

# 国際交流センター

## NEWSLETTER

Sep. 2019 Vol. 56

### 交換留学生(派遣)からのメッセージ

交換留学で海外の協定校へ留学していた学生が帰国し、感想を寄せてくれました。  
みなさんも交換留学に挑戦しませんか？



### 大きく成長できた10ヶ月間

文学部人文社会学科3回生 大川 紗羅  
派遣先：ガジャマダ大学（インドネシア）

私は3回生の8月から10ヶ月間、インドネシアのガジャマダ大学に交換留学していました。ガジャマダ大学はインドネシアのトップクラスの大学で、現インドネシア大統領もこの大学を卒業しています。この大学を選んだ理由は、国際関係学を勉強したかったからです。また、英語で行われる授業が多いことや、英語を話せる学生が多いこともガジャマダ大学を選んだ理由でした。

正直、留学を振り返ると苦しかったことの方が多いです。それだけ成長できたのですが、最初は授業を理解すること、友達の英語を聞き取ること、課題を終わらせることで精一杯でした。しかし、友達と観光に行ったり、サークルに参加したりする中で徐々に英語力も向上し、日本ではできないことも経験できたので、留学に挑戦して良かったなと心から思っています。

今、留学を迷っている方には4年で卒業できるのか、就職活動はできるのかと不安な方もいると思います。交換留学なら休学する必要がないので4年で卒業できますし、単位互換もできます。就職活動も6月から始めましたが、7月中には終わりました。他大学では留学によって5年で卒業する人も多いようなので、あまり心配しなくて大丈夫だと思います。



普段の授業で  
グループプレゼンをしている様子

### Inside This Issue



交換留学生からのメッセージ



留学生卒業



2019サマープログラム



講演会「人の心が動く瞬間」



“ならじょ”から就職



Events at CotoQue

既に留学に行く決めていている方は、留学の目的と目標を明確に設定することをお勧めします。私は国際関係学を学んで貧困を直に見て知るといふ目的はありましたが、具体的な目標を持っていないだったので、留学で苦しかった時にメンタルを支えてくれるものがありませんでした。明確な目的と目標があれば辛いことがあっても頑張れると思いますので、ぜひ留学前に一度考えてみて下さい。

留学前にすべきことは留学先に合わせてTOEFL、IELTS、語学検定などを受けて留学先の大学が求める英語レベルに達しておくことと、1、2回生の時に授業を計画的に履修して単位を取っておくことです。他に悩んでいることがあれば、学内の留学説明会や国際交流センターにある交換留学のファイルを見てみて下さい。多くの情報が得られると思います。

最後に、留学するか悩んでいるならぜひ挑戦してみてください。せっかく機会と時間があるので新しい挑戦をして、自分を成長させてみて下さい。きっとやって良かったと帰国後に思えるはずですよ。

## 自分の“当たり前”は当たり前ではない – 多様な価値観を受け入れるということ

文学部人文社会学科4回生 梶河 美紀  
派遣先：トリアー大学（ドイツ）

私は2018年9月から2019年2月まで（1学期間）、ドイツの西部（ほぼフランスとの国境）にあるトリアーという街に留学していました。皆さんにお伝えしたいことは山ほどあるのですが、ここでは主に「留学の目的地としてドイツを選択した理由」そして「多様性の中で生きるということ」についてお伝えしたいと思います。

—「なぜ英語圏じゃなくてドイツなの？」

私がドイツに留学すると報告した際、多くの人からこの質問をされました。それに対する私の答えは単純で「ドイツ語が好きで、やっていて楽しいから」です。確かに、将来役に立つのは英語なのかもしれませんが、しかし、ただ「実用的だから」という理由でやっていたならば、途中で飽きていたでしょう。やはり何をやるにも「楽しい」と感じる事が一番大切なのではないかなと思います。

しかし、幼いころからドイツに興味があったわけではありません。大学入学前の私は、自分がドイツに留学するなんて思ってもみませんでした。興味をもつようになったきっかけは、大学一年次に第二外国語として選択したドイツ語の授業でした。それを通じて、ドイツに行きたい、そこで勉強したいという気持ちが強くなりました。私の大学生活を充実したものにしてくれたドイツ語に出会えたことに心から感謝しています。



寮前のお気に入りの場所

—多様性の中で生きるということ

私が留学生活を通じて一番感じたことは「自分の“当たり前”は当たり前ではない」ということです。留学中は、なるべく自分から友人に話しかけることを心がけ、交友の輪は世界中に広がりました。日々の生活や友人たちとの他愛のない会話から学べることはとても多く、毎日が学びに溢れていました。しかしそれと同時に、宗教や文化、そして価値観の違いなどに困惑することも多々ありました。なぜなら、その当時の私はすべての物事を自分の尺度、価値観のみで測っていたからです。しかし、多様性が溢れるドイツでの生活を通じて「違った価値観や考え方を理解すること、受け入れること」の大切さを肌で感じ、今ではそれらを通じて自分の世界が広がっていくことに喜びを覚えるようになりました。

—さいごに

私が留学生活で得たものは数えきれません。ドイツに留学できて幸せだったな、と心から思います。そして、留学を通じて関わったすべての人に感謝の気持ちでいっぱいです。

留学は、語学を伸ばすだけではなく、自分の世界を広げられる絶好の機会です。もし、留学するか悩んでいる方がいらっしゃるなら、ぜひ一歩前に踏み出してみてください。後悔することは絶対にないと思います。その決断が皆さんの人生を豊かなものにすることを心から祈っています。

## 自分次第の留学

文学部言語文化学科4回生 堂前 佳穂  
派遣先：ディドロ（パリ第7）大学（フランス）

私は、フランスのパリ・ディドロ（パリ第7）大学に留学しました。帰国してから早4ヶ月が経ちますが、パリで過ごした10ヶ月は長いようであっという間で、本当に夢のような日々でした。

留学での最大の学びは、人生を楽しくするのもつまらなくするのも全て自分次第だということです。「人生」と言い切ってしまうのは少し大袈裟かもしれませんが、それぐらい留学での学びは、私の生き方に大きな影響を与えるものであったと思います。出発前の私は、自分の中で「理想の留学」像が勝手に出来上がっており、“外国人の友人をたくさん作って、英語とフランス語を駆使して国際交流をするんだ！”と意気込んでいました。しかし蓋を開けてみると、意外にも日本人留学生が多かったり、他の留学生と出会うチャンスだと考えていた寮は完全個室のマンションのようであったりと、私の期待とは異なる環境で、日本人と話すこ



凱旋門からの眺め

## 想像以上の経験

文学部言語文化学科4回生 橋田 実季  
派遣先：ルーヴェン・カトリック大学（ベルギー）

2018年9月から2019年6月末までの10ヶ月間、ベルギーのルーヴェン・カトリック大学に交換留学しました。留学を申請する際に出したIELTSのスコアが切れてしまい、もう準備を始めて2年も経ったのかと驚くとともに、あっという間だったと感じます。大学入学前からずっと憧れて、ようやく叶った留学でしたが、その生活は良い意味でも悪い意味でも想像とは違うものでした。

特にベルギー到着直後は、想像以上に毎日苦しみました。語学力の低さに絶望し、寮のうるささや汚さに腹を立て、自分の気持ちを伝えきれなくて歯がゆい思いをし…。初めてマイノリティになったことに対する戸惑いが大きく、居心地の悪さを強く感じることもありましたが、しかし、日本人だらけで、日本語があれば生きていけるこの国では決して経験しないことであり、大変貴重だったと感じます。常に発見と学びの連続であり、自国や自分自身を客観視する大きなきっかけになりました。また、おかしいと思ったことには声を上げられるようになるなど、たくましくなりました。



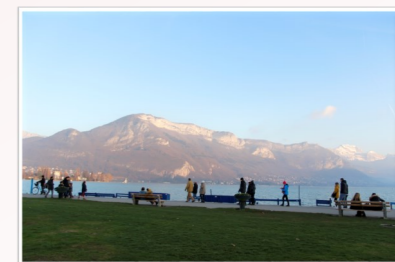
シークレットサンタ

また、寮では約15カ国の人とともに暮らし、ご飯を作り合ったり、遊びに出かけたり、ともに勉強したり、ただ共有スペースでだらけたりとたくさんの時間を過ごすことで、掛け替えのない友人ができました。文化や習慣が違う分、騒音やキッチンを使い方でトラブルもありましたが、みんなで協力し乗り越えられました。語学力の低さから歯がゆい思いもたくさんしましたが、先に帰国してしまう友人に「この寮を家にしてくれてありがとう」と言われた時は、国籍や言葉の違いを超えて家族のような存在になれたことを実感し、感涙しました。世界中に家族が出来るなんて、留学前には想像もしていませんでした。

様々な背景を持つたくさんの人と関わり合えたことで、多様性とは、単に異質なもの同士が幅広く存在しているだけではなく、あらゆる場面での違いを、時に楽しみ合い、時に黙認し合い、時に許し合い、時に学び合うことであると実感しました。1年間、楽しいことと同じくらい大変な思いもたくさんしましたが、素敵な友人たちに恵まれ、この上なく素晴らしい留学生活を送れたと思っています。誰よりも苦しんで、誰よりも楽しんで、誰よりも成長した留学であったと胸を張りたいたいです。ぜひ、想像以上の経験をしに留学に挑戦してみてください。

との後ろめたさや、求めていたような国際交流がないことへの味気なさを感じていました。しかし1ヶ月が経ち、周りの留学生が無邪気に楽しんでいるのを見て、なぜ私はあまり充実感を得られていないのだろうかと考えようになりました。そして、行き着いた答えが、自分の凝り固まった価値観が自分自身を苦しめているのだということでした。誰と過ごそうと、何をしようと、私が交換留学生としてパリに来たその日から私の留学ストーリーは始まっているのです。それならばもう、フランスでしか体験できないことをパリジェンヌになりきって存分に楽しんでやろうではないか、と良い意味で開き直ることができました。美術館へ行ったり、ピクニックをしたり、セーヌ川沿いでくつろいだり。クリスマス休暇の際には、アマシーという町にある友人の家で2週間のホームステイをさせていただきました。向こうでできた友人の存在は大きく、分量が多くて大変な課題も、面倒でなかなか進まないフランスの事務手続きも、乗り越えられたのはすべて友人たちのおかげだと思っています。また、友人や街の人との交流を通して、パリの多様性に触れることができました。「フランス人」と言っても、みな出自は様々です。純日本人の私が、自分が「外国人」だと感じさせられることなく生活できたのは、多様性に溢れたパリであったからではないかと思っています。

フランスは夏のバカンスが長い分、前期と後期の休みがないまま一瞬で一年が過ぎ去ってしまいます。悩んでいる時間がもったいなかったという後悔はありますが、その経験が今の自分を奮い立たせてくれているのだと思います。どんな留学にするのかは自分次第。大抵のことはどうにかなるので、まずは留学への第一歩を踏み出してみてください。奈良女から新たなパリジェンヌが生まれることを期待しています。



休暇を過ごした  
アマシーの美しい自然

## 新たな自分との出会い

理学部 化学生物環境学科4回生 伊藤英里  
派遣先：ルーヴェン・カトリック大学（ベルギー）

私は2018年9月から2019年6月までの9カ月間、ベルギーのルーヴェン・カトリック大学に派遣していただきました。帰国してはや半年が経とうとし、日本での日常生活に再び馴染んでいる私ですが、未だに留学先での経験を全て整理しきれていないように感じます。留学を開始した2018年の冬、ベルギーを含むヨーロッパ各国ではスウェーデン人の少女グレタ・トゥーンベリさんが1人で始めた地球温暖化対策への抗議デモが広がりはじめていました。実際に、週末には青少年による地球温暖化対策を推進するデモ行進を目にしていたのですが、翌2019年の9月に彼女が国連の気候行動サミットでスピーチを行ったニュースを見て時間の流れを感じました。留学を通して得た知識や経験を活かすための努力が必要不可欠ですが、ここでは今の私が表現できることを書きたいと思います。

この交換留学期間には様々な分野学問やバックグラウンドの異なる人々との出会いがあり、毎日新鮮な気持ちで過ごすことができました。その一方で、自分のものごとの捉え方や能力不足に悩んだり苦しんだりした期間でもありました。そのような中でも、この留学をして私が良かったと感じるのは、身をもって、何事も積極的に楽しむ姿勢



Arenberg城

をもつことの大切さを知ったからです。私は国際寮に入り、12名のヨーロッパの各国から来た学生達とキッチンを共有していました。太陽が沈み始める時間になると皆が思い思いに食事を用意する時間は様々な人と交流できる魅力的な場所でした。しかし初めからそのように思えたわけではありません。留学前、漠然と“自分がマイノリティになる場所に身を置いてみたい”と思っていた私にとって、アジア人が1人という環境は絶好のチャンスとなるはずでした。しかし、留学当初は、他の学生達との雑談についていけずキッチンから足が遠のい

てしまうことがありました。そんなときに、自分は何をもって“マイノリティであること”を定義しているのだろうと振り返りはじめました。大学には世界中から学生が集まっており、留学生であってもなくても人種や母国語はもちろん、皆一人一人違った生き方をしています。だからこそ目の前のその人自身と真剣に向き合う必要があります。そんな中で、自分自身が、言語能力という努力や工夫次第で変えられる部分に少なからず負い目を感じ、理不尽に自分と周囲との線引きを行っていたことが途端に恥ずかしくなりました。また、大学の講義の中でも学生達はそのバックグラウンドに関わらず皆平等です。多少言葉に詰まっても手を挙げて質問し、考えを述べることを尊重する空気がありました。例えば、私は授業でのプレゼンテーションに苦手意識を持っていましたが、不安な点を明確にすることで先生や友人が力を貸してくれました。何をどれだけ、どのように学ぶのかは学生の自主性に委ねられている状態であり、自分のやりたいようにできる環境でした。

全ての人が異質で面白い、そう思えてからは、自分が正しいと無意識のうちに信じていたことを見つめ直すようになりました。例えば、友人達と、地球温暖化と経済発展のジレンマについて話しているとき、生まれ育った場所によってこの問題が全く異なる意味を持つことに気づかされました。自分の目には見えていない違ったものごとの捉え方が世界には無限にあるということは自分を豊かにしてくれるように思います。もっとも、それを認めるためには心の余裕が必要になりますが、少なくとも、これからもその事実を頭の片隅に置いておきたいです。



## 一步踏み出して得られたもの

理学部化学生物環境学科4回生 高松恭子  
派遣先：レスター大学（イギリス）

私は、2018年秋から2019年冬までの半年間イギリスのレスター大学に交換留学しました。帰国してから半年以上が経ちますが、今でも度々思い出すほど密度の濃いかけがえのない時間となったように思います。

留学に行く人といえば、英語が出来る人というイメージがある様に思います。しかし、私は、元々英語に対して強い苦手意識を持っていた上に、周囲の人と比べてみても、決して得意な方ではありませんでした。けれども、大学生になる前からなんとなく海外への憧れがあり、入学した後も交換留学に行きたいという思いを捨てきれずにいました。交換留学に申し込んだ時も、日本からの出国の時も、私のような英語が得意でない人が留学しようとしても大丈夫なのかとても不安に感じたのを覚えています。実際、留学が始まってからも英語が出来ないが為に苦しい思

いや悔しい思いをしたことも多々ありましたが、それと同時に、英語が出来ず苦しんだからこそ得られたことも沢山あったように思います。授業以外の時間にも友人と一緒に課題や議論をしたり、理解に不安が残った内容の解説をしてもらったりしました。大変ではありましたが、今となってはいい思い出です。加えて、留学生であるが故に伴ってしまう苦労を、他国からの留学生と共有したり、励ましあったりできたことも良かったように思います。その甲斐もあって、あるレポート課題では満点を取ることができ、一緒に課題をしてもらった友人と喜びを分かち合うことができました。



生物科の友人と

さらに、折角手に入れた機会だから、半年間で可能な限り多くの経験を積もうという気持ちで留学に臨みました。友人に誘われるままに、旅行に行ったり、パーティーに参加したり、教会に通ったり、聖書の勉強をしたり、様々なことに取り組みました。大学の日本語クラスでのボランティア活動や、日本語クラスの前の時間にサロンを開いて、日本語を学びたい人のお手伝いもしました。今までだったら本当に出来るか躊躇してしまいそうなことも、今しかない！と思うことで行動に移すことができたように思います。積極的に人と関わるようにしたことで、大学のクラスメートや寮のフラットメイト、イベントで出会った人や、日本語クラスに来ていた人など、沢山の知り合い、友人ができました。留学先で出会った人とは、今でも連絡を取り合っていて、何人かが実際に日本に遊びに来てくれて再会することもできました。



寮での年末火鍋パーティー

留学を通じて、思い切って挑戦してみる度胸、素敵な人たちとの出会い、留学という経験・思い出、といったことを得ることが出来たように思います。これからも一歩踏み出したら世界が広がること、優しい素敵な人が沢山いること等を忘れずに過ごしていきたいと思います。もしも、交換留学に行ってみたいけど迷っているのであれば、思い切って飛び込んでみてはいかがでしょうか。最後となりましたが、このような機会をいただけたことに心から感謝いたします。

## 留学生卒業

9月に卒業された 人文社会学専攻-文化メディア学コース TRAN NGUYEN HOA LEさんに奈良女子大学での経験について話していただきました。



2016年10月に研究生として奈良女子大学で研究しはじめた。

1年後大学院の入学試験を受けて、2017年10月から人文社会学専攻-文化メディア学コースのM1になりました。

元々ベトナムの大学で国際関係専攻を卒業して、大学で日本語や日本歴史、文化、社会などに関する授業がありませんでした。私は大学の2年生から日本文化に興味があるために、日本語センターで日本語を勉強して、卒業後でも日本企業で働きました。しかし、奈良女に来てから、日本の大学環境や研究になれるのは1年間かかった。



私にとっては、研究できたことや学術知識の他に、研究過程を通して取得できた知識やスキルはとても大切だと思います。

最初、日本語で勉強したり、研究したりすることになれていませんでしたので、とても大変でした。発表や試験があるたびに、レジュメを準備して、漢字の読み方や書き方を練習して、一人で鏡の前何回も発表してみました。そのために、自分自身はだんだん自信を持ってゼミで発表できました。



また、大学の授業やゼミ、本などで取得できた知識の他に、日本人の友達から日本語を学んできて、日本人学生の考え方や勉強方法もわかるようになりました。これはその時の研究だけではなく現在の社会人になっても非常に役に立っています。

そして、研究過程で外国人の友達ができ、研究や毎日の生活、自分のストレスなども互いに共有していました。外国人の友達の努力を見て自分も毎日頑張らなければならないと考えています。

人生にとって3年間は早かったですが、奈良女での3年間で自分自身の成長が感じられています。その3年間はよく学びよく遊びました。記憶に残る本当に美しい思い出が出来ました。

