、1か月半に渡るホテル生活をする事になりました。身近に日本人の知り合いもなく、このような状況になったいきさつを説明する学校側の話も全く理解できず、不安で心がいっぱいになり、なぜこんな思いをしなければいけないのかと思いました。

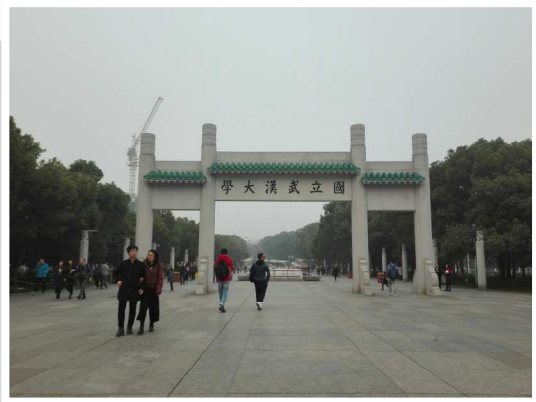
## 一年住んだ国が近く感じられた

**高田 桃子** 文学部言語文化学科4回生

派遣先：パリ・ディドロ大学(フランス)

私は、2016年9月から2017年6月までの10か月間、交換留学生として、フランス・パリディドロ・パリ第七大学に派遣していただきました。日本に帰ってきてから4カ月、今でこそすっかり日本での日常生活になじんできましたが、帰国直後は、「帰ってきた」というよりも、まるで「外国人」の一員であるかのような奇妙な感覚がありました。生まれてから二十年も住んできた母国よりも、たった一年住んだだけの国が近く感じられるというのは、不思議といえば不思議なことではありますが、それだけこの一年間が自分にとって大きなものだったということなのかもしれません。

パリでの留学生活は、非日常的な日常の連続であったと思います。学校へ行き、講義を受け、合間に買い物、洗濯などの家事をこなし、週末は友人と出かけたり、課題を仕上げたり。こうして列挙してみると、やっていること自体は日本にいたときと大して変わりありません。ただ、渡仏直後の私にとっては、このような日常そのものが、目新しいものであり、試行錯誤



武漢大学前

しかしその場で親切に助けてくれた先輩の韓国人留学生と親しくなり、彼を通してたくさんの留学生と知り合うことができました。日本語の一切通じない、厳しい状況だったけれど、言葉を学習する、また、さまざまな国と地域から来た人たちと交流する環境としては、この上ないものであったと思います。その時にホテルで出会った多くの友人は留学が終わるまで良い友人であり、今でも中国語で連絡を取り合っています。

こうして10か月余りの間、中国そして広い世界の一部に触れることができました。私が今まで生きてきて当たり前だと思っていた多くのものが覆されました。これらの文化や人々に触れ、留学を終えた今、将来**東南アジアで働いてみたい**という新しい目標ができました。東南アジアには改革開放後に中国から移住した華僑が今でも数多く住んでおり、そこには中国南方の伝統文化が色濃く引き継がれています。また日本の製品や文化などが人気で、現在日本の与える影響も少なくありません。このような社会で、学んできた中国語を活かしながら、日本と中華圏を結ぶ架け橋になりたいです。



ノートルダム大聖堂から見たパリの街

の連続でした。メトロの改札を平然と飛び越えていく人たちを見て唖然としたことや、電気屋さんで欲しいものの名前がわからず身振り手振りをまじえて必死で説明し、三軒目でようやくわかってもらったことなどが、懐かしく思い出されます。

生活そのものに慣れてからも、パリという街はいつも刺激的な場所でした。よく、パリといえば、花の都だというステレオタイプとは反対に、汚くて危ない街だと言われます。確かに、いくつかのメトロの駅は暗くて汚く、歩道に馬のフンが落ちていることも珍しくありません(パリでは警察官が馬に乗ってパトロールをすることがあります)。また、日本と比べてスリが多いことも否定はできません。それでも、もう嫌だ、**日本に帰りたい、と一度も思わなかったのは、それを上回る魅力があったから**でしょう。私のとってのパリの魅力はどこにあったのかと考えてみると、景観の美しさ、芸術への垣根の低さ、皮肉(時にはブラックジョーク)を交えた会話など、色々ありますが、一番はその多様性であったといえると思います。多様性というのは使い古された表現ですが、私は、パリに身を置いて初めて、この言葉の意味を理解したような気がします。パリでは、あらゆる出自の人々が暮らしています。実際、私が知り合った人たちも、改

## 多様性を肌で感じる経験

**山道 優里** 文学部言語文化学科4回生

派遣先：大連理工大学(中国)



大連理工大学運動会

私は2016年9月から2017年7月まで、中国の大連市にある大連理工大学に留学しました。大連は遼東半島の先にあり、海が近く空気も綺麗な比較的大きな都市です。留学に行こうと思ったきっかけは「元々興味があった中国語をもっと上達させたい」「外国で生活してみたい」という本当に些細な気持ちでした。今思うとその時の自分の気持ちを優先して、あれこれ考えて怖気づく前に行動して良かったと思います。留学中は文字通り毎日中国語漬けでした。平日は毎朝8時から12時もしくは15時まで、各国から集った留学生と共に中国語の授業を受けました。日本に居た時よりもみっちり勉強の日々でしたが、この1年間で価値ある体験をいくつもしてきました。そのうち最も価値があると思うのは「多様性を肌で感じる」という経験です。留学生活では学校と寮の存在が大きく、様々な国籍の人達

めて考えると、いわゆる「フランス人」の両親から生まれたフランス人ではない人が多かったように思われます。このような多様性は文化、食生活にもはっきりとあらわれていて、例えば、トルコ料理のケバブは、パリの若者に人気のファーストフードとしてすっかり定着しています。一方で、度重なるテロを受けて、人種差別的な発言をする人に遭遇することもありました。また、2017年春の大統領選で極右政党が決選投票に進むなど、人々の不安感の高まりを感じさせられる出来事もありました。このような時期に、パリで「外国人」の一人として生活することは、とかく閉鎖的だと言われがちな日本の在り方について考える良い機会になったと思います。

この他にも、この留学生活で感じたこと、考えたことはたくさんあり、とてもここには書ききれません。何年住んでも飽きることのないような面白い街で、夏になれば毎日のように公園でピクニックをする友人たちと過ごせたこの一年間は、少し大げさかもしれませんが、人生を楽しむとはどういうことかを教えてくれた気がします。このような貴重な機会を与えていただいたことに心から感謝いたします。

と共に生きることになります。それぞれ受けてきた教育も違えば、育った環境や文化も大きく異なる同世代の友人というのは、なかなか得難いものだと思います。共通言語である中国語が互いに完璧ではないため、意思疎通がうまくいかなかったことも多々あります。初めは国籍が違うから、文化が違うから分かり合えないのだと思っていましたが、そのような体験をしていくうちに、国籍や文化のような外側の差異は単なる指標のひとつで、大事なのは**その**

**人本人をみること**だと気づきました。人の考えや好みは決して国籍や民族で一括りにできるものではなく、どこの国の人だから、とか、女だから、男だから、という分かりやすい差異にこだわりすぎると、心からの交流はしづらくなるものだと感じました。また完璧な言語による意思疎通ではなく(もちろんそれが出来ればなお良いですが)「伝える」意思が最も大切であることにも気づきました。この気付きは、他国の人と接する場合だけでなく、日本で生活する上でもきっと役に立つと思います。そしてこの「多様性を肌で感じる」経験を通して、人を見る目が変わったことに加え、自分を見る目も変わりました。それは多様性の中で生きていくと、皆が一人ひとり自我をもったかけがえのない存在であることがはっきりと分かり、他人と比較したり真似したりする必要がないことを悟ったからです。それでいてまだ誰も完璧ではないことを知り、自身の理想と現実のギャップに縛り付けられることもなくなり、自分自身の声にもっと耳を傾けられるようになりました。そして自分の考えや、気持ち、やりたい事が自分で分かるようになると自信がついていきます。



自分を認め、自分の生き方に納得ができるようになる余裕も出来て好循環が生まれました。私の中国語はもちろん完璧ではなく、まだまだ聞き取れないことも多々あります。休みの期間に色々な国を旅行してみましたが、怖気づいたり嫌気がさしたりするようなこともありました。たった1年の留学で人生が180度変わったという感覚は、正直なところ今はありません。しかしこの経験はこの先もずっと私自身に良い影響を及ぼし続けたいと思います。そしていつか自分の人生を振り返ったときに、この留学が分岐点になっていんだと気づくのかもかもしれません。そう思うように、この留学経験を心に留めながらしっかりと歩いていきたいと思っています。



クラスメイトと

## 国際関係が客観的に見えた

**小菌 美月** 文学部人間科学科3回生

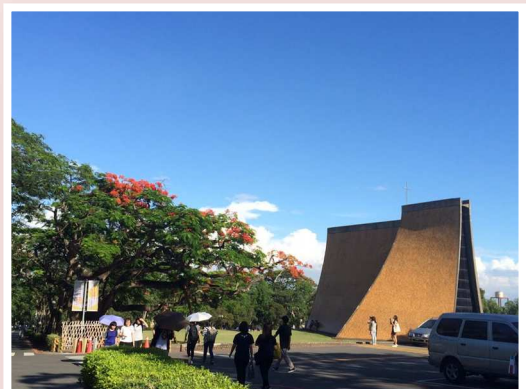
派遣先：東海大学(台湾)

私は、もっと中国語が勉強してみたい、台湾の文化や生活に触れてみたい、という目的で台湾の東海大学に九月から六月の二学期間交換留学に行きました。自分の専攻とは直接的な関係がない目的だったこともあり、行く前は本当に留学することにして正解だったのだろうか、自分は一体なんのために留学するんだろう、と考えてしまうこともよくありました。

留学先の東海大学では、大学の寮に住みながら、一日三時間華語センターで中国語の授業を受ける毎日でした。そうでない時間は、台湾でできた友達と遊びに出かけたり、言語交換をしたり、日本語学科でTAをしたりしました。今考えてみると、**寝ている時間以外はほとんど人とかがかかっていた一年間でした。** 四人一部屋の寮に住んでいたので、学校や、お出かけから帰るとルームメイトがいて、一人になることはほぼありませんでした。私はもともとあまり人づきあいが得意な方ではなく、その面でも留学する前は不安を持っていましたが、いざそういう生活を送ってみるとすんなりと慣れることができ、この一年間を通して、留学する前よりも人とかわかることを楽しく感じられるようになったというか、私はこういう生活も楽しめるんだなあ、と自分の新しい一面を発見した気がします。また、いろいろな人に出会えたおかげで、いろいろな価値観に触れることができ、今まで自分が当たり前だと思っていたこと以外にもたくさんの考え方があることを知り、自分がこれからどういうふうに生きていくのかや、日常や、歴史の中の出来事に対する捉え方について、留学中に新しく考えさせられたことがたくさんありました。特に日本と台湾、だったり、台湾と中国、だったり、日本と韓国、台湾と中国とアメリカ、などの国と国との間の関係については、それぞれの国の人のそれぞれの立場の意見を聞くことができ、今までよりも少し客観的に見るようになるようになったように感じます。

また、華語センターの授業では、中国語を学ぶことを通して、台湾の成り立ちや、歴史、文化、今の社会状況も知ることができました。授業以外での、現地の方たちとの交流を通して、そういった知識を実感とともにさらに深めることもできました。ほかに、毎日台湾で生活をして、台湾の食べ物を食べて、台湾の生活を知ることができました。学校がない時には、台北の方や南の台南、高雄、島など、台中以外の台湾の各地に旅行して、たくさんきれいな景色をみたり、いろいろな人と出会ったり、新しい体験をしたりしました。台湾という国について、深くとまではいきませんが、行く前よりも確実に理解を深めることができました。これは、その場所にしばらく住んでみなければ得られなかったものだと思います。

一年間を通して、中国語が進歩しただけでなく、台湾という場所が自分にとって特別な場所になりました。たくさんのことに気づかせてくれ、たくさんの人や、きれいなもの、おもしろいもの、おいしいものに出会わせてくれた台湾は留学が終わってもずっと自分にとって大切な場所です。結局、今でもこの一年で何を得たかと聞かれて、うまく説明はできませんが、こんな風に台湾との関係を築くことができたこの留学は、自分にとってとても有意義な一年間でした。



学内にあるルーシー教会

## 留学はステップアップの手段

浅井 優花 生活環境学部心身健康学科4回生

派遣先：リンカーン大学(ニュージーランド)

私はNZのリンカーン大学に4か月間交換留学をしていました。私が留学で成し遂げたことをあれやこれやとお伝えして、みなさんが留学は敷居が高いと感じてしまうのは不本意なので、ここでは、私が留学を通して学んだことの大枠を掴んでいただければと思います。留学に行って、こういうこと考えてる人がいるんだくらい感じで読んでもらえたら大丈夫です。私がお伝えしたいことは3つです。

### 1. 経験を買うのは価値がある

留学前、「せっかくお金をかけるのだから、この留学はただの経験だけに終わらせたくない。英語なんか絶対ペラペラになって帰ってきてやるぞ。」と意気込んでいました。しかし、実際、私が思っていたその“ただの経験”というのが英語よりもはるかに価値のあるものでした。想像しやすい例を挙げます。留学中のある日、私は、寮の庭でサッカーに誘われました。サッカーなんて得意じゃないし恥ずかしいからやりたくなかったのですが、友達を作りたかったので、しょうがなく参加することにしました。すると、そこではみんな上手い下手に関わらず、思いっきり楽しんでいました。それをどうこう言う人もいません。日本ではあまり見ない光景でした。とても素敵だなと思いました。「趣味って、みんな楽しんでいいものだよね！そうだよね！上手な人だけのものではないよね！」と思った私は、留学後、ダンスもするし絵も描くしカラオケも行くし習字もすると、私生活が鮮やかになりました。趣味のおかげで新しくできた人脈もあります。周りからの視線とか、そんなつまらないことにこだわっているより、自分が人生を楽しむ方が何百万倍も価値のあることだと思いました。これはほんの一例にすぎませんが、私は留学中いくつもの“ただの経験”のおかげで何倍にも大きくなれたと思っていますし、これからも大きくなり続けると思います。経験は、あなたの糧となり可能性を広げてくれる非常に価値のあるものです。

### 2. 本気になればたいいのことはできる

人は本気で悔しい、本気で“やばい”と思わないと変われません。自分が経験したことは、きちんと“自分の”教訓にできます。それを実感したのが留学です。はっきり言って、留学をしないと英語が喋れるようになれない訳ではありません。日本にいても、英語は喋れるようになります。「自分の英語をバカにされて悔しい…」とか、「この人何言ってんの？…やばい…友達できない…」、「ちょっ…テストやばいって…」という大きなプレッシャーさえ感じれば人間（さすがに？）スイッチが入ります。プレゼンテーションがある授業のときなんか、「いや、普通に考えて無理っしょ」と内心ツッコみましたが、「自分だけレベルの低いプレゼ

ンだったら絶対嫌だ！」という一心で、原稿を暗記する勢いで臨んでいました。結果、先生からの評価を見た私はうれし涙でした（先生の優しさもありますが笑）。目標を達成するためには、それなりの努力が必要ですが、本気になればたいいのことはどうにかできます。帰国子女でもなく、英語なんてほとんど喋ったことない私でも、どうにかできました。どう頑張っても自分の力では変えられないものももちろんありますが、私は変えたいと思うものはどんどん変えていきます。

### 3. 友達宝物である

前述のように積極的に様々なことを経験したおかげで、大好きな友達にも出会うことができました。日本にいても友達は大切だと思うことが多いですが、留学中はメンタル的に弱ることが多いので、特にその重要さに気づかされました。夜明けまで語り合い私に勇気をくれたのも、しっかりと自己肯定感を教えてくれたのも、たくさんの笑顔と幸せを共有できたのも友達のおかげでした。留学の場合、行く国によって集まってくる人が違うので断言はできませんが、経験という枠で留学をとらえるならば、“どこに行くかより、誰と出会って何をするか”だと思います。新たな人との出会いは、相対的に自分がどういう人間であるのかを考えさせてくれます。実際に友達と触れ合って、異なる文化をもつ人々と絆を深められるのも、留学のいいところだと思います。留学から絵を描くようになった私ですが、現在ではアメリカやNZの友達と絵を描いて送り合っています。こうして世界にも、もちろん日本でも、大好きな人たちとつながってられるのは、とても幸せで、宝物のような友達に出会えて本当によかったと思っています。

### さいごに

私にとって留学は自分を大きくステップアップさせるひとつの手段で、想像よりも10倍辛く100倍楽しい夢のような時間でした。二度としたくない失敗や、夜も眠れないほどの後悔は単なる通過点で、新たな夢に必要な“経験”となって人生を豊かにしてくれます。ぜひ、努力とパッションであなたの大学生活をデザインしてみてください。この留学に際して、たくさんのステキな人たちとの出会いもあり、出国前からさまざまなことに協力していただきました。心から感謝しています。ありがとうございました。



友人と



## レスターは、わたしの「帰る場所」

**滝元 朔** 文学部人文社会学科4回生  
派遣先：レスター大学(英国)

レスター大学での交換留学を終えてから、4か月が経とうとしています。帰国してからというもの毎日のように、イギリスのからっとした空気やレスターで出会った友達、休暇中に訪れた旅行先の街のことを思い出し、懐かしく思っています。留学生活に対する期待よりも不安のほうが大きく、一人でアウェーな場所へ飛び込む心細さを感じながら日本を旅立った1年前を思い起こすと、その時は想像もつかなかったような、楽しく忘れがたい経験を、この10か月間でさせていただきました。そして、レスターはいつの間にか私にとって「帰る場所」になっていました。今回はイギリスでの大学生活について、勉強面と課外活動の2点を紹介します。

レスター大学での大学生活を一言で表すならば「**本気で勉強に取り組んだ1年間**」です。大学の講義には予習として毎回数本の文献を読んでから挑み、セミナーではイギリスの大学生と議論する必要がありました。初めの頃は英語力に自信がなく、また現地生との知識レベルの違いに圧倒されました。しかし、どのような意見も否定から入らないというイギリスでのマナーや、同じクラスの友達や教授のサポートのおかげで、徐々に授業に能動的に取り組む姿勢が身に付き、ディスカッションに貢献したいという気持ちに変わっていきました。学期末には現地の学生と同じように課題が課され、24時間開館の大学の図書館で朝がくるまでレポートを書いた思い出もあります。当時はただひたすらに目の前の課題にがむしゃらに取り組んでいるといった感じでしたが、語学力の向上だけでなく、自分の専門分野の知識が深まったことも実感でき、大きく成長する良い機会だったと振り返ってみて思います。



日本語初級クラスのみなさんと



レスター大学キャンパス

レスターは非常に多様性に富んでおり、少し街を歩けば、英語だけでなく様々な言語が飛び交います。レスター大学は留学生の受け入れも盛んで、文字通り、世界に友達ができました。休みの日には友達とシティセンターへ出かけたり、お互いの国の料理を作ってパーティーを開いたりしていました。イギリス人のご夫婦と知り合いになり、週末にホームステイをさせていただいたこともあります。放課後には日本語クラスのアシスタントとして、日本語だけでなく、日本の文化や大学生活など私にできる話をしながら、生徒のみなさんにもイギリスや中国、インドのことについて教えてもらう機会が持てました。このように、現地生だけでなく、ヨーロッパやアジアからの留学生、社会人など、人種や国籍を超えて幅広く交友関係を持つことができるのも、交換留学の醍醐味であると感じました。異文化に出会う経験もちろん楽しかったのですが、全くバックグラウンドの異なる人たちと、同じように笑ったり悩んだりしている時間が私にとっては一番楽しく、実際にたくさんの人と関わることで得られる貴重な経験だったかなと思います。

最後に、今留学を少しでも考えているみなさん、ぜひチャレンジしてみてくださいと思います。語学面、金銭面など不安な要素も多くあるかと思いますが、奈良女には相談できる留学経験者の先輩もたくさんいますし、最近ではトビタテの奨学金制度を利用して留学している奈良女生もいます。そして、大抵のことはなんとかなります！留学を通して実感しました。留学をあまりハードルの高いものだと考えず、自分はどんな留学がしたいのか、楽しみながら考えてみてください。

## 国際グループワークのイベントが開催されました！

国際グループワークは、留学生と日本人学生がイベント企画を通して、お互いのこと、相手の国のことを知る国際交流クラスです。

### マインドフルネス・瞑想体験&ならまち観光ツアー！

7/9(日)午前に世界遺産元興寺で瞑想体験を行いました。日本人、留学生合わせて計6名の学生が参加しました。このイベントで忙しい毎日から少し離れて、瞑想(禅修行)を行い、自分自身の静かな心を見つめるという目的で開催されました。瞑想体験後は、ならまちの美味しいかき氷屋さんで、身も心も満たされました。



元興寺にて

### 手巻き寿司&生春巻きパーティ！

7/14(金)18時から合宿所で「手巻き寿司&生春巻きパーティ」を開催しました。日本人学生は手巻き寿司の作り方、ベトナム人学生は生春巻きの作り方をそれぞれ披露しました。計14名の日本人学生と留学生が参加し、互いの食文化について談義しました。またゲームなども行い親睦を深めました。



イベントの様子

### 日本とベトナムの夏を楽しもう！

8/4(金)18時から合宿所で「日本とベトナムの夏を楽しもう」を開催しました。日本の抹茶白玉かき氷とベトナムの夏のスイーツ、ケムソイの食べ比べを行いました。計13名の日本人学生と留学生が参加しました。会の締めくくりでは夏の風物詩、花火を行いました。



自己紹介の様子

## センター及び国際課の活動

- 7/3           グローバル女性人材養成プログラム  
(ベトナム第2回 & 南京第3回) 渡航説明会
- 7/4&5       TOEFL-ITPテスト実施
- 7/14         グローバル女性人材養成プログラム(NZ)募集説明会
- 7/9~19      Summer Programme, MAHOROBA(英語)
- 7/21         帰国留学生送別会(交換留学生対象)
- 7/28~8/9   サマープログラム「まほろば」(日本語)
- 8/1          グローバル女性人材養成プログラム  
(ベトナム)最終説明会
- 8/2          グローバル女性人材養成プログラム(中国)最終説明会
- 8/17~30     グローバル女性人材養成プログラム(ベトナム)研修
- 8/18~9/17  グローバル女性人材養成プログラム(中国)研修
- 8/23         TOEFL対策講座

## センタースタッフが増えました！



- 栗尾 公子 (特任助教)  
→ サマープログラム、短期プログラム、  
留学相談等 担当
- 松原 千恵 (特任助教)  
→ 留学生インターンシップ、海外留  
学生同窓会設立等 担当



奈良女子大学 国際交流センター

NEWSLETTER Vol.48 2017年9月発行

〒630-8506 奈良市北魚屋東町

TEL: 0742-20-3736

Email: [iec@cc.nara-wu.ac.jp](mailto:iec@cc.nara-wu.ac.jp)

<http://www.nara-wu.ac.jp/iec/center/ja/index.html>