

国際交流事業

第 8 回海外チャレンジ支援

業務完了報告書

(2024 年度募集・2024 年度支給・2025 年度終了報告)

2026 年 1 月 8 日

公益財団法人小山台教育財団

目次

資料名	頁
1、第8回海外チャレンジ支援 採用者 (2024 年度募集・2024 年度支給)	3
2、報告資料 1)後藤晴南 2)報告会資料 3)修了報告書 4)高橋きづな ① 報告会資料 ② 修了報告書	5 3 6
3、報告会	6 1
4、第8回募集要項	6 5

1、第8回海外チャレンジ支援 採用者

第8回海外チャレンジ支援助成受給者
(2024年度募集・2024年度支給)

受給者内訳			合計
氏名	後藤晴南	高橋きづな	2名
区分	長期留学	長期留学	
所属大学・学科	埼玉大学 教養学科欧米文化研究専修アメリカ研究専攻	東京外国語大学 国際社会学科 ラテンアメリカ地域／ポルトガル語専攻	
学年（留学時）	4年	4年	
留学先	オーボ・アカデミー大学 /フィンランド・トゥルク	コインブラ大学 /ポルトガル	
テーマ	自分の“普通”・“あたりまえ”の 概念を壊す	①ポルトガル語運用能力の向上 ②EU 圏で地域統合の課題と可能性を学ぶ ③地域統合のポルトガル語圏諸国共同体 (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa)への応用可能性についての考察	
留学期間	2024 年 8 月 21 日～ 2025 年 6 月 2 日	2024年 9月 7日 ～ 2025年 7月 30日	

2、報告資料

1) 後藤晴南

① 報告会資料

② 修了報告書

報告会資料

FINLAND

2024.8.21~2025.6.2

HARUMI GOTO



Table of Contents

1. 自己紹介
2. そもそも
フィンランドってどこ??
3. なんとかやり抜いた現地での講義
4. 留学テーマから
フィンランドで学んだ大切なこと
5. 留学をして
“自分とはどのような人なのか”
がよくわかった話



自己紹介

後藤 晴南
(ごとう はるみ)

小山台74期 ソフトテニス班

英国海外体験派遣27期

埼玉大学 教養学部

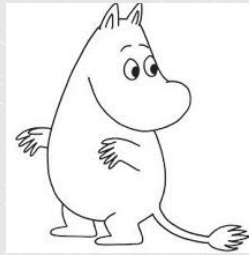
欧米文化研究専修

中学・高等学校 英語教員免許



Finland

“世界一幸せな国”



面積：33.8万平方キロメートル
(日本よりやや小さい)

人口：約556万人 (IMF2023年)

言語：フィンランド語

スウェーデン語 (全人口の約5%)

宗教：キリスト教

(福音ルーテル派、正教会)



Turku トウルク

フィンランド南西部

フィンランドの古都

第5の都市

人口は約20万人

学生の街



Åbo akademi university



なんとかやり抜いた現地での講義

Foundation of Multiculturalism

Sustainable business

Finnish as a foreign language level1

Emotions

Religion and gender

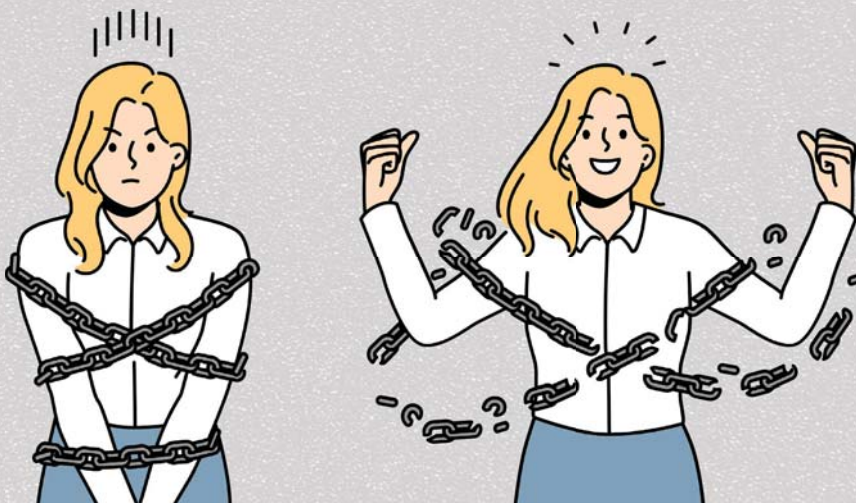
Art and Architecture in Finland

ETC...

なんとかやり抜いた現地での講義



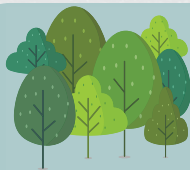
「自分の“普通”・ “あたりまえ”の概念を壊す」





フィンランドで 学んだ大切なこと

フィンランドで学んだ大切なこと



自然に触れる時間を設けること



休むことを肯定的に捉えること

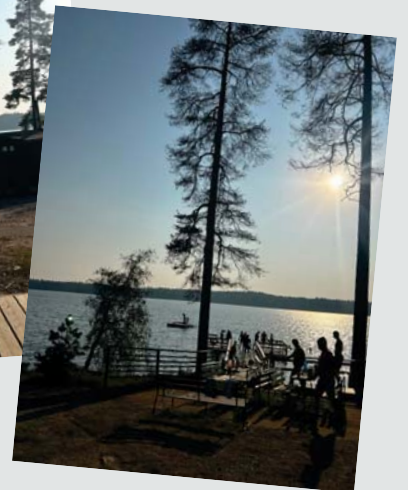


日々の生活に余白を作ること

日照時間の変化



自然を楽しむフィンランド生活



フィンランドで学んだ大切なこと



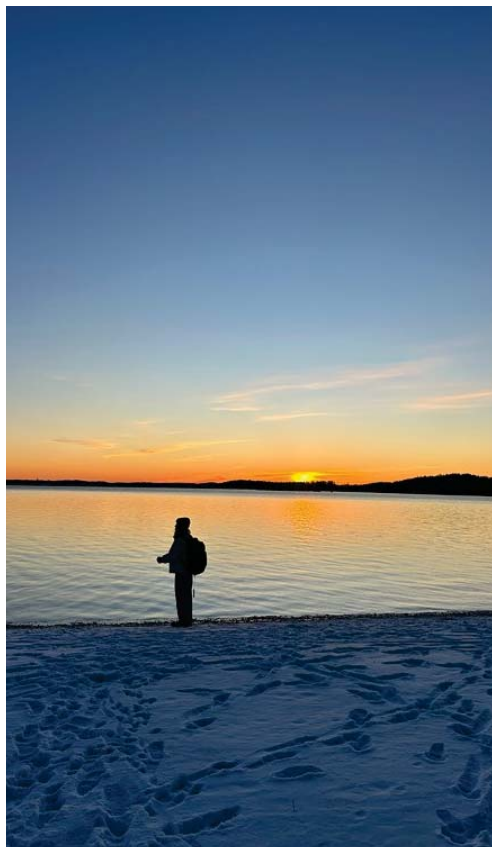
自然に触れる時間を設けること



休むことを肯定的に捉えること



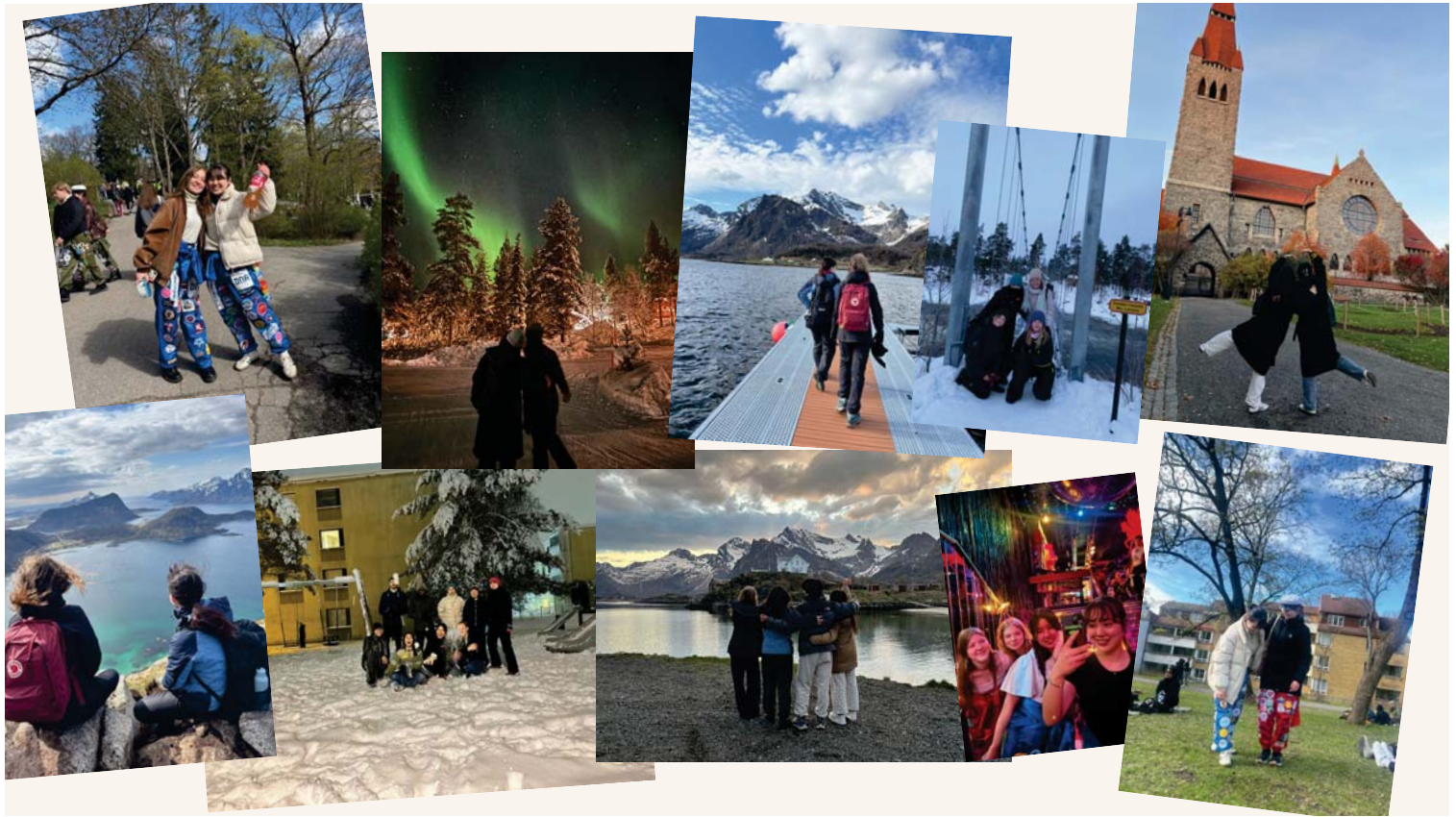
日々の生活に余白を作ること



留学中にたくさんの
人に出会い

「自分がどのような人なのか」

がよくわかった



プログラム修了報告書

1. 概要

(1)氏名

ふりがな	ごとう はるみ	提出日	2025 年 11 月 3 日
氏名	後藤 晴南	報告の 対象期間	2024 年 8 月 21 日～ 2025 年 6 月 2 日

(2)在籍校の情報(記入日時点)

学校名	埼玉大学	学部名	教養学部
ふりがな	きょうようがつかおうべいぶんかけんきゅうせんしゅう	学 年	4 年
学科 専攻・コース 等	教養学科欧米文化研究専修アメリカ研究専攻		

(3)卒業校

※当てはまるものに「●」

学校名	小山台 高等学校	課程	●	←全日制	卒業年月 (西暦)	2022 年
				←定時制		3 月

以下当てはまるものに「●」を入力

●	←在籍大学の協定・交換留学・学術交流	長期留学
	←在籍大学の研修プログラム	短期研修
	←在籍大学以外の国内機関主催・斡 旋の留学プログラム	多様性 キャリア開発
	主催者・斡旋機関/業者名	
	←その他・特定のプログラムには参加しない。	

以下当てはまるものすべてに「●」

	←(1)本留学・研修は、在籍大学卒業に必須な留学である(卒業必修要件、必修科目等)
●	←(2)本留学・研修は、在籍大学の単位として認定される留学である
	←(3)上記(1)、(2)のどちらでもない

留学期間	2024 年 8 月 21 日 ～ 2025 年 6 月 2 日
留学国／地域	フィンランド・トゥルク

(1) 留学計画のテーマ

自分の“普通”・“あたりまえ”の概念を壊す

(2) 留学の内容(実践活動を含む)

留学計画の概要

留学先で学びたいこととしては、ジェンダーや環境に関する講義に加えて、Intercultural Communication の講義を受講したいと計画していました。留学前に大学の異文化コミュニケーションワークショップという講義に参加し、留学生と一緒にどのような点が異なる文化を持つ人々のコミュニケーションを妨げるのか、またそもそもコミュニケーションとは何なのかについて学びました。この内容を日本人同士で考えるのではなく、異なる国の人々と考えることによって、自分には思いつかないような考えや意見に触れることができ、同じ内容を他の国ではどのように教えているのか、共通点や相違点を見つけながら学んでみたいと考えようになりました。また、オーボ・アカデミー大学には Minority Studies の分野があり、フィンランドで学ぶということは、自分が人種的には少数派に属する環境になるので、Minority Studies の講義も受講したいと考えていました。自分がその時に少数派に属しているからこそ、日本では感じられない何かを得ることができると思います。授業以外のことで、Friendship Program という、留学生と現地のフィンランド人を繋げてくれるシステムを通して、ペアになった方にフィンランドにおける社会問題や、ロシアと国境を接していることへの意識、ジェンダー平等に対する考え、また英語教育や教育システムに対する満足度などを伺いたいと思っていました。Friendship Program は現地の方々のリアルな考えや意見に触れられる貴重な機会であるため、社会問題などに対する異なる視点を得ることができるチャンスなのではないかと考えていました。加えて、ボランティア活動に参加できる機会もあれば参加したいとも計画していました。私生活面においては、フィンランドでしかできないことにも挑戦したいと考えていました。例えばサウナです。気温が低いフィンランドではサウナがとても有名であり、湖の国でもあるため、サウナ後に湖に飛び込むスタイルがフィンランド流とも言われています。サウナは現地の方々にとってコミュニケーションを取る場としての役割もあり、私は現地の方々との交流を楽しむために挑戦しようと考えていました。

留学内容(実際に実施した活動)

まず、講義に関してですが履修スケジュールの関係で Intercultural Communication の講義を受講することはできませんでした。しかし、大学が主催する language circle というある言語を学ぶ学生とその言語を母国語とする学生のコミュニティに参加し、日本語を学ぶフィンランド人・台湾人・中国人の学生と出会うことができました。そのため intercultural Communication は講義以外の面で学ぶことができたのではないかと思います。Minority Studies に関しては、Foundation of Multiculturalism という講義を履修し、アジア人学生が自分 1 人という環境で講義を受けるという貴重な経験をしました。Friendship program では秋学期に素敵なお家族と、春学期には素敵な学生に出会うことができました。お家にお邪魔してフィンランドの家庭料理をご馳走になったり、一緒にスケートをしたり、パーティーに行ったりと本当にたくさんの思い出ができました。フィンランドについてより詳しく知ることができたと思います。フィンランドでしかできないことにもたくさん挑戦しました。凍ったフィールドの上で屋外アイススケートをしたり、サウナのあとに凍った湖に飛び込んだり、フィンランド流のシナモンロールを作ったりとフィンランドならではのことにたくさん挑戦した留学期間だったように思います。

(3) 留学の動機と背景

留学をしようと考えた動機

小学生のときから英会話に通っていたため英語に触れる機会がありました。中学生や高校生の時に短期でドイツとイギリスに海外派遣として滞在する機会があり、その経験を経てより長期的に海外に滞在したい、そして英語を学びに行くのではなく英語で何かを学びたいという思いが強くなり大学生で長期留学を経験したいと考えるようになりました。また、大学では交換留学生として来た学生のサポーターであるチューターを経験したり、留学生と一緒に受講する講義を履修し、「あたりまえ」が違う感覚を持つ人と意見を交換すること、時間を共に過ごすことの楽しさを感じ、さらに留学したいと思う気持ちが強くなり、留学を決意しました。

(1) 留学の成果

※留学計画にそくして留学/研修でどのような成果を得たか。

今回の留学を通じて、学問的な知識だけでなく、自分自身の成長にも大きな成果を得ることができました。まず、Intercultural Communication の講義は履修できなかったものの、Language Circle に参加したことで多国籍の学生と交流する機会を持ち、異なる文化的背景を持つ人々と積極的に関わる中で、言語や文化の壁を越えてコミュニケーションを取る力が向上したと感じています。また、Minority Studies の授業では、アジア人が自分一人という状況に置かれることで、少数派としての立場を実感する貴重な経験をしました。日本で多数派として過ごす日常では気づけなかった視点を得ることができ、考えを深めるきっかけとなりました。さらに、Friendship Program を通じて現地の家庭や学生と交流し、社会問題や教育、ジェンダー平等に対する考えなど、生の声を聞くことでフィンランド社会をより深く理解することができました。このような体験は、ニュースや文献から得られる知識とは異なるリアルなフィンランドを知り、日本との比較を通じて自分の視野を広げることにつながったと思います。また、サウナや凍った湖への飛び込み、屋外スケート、現地の料理作りなど、フィンランドならではの体験にも積極的に挑戦し、未知のことに取り組む姿勢や行動力を養うことができました。困難な状況でも前向きにチャレンジする力が育ったと感じています。この留学は学問的知識の習得にとどまらず、人間関係の広がりや異文化理解、主体的に行動する力といった幅広い成長をもたらすものでした。今後はこの経験を活かし、国際的な視点を持ちながら多様な人々と協働できる人材を目指したいです。

(2) 自己の成長

※留学/研修を通じて身についた力や留学/研修で得た学び とその理由・背景

まず留学を通して身についた力は語学力です。英語の会話力はかなり向上したように思います。講義ではアジア人1人という機会も多く意地でヨーロッパの方々の英語についていかなければなりませんでしたし、友人たちとそれぞれの国の文化や政治などについて日頃から話していたので向上したのだと思います。また、ルームメイトとは必ず毎日1日の出来事などを話していたので自分の考えなどを伝える力もかなりついたように思います。また、この留学生活で成長したこともかもしれませんが、自分は変化に強い体質であることを知りました。日本食が恋しくなることもあまりありませんでしたし、湯船がなくシャワーしかないということに対しても何も感じませんでした。それ以上に自分でフィンランドの食材を使ってフィンランド料理を作ることの方がワクワクしましたし、サウナがたくさんあることにもワクワクしました。無いことに目を向けるよりも今あるものを最大限に楽しむというマインドが自分に備わっていることに、この留学生活で気がつきました。

(3) 留学経験・留学の成果の活用

※留学/研修の成果・経験を将来に渡りどのように活用するか。今後の展望。

留学を終え、以前よりもさらに英語を使って仕事をしたい、日本だけではなく世界で仕事をしたいと思うようになりました。私の仲の良い友人の中には英語を母国語とする子はいませんでした。みんなで英語を話すことにより分かり合えるその感覚が私にはとても刺激的なものでした。考え方も人それぞれで、そのように考えることもできるのだと発見の毎日でした。この経験が様々なバックグラウンドを持つ人と一緒に働きたいと思うきっかけになりました。私のフィンランドでできた友人たちは皆大学院に進学する予定で私ももっと勉強したいと思うようになりました。しかし、私は自分の専攻に加え英語の教員免許を取得する関係で4年間では卒業できず、学士を5年間で卒業することになります。そのため、費用的な面からそして社会人の経験を積んでからの方が学ぶことに対するありがたみと自分がどの分野においてより知識を深めていきたいのかを明確にすることができるのではないかと思います。今は数年社会人経験を積んでから海外の大学院に進学することを目標にしています。まだまだ未定なことがたくさんありますが、一生懸命頑張っている友人たちに恥じないように頑張りたいと思います。

受入機関の名称
Åbo Akademi
受入機関の所在地
Domkyrkotorget 3 20500 Åbo
受入機関の概要及び特徴
<p>オーボ・アカデミーはフィンランドのトゥルクという街に位置し、スウェーデン語で講義を行う大学です(フィンランドの公用語はフィンランド語とスウェーデン語です。)学部は大きく分けて、Faculty of Arts, Psychology and Theology, Faculty of Science and Engineering, Faculty of Social Sciences, Business and Economics, and Law, Faculty of Education and Welfare Studies の4つで教育学部のみヴァーサという街にキャンパスがあります。学生数は 5034 人(2025 年 6 月時点)です。</p>
受入機関の様子
<p>今年度、日本からの交換留学生は私を含め2人だけでした。隣にトゥルク大学があり、オーボ・アカデミーの学生はトゥルク大学の講義を履修することができ、トゥルク大学の学生もオーボ・アカデミーの講義を受講することができます。そのため、交換留学生同士も交流することができます。私のルームメイトは 2 人ともトゥルク大学に留学している学生でした。留学生へのサポートはかなり手厚く、毎週たくさんのイベントがあり、友達を作ることは難しくないと思います。校舎は古い建物を改装し、古き良き部分を残しつつ新しい要素を取り入れているデザインでフィンランドらしいなと思いました。</p>

受入機関の様子が分かる写真



5. 留学授業・生活について

【公表用】

(1) 授業履歴 (※受講した授業のシラバス等授業内容が分かるもの及び成績表のコピー・提出したレポートを添付すること。)

受講した授業科目名	受講期間	週当たり 時間数	単位数	授業の内容 及び授業から得られたこと
Finnish as a foreign language, level 1	2024 /9/4 ~ 12/18	1.5 時間 × 2	5	ほかの北欧の言語とは異なり独自の 特徴を持つフィンランドの言葉を学び フィンランドについてもっと知ることが できたような気がします。(サウナに入 るという動詞があります。)
Foundations of Multiculturalism	2024/9/6 ~ 10/25	2.5 時間	5	この講義は大学院生用の講義で一緒 に講義を受けている生徒がハイレベ ルだったように感じます。フィンランド の少数民族に関する知識を深めるこ とができました。
Photography and The Moving Image	2024/10/30 ~ 2025/1/8	1.5(週に よっては 3.5 時間 の週もあ りました)	5	写真や映画にはどのような技法が用 いられ、どのような意図を持って表現 されているのかを確かめる方法を知 ることができました。グループワークで は自分のあまり知らない分野に関す る意見を英語でいうことが大変である ことを痛感しました。
Emotions	2024/10/29 ~ 11/21	1.5 時間 × 2	5	人々の感情にはどのような変化があ り、それぞれの感情により体内環境が どのように変化しているのかを学びま した。現地生に混ざって授業を受ける ことができたので面白かったです。
Politics and Administration in Finland : An Introduction	2024/10/1 ~ 10/25	1.5 時間 × 2	5	高福祉国家として知られるフィンランド のシステムがどのように構成され機能 しているのか知ることができました。
Art and Architecture in Finland	2024/1/21~3/6	1.5 時間 × 2	5	フィンランドの建築物の歴史や特徴を 学び、実際に教会や美術館に訪問す る機会もありました。
Sustainable Business	2025/3/19~5/14	1.5 時間 × 2	5	環境に配慮しながら経済活動が続け るにはどのような取り組みが必要なの か、環境問題に関して先進国である 北欧の取り組みを知ることができまし た。
Religion and Gender	2025/3/17~ 5/19	1.5 時間	5	宗教とジェンダーの関係性について 議論する講義でした。少人数のクラス で毎授業、文献を読んで考えたことを 発言する必要がある準備が大変な講 義でした。

(2) 参加した行事／イベントなど （※パンフレットなど内容が分かる資料があればコピーを添付のこと。）

行事／イベント名	日時	主催者	行事／イベントの内容 及び得られたこと
カーリング	2025 年 3 月 24 日、31 日	Campus sports	人生で初めてカーリングに挑戦することができました。先生がルールや、やり方を教えてください、試合ができるまでになりました。日本ではなかなかできないことなのでとても貴重な経験になりました。
Japanese Language Circle	週 1 回	University of Turku	日本語の language circle では日本語を勉強する様々な国の方と映画や日本食などを楽しみました。日本語に興味を持っている方がたくさんいて、なんだか嬉しくなりました。
Vappu	2025 年 5 月 1 日	City of Turku	フィンランドで 1 番盛り上がる日と言っても過言ではない Vappu。友人たちとパーティーに参加したり、ピクニックをしたりして楽しみました。
Japan Day	2025 年 5 月 4 日	City of Turku	トゥルク市立図書館で日本文化を紹介する Japan Day というイベントがあったため、ボランティアとして参加しました。私は折り紙コーナーを担当しました。
ロフォーテン諸島旅行	2025 年 5 月 9 日 ～5 月 15 日	ESN Uni Turku	留学生団体が主催するノルウェーのロフォーテン諸島への旅行に参加しました。かなり安い価格で自分の力ではいけない場所に行くことができるのでありがたい企画でした。

(3) 留学で得られた学位や資格等 （※証明書などがあればコピーを添付のこと。）

--

※宿泊先での生活や特に注意したこと

治安の面で、フィンランドは本当に安全な国だったので特に注意したことはありません。夜1人で歩かないなどのことは気にかけていましたが、友人たちとパーティーの帰りに夜道を歩くくらいならば全然問題ありませんでした。生活の面で注意したことは、週にどれくらいお金を使ったのか計算するようにしていたことです。フィンランドは物価がかなり高いです。それに加え円安のため、意識的にお金を使わないといざ計算したときにこんなに使っていたのかと驚きます。特に外食などは高く、ランチでも2500円ほどです。学食は500円弱で食べられるので、学食を利用したりなるべく自炊をすることで食費を抑えていました。食材そのものはそこまで高くはないので自炊をすればそれなりに節約することはできました。家の中で気をつけていたことも特にありません。キッチンや洗面台も自分の棚は決まっていたので勝手に何か使われるということもありませんでした。ただ共用品(トイレトイレットペーパーやハンドソープ)などはルールを決めないずっと同じ人が買うことになってしまうので、私たちはトラブルになったあとしっかりと次は誰が買うのか、誰が掃除をするのかを決めて共有するようになりました。

6. 留学を考えている人へのメッセージ

留学をしてよかったこと、留学前にやっておけばよかったこと、留学を勧める理由/進めない理由など

留学して特に良かったと思うことは、大きく分けて2つあります。1つ目は素晴らしい人々に出会えたということです。私の留学生活は本当に周りの人に恵まれました。私が今までやったことのないことに連れ出してくれて、私が落ち込んでいると勇気づけてくれて、良いことがあったら一緒に喜んでくれて、楽しいことで一緒に笑い合っ、この留学期間での出会いは間違えなく私の一生の宝だと言えます。年齢を重ねるにつれて、本当に仲の良くなれる人に出会うことは難しくなっているように感じます。しかし、今回、異国の地に飛び出し、新たなコミュニティを自分の力で作っていくという経験をしたからこそ、素敵な友人たちに出会いました。私はここまで気の許せる友人たちに出会えるとは思いませんでした。世界の色々な場所でみんな自分の夢に向かって頑張っているのだと思うと私も力が湧いてきます。2つ目は自分が今後どのようにして生きていきたいのか、その理想がなんとなく見えたような気がしたということです。私は東京生まれ東京育ちなので、東京がいかに大きな都市でどれだけ多くの人がいるのかということを知っているようでわかっていませんでした。私には人がたくさんいて全てが急いでいるような都会の生活が向いていないということにも気がついていませんでした。しかし、今回初めて長期間、東京という場所を離れてフィンランドで生活してみても簡単に自然に触れることができるスローペースの生活がいかに自分の心に健康をもたらすのかということを実感しました。自分の心の中に余白を作ることができ、自分のやりたいことに集中できたような気がします。心にゆとりがあるおかげが、東京にいたときよりも他人に優しい自分でいられたような気がします。フランス人ルームメイトとこの話をしていたときに、「自分が向いていないと思う場所にとどまる必要なんてない、フランスに来ちゃえ！」と言われ難しいことかもしれませんが、自分が今後どのように生きていきたいのかを考えたときにいずれ東京を出ようと思うようになりました。留学前はこんなことを自分が考えるなんて思いませんでした。このように自分の知らない世界に飛び出すことで、様々な人に出会い、自分の中に新しい考え方を見つけることができたので、私は留学に行って本当に良かったと思っています。もちろん楽しいことばかりではありませんが、それを乗り越えた先に得られるものがあります。このような経験が学生のうちにできたことがとても貴重だと思っています。挑戦する人にしかその先は見えません。迷っているならばやるべき！だと私は声を大にして言いたいです。

写真	説明
	<p>この写真はオランダのチューリップ畑の様子です。留学に出发する前からせっかく見られる時期にヨーロッパにいたのだから絶対に行こうと思っていました。しかし、いざ予約をしようとすると航空券やホテル代がとて高くなり悩みました勢いで購入しリュック1つでソロトリップをしてきました。今となっては、行ってきて本当に良かったなと思っています。有名なキューケンホフ公園とその前日に小さめのチューリップ畑に行ってきたのですが、どちらもとても美しかったです。初めて見る種類のチューリップもたくさん見ることができました。</p>
	<p>この写真は4月10日に撮った写真です。この日は4月にもかかわらず雪が降りました。私はこの日にベルギーとオランダのソロトリップから帰ってきて、オランダでたくさんのチューリップを見て春を感じたあとだったのでまた雪ということに驚きが大きかったです。フランス人のルームメイトと冬が終わらないねと話していたことも良い思い出です。春が来たと思ってもその数日後には雪が降るという北欧の3月・4月。夏が待ち遠しいというフィンランドの方々の気持ちが少しわかった瞬間でした。</p>
	<p>フィンランドでは5月1日はVappuというお祭りの日です。この日の前日からVappu eveとして様々なイベントが開催されます。またVappu限定のSimaという飲み物やドーナツを食べる日でもあります。Vappu当日は、専攻ごとに色分けされたオーバーオールを着て、公園でピクニックをするのが定番です。この写真はフィンランド人の友人とピクニックの最中に撮った写真です。私は交換留学生用の青のオーバーオールを、友人は理学部に所属しているので赤のオーバーオールを着ています。オーバーオールはそれぞれパッチをつけたり、チェーンをつけたりしてオリジナルのデザインにします。</p>
	<p>この写真はESNという留学生団体が主催する旅行でノルウェーのロフォーテン諸島に行ったときのものです。バスで25時間という長旅でしたが友人たちと一緒にだったのでとても楽しい旅になりました。旅行中はほぼ毎日プログラムにハイキングが組み込まれており、天候が悪い中でハイキングをしたときもありました。フィンランドに留学していなかったら一生行かなかったかもしれない場所に友人たちと行けたということが人生の宝物になりました。この写真を撮った日には、幸いにも天候に恵まれ、ノルウェーの大自然を拝むことができました。</p>

8. 留学に関連した費用

【公表用】

費用調達

調達先	摘要	金額
在籍校奨学金	JASSO 奨学金	970,000 円
在籍校以外の奨学金		円
現地インターン給与		円
チャレンジ支援		700,000 円
		円
		円
合計		1,670,000 円

支出経費

費目		予算額	実績	研修参加費に含まれる 場合は、●を付ける		摘要
「研修参加費」 ※在籍大学・主催者に一 括で支払うもの		0 円			←往復航空運賃	
					←宿泊費	
					←食費	
					←その他	
以下の欄には、上記「研修参加費」に含まれる予算額は記載しない。(二重)						
費目		予算	実績	摘要／差異の内容		
往復航空運賃		300,000 円	233,820 円			
学 費	在籍大学授業料	535,800 円	535,800 円			
	現地学校等授業料	0 円	0 円			
	その他	0 円	0 円			
現 地 滞 在 費	家賃/宿泊費	540,000 円	550,000 円			
	食費	600,000 円	600,000 円			
	交通費	120,000 円	100,000 円	毎月の定期代と他の街に出かけた際の電車代		
	雑費	104,200 円	100,000 円			
		円	円			
そ の 他	海外保険	300,000 円	86,770 円			
	旅行費用	円	500,000 円			
	在留許可証	円	60,815 円			
合計		2,500,000 円	2,667,205 円	現地通貨レ ート	161 円	
					通貨単位名	ユーロ

※合計欄には「研修参加費」を含む費用の総額を記入のこと。

- ① 留学のテーマに関する報告
- ② 留学を終えて、自分自身の成長や学び(実感したエピソードを含め)

※①・②について、それぞれタイトルを付け各2～3ページ程度にまとめてください。

※写真、画像、グラフ等の挿入、貼り付けは自由です。

ゆとりを大切にする

フィンランド人の生活スタイル

後藤晴南

留学期間：2024年8月～2025年6月

私は、留学のテーマとして「自分の“普通”・“あたりまえ”の概念を壊す」を掲げました。このレポートでは、実際のフィンランドでの生活で特に私が衝撃を受けた、かつ自分の今後の生活スタイルにも取り入れたいと思ったフィンランド人の生活スタイルについてご紹介します。

① 過酷な環境を耐え抜く、充実したお家時間

フィンランドでは生活スタイルが自然の影響を大きく受けます。なぜなら、それほど1年を通して気候が大きく変わるからです。夏は夜11時頃まで明るく、日の出が早いのに対し、冬は朝9時ごろに日が昇り、3時ごろから日が沈み始めます。また冬の間は、厳しい寒さに加え天気がすぐれないことが多く、太陽を見れる日はほとんどありません。そのため、フィンランドの人々はお家時間の楽しみ方をよく知っています。

フィンランド流お家時間の楽しみ方その1

夜が長い冬の間はキャンドルで部屋を照らそう！！！！



フィンランドの冬はとにかく夜が長いです。そのため、自ずとお家時間が長くなります。そんなフィンランドのお家時間のお供がキャンドルです。冬になると多くのお店でキャンドルが売られています。実際にフィンランドのご家庭にお邪魔したときも、キャンドルがたくさんありました。フィンランドでは長い長い夜をキャンドルの優しい光と共に過ごすことがごく一般的なようです。私も実際にフィンランドの冬を体感して、キャンドルの大切さに気がつきました。キャンドルの光を灯すとなんだか心がゆったりとします。キャンドル1つですが、お家時間を楽しむための重要なポイントのように私は思います。

フィンランド流お家時間の楽しみ方その2

お菓子作りと編み物でお家時間を楽しもう！！！！



フィンランドのスーパーに行くとお菓子作りの材料コーナーや編み物のコーナー（フィンランドの大型スーパーには基本的になんでも売っています）がとても大きいです。その理由の1つがフィンランド人は長いお家時間にお菓子作りや編み物をする人が多いということです。シナモンロールやブルーベリーパイなどフィンランドならではのお菓子を作ります。実際に私も冬の間はみんなでお菓子を作って焼き上がるまでは暖かい飲み物を飲みながらお話しをしていました。また、私はフレンドシップパートナーという現地の方と留学生をつなぐプログラムに参加していたのですが、そこでパートナーになったご家族のお母さんが手作りの靴下をプレゼントしてくださいました。フィンランドの家庭では冬には手編みの靴下を履くことがあるそうです。このように寒い冬のお家時間をクリエイティブに過ごすこともフィンランド流です。

フィンランド流お家時間の楽しみ方その3

素敵なインテリアで部屋を飾ろう！！



フィンランドを含む北欧はデザイン大国で有名です。特にフィンランドはアルヴァ・アアルトなど有名なデザイナーを多く輩出しています。また、marimekko やittalaなど世界的に有名なブランドも多く存在します。その理由の1つが冬に家で過ごす時間が長いということが挙げられます。家の中で過ごす時間が長いからこそ家の中のインテリアを素敵なものにしようというフィンランドらしい工夫が、たくさんの素敵なデザインを生み出します。私もmarimekkoのマグカップを購入しましたが、それを使うだけでテーブルの上が華やかになり、北欧デザインの素晴らしさを実感しました。

② 家族で過ごす時間を大切にする文化

私がフィンランドで生活していて気がついたことは、みんな家族との時間をとても大切にしているということです。休日にスイミングプールに行くと家族連れがとても多かったり、国立公園にも家族でハイキングをしている方が多かったりと家族と過ごす時間をとても大切にしている印象がありました。

フィンランド流家族との時間を楽しむ方法その1

4時退勤？驚異ワーク・ライフバランス



フィンランドの一般的な就業時間は午前8時から午後4時（休憩30分～1時間）です。朝は日本と比べると早いですが、4時には退勤できます。そのため、夕方に子供と遊んでいるお父さんやスーパーに家族で買い物に来ているご家庭をよく見ました。また、日本の労働システムと大きくことなるところは勤務年数にもよりますが、年間約4週間の夏休み、春と秋に1週間の休日、クリスマスに1週間程度の有給休暇を取得できるということです。この休みを利用して、家族で海外旅行に行ったり、夏休みは湖の近くのコテージで過ごすということも一般的です。このようにまとまった休みが取れるということも、家族の時間を大切にしている・大切にできることの1つの理由といえます。

フィンランド流家族との時間を楽しむ方法その2

地元に戻ろう！金曜日になると地元に戻る学生たち



フィンランドの大学生は家族と離れて1人暮らしをしながら他の街の大学に通っている大学生が多いです。しかし、休日には地元に戻る学生もとても多いです。金曜日の夕方になると地元に戻る学生

がゾロゾロと駅に向かう姿が見受けられます。フィンランドにはVRという鉄道とOnnibusという都市間を繋ぐバスが走っていますが料金は物価と比較するとそこまで高くはありません。首都ヘルシンキと私が住んでいたトゥルクという街は鉄道やバスで約2時間、160キロほどの距離がありますが学生割引を使うと安いときで8ユーロ、通常でも12、3ユーロでチケットを買うことができます。日本と比べるとかなり物価は高いですが、このような交通機関のチケットは手軽な価格のように思います。これも学生が地元に戻りやすい、家族との時間を大切にできる理由の1つのように思います。

③ 誰もが自然に触れる権利がある“自然享受権”

フィンランドには“自然享受権 (Jokamiehen oikeudet)”と呼ばれる権利があります、これは、フィンランドの美しい自然は誰もが自由に散策し、楽しむことができるという権利です。

-----フィンランド流自然を楽しむ方法その1-----

休日はハイキングとサウナ、バーベキューもセットで



フィンランドには40以上の国立公園があり、ハイキングコースもたくさんあります。国立公園までのアクセスもかなりよく、私が住んでいたトゥルクの近くにある国立公園へは街の中心から路線バスも出ていました。また、フィンランドと言えばサウナ！というほどサウナも有名な文化の1つです。フィンランドの人口は約550万人ですが300万個以上のサウナがあると言われています。公共のサウナは湖の近くにあることが多く、水風呂ではなくこの湖に浸かります。冬には凍った湖に穴が開けられ、その部分に浸かります。またハイキングコースや湖の近くにはバーベキューができるスペースもあります。このようにフィンランドでは自然に簡単に触れることができる文化がたくさんあります。私も留学中は友人たちと休日にハイキングに行ったり、サウナをしたりとたくさん自然に触れることができました。

-----フィンランド流自然を楽しむ方法その2-----

旬の果物はみんなのもの！美味しいものを作ろう！



フィンランドは夏から初秋にかけてベリーなどを摘むことができます。フィンランドの自然享受権では「土地の所有者や生態系に損害を与えない範囲で、自由に森や自然環境を散策、滞在、採集などできる」(Visit Finland)としているため国立公園などでもベリー摘みを楽しむことができます。摘んだベリーでお菓子を作ったりと自然を思いっきり楽しむフィンランド人のスタイルが、私にはすごく素敵なものに映りました。

私がフィンランドでの生活から学んだこと



私はフィンランドでの生活を経験し、いかに日々の生活の中で自然に触れる時間を作るか、余白のある生活を送ることが大切かということに気付かされました。フィンランドでは美しい自然が身近に存在するため、すぐに自然に触れることができました。家から歩いて30分くらいの場所に湖があったので朝にそこまで散歩したり、ビーチでピクニックしたり、ハイキングしたり、バーベキューしたりと豊かな自然を楽しみました。自然の中を歩いている時間は本当にリフレッシュできます。東京ではなかなか自然に触れる機会はないので意識的に自然の中でリフレッシュする時間を確保していきたいなと思いました。また、フィンランド人の生活スタイルには余白がたくさんあり、休むことを肯定的に捉えるように思います。それは気候が影響していることだとも思いますが、家でゆっくりする時間を大切にしていることが良い生活スタイルだなと思いました。東京に住んでいると何かしなければいけない、1つタスクをこなすとまた次のことをしなければならないと思ってしまうのですが、日々の生活にゆとりを作ることによって自分にもそして自分の周りの人にも優しくなれるような気がします。フィンランド人がみんな優しいのはこれも理由の1つではないのかと思います。フィンランドでの留学を経験して、自分のこれからのライフスタイルの参考になるような発見がたくさんありました。ゆとりを持った他人にも自分にも優しくなれるような生活を送りたいと思います。

フィンランドで得た気づき

留学を通して得た自分自身の成長 —性格・友人・今後—



後藤晴南

留学期間 2024年8月～2025年6月

①自分の意見をしっかりと伝える



私が留学生活の中で成長したと思うことは、自分の意見や感情を外に表現するようになったということです。私は人に注意をしたり、直してほしいことを伝えるのが苦手でした。直接言うくらいだったらその人から遠ざかって距離をとることで自分の中のモヤモヤを解消していました。しかし、留学中にルームメイト間で生活のスタイルや掃除の仕方です少トラブルになってしまったことがありました。私とフランス人ルームメイトは人に注意をしたり、指摘することが苦手だったので不満があってもそれをイタリア人ルームメイトに直接言うことができませんでした。そのため部屋の雰囲気はどんどん悪くなってしまいました。その後3人で話し合うことになった時に、勇気を振り絞って伝えたのですが「なんでもっと早く思っていることを言ってくれなかったのか、そうしていたらもっと早く解決できていた」と言われてしまいました。それは本当にその通りで、この時に自分の意見をはっきり言うことが大切だということに改めて気付かされました。また、様々なタスクなどに追われていっぱいっぱいになってしまったときにも、台湾人の友人にもっと自分の感情を外に出した方が自分の中で溜まりすぎてしまうことはないし、もっと他の人に頼った方が良いこともあると教えてくれました。自分の足りないことに気がつく機会や、もっとこうしたほうが良いとはっきり言ってくれる人にはなかなか出会えないので、それを伝えてくれる人たちに会って人間として成長できたような気がします。

②世界中に気の合う仲間はある



私の留学生活の中での1番の思い出は一生の友人たちに出会えたことだと言えます。留学先での生活は想像以上に自分との戦いです。私の場合は、同じ大学からの留学生はおらず、フィンランドの他の都市にある大学に同じ大学から1人留学している子がいるだけだったので、本当に誰も知らない状態でフィンランドでの生活を始めました。そんな中で自分の心の支えだったと思えるのは、気の許せる友人たちでした。私はこの留学生活で本当に素敵な友人たちに出会うことができたと思っています。

す。まず、1番にありがとうと伝えたいのはフランス人ルームメイトです。ルームメイトのおかげで、たくさんの楽しい思い出ができましたし、本当にたくさんおしゃべりをしたので英語力を向上させることができました。私が思うに、ルームメイトと良い関係を築けたことは本当にラッキーなことです。私が住んでいた家は3人のルームシェアで1人1人個室はありますが、キッチンやシャワーは共用というタイプの家でした。そのためルームメイトと顔を合わせない日はないのですが、生活をずっと共にするということで、ルームメイト間で共用品（トイレトーパーなど）の購入に関することや共有スペースの掃除に関する事でトラブルになったという話は多々聞きました。しかし私とフランス人ルームメイトは家の中でも外でも一緒にいたので時間を共にすることが本当に多かったですが、喧嘩したことは一度もありませんでした。毎日朝ご飯や夜ご飯を食べながら次の日のスケジュールやその日に起こった出来事などを共有したり、一緒に旅行に行ったり、お菓子作りをしたり、ジムに行ったりと本当にたくさんの思い出があります。家に帰っても話せる相手がいたということが私にとってはとても大きかったように思います。他にも嬉しかったことも大変だったこともなんでも話せて、私が体験したことのないことにたくさん連れ出してくれた台湾人の友人やフィンランドの文化や生活をたくさん教えてくれ、実家にも連れて行ってくれたフィンランド人の友人など本当にたくさんの素敵な人に出会うことができました。みんなが英語を母国語としない中でもお互いに分かり合えて仲良くなれたということが本当にかけがえのない経験のように思います。もちろん出会った人みんなが良い人というわけではありませんでしたが、数人の本当に気の許せる友人に出会えたことは一生の宝物です。

③世界の知らない景色を見たい



私はこの留学生活でスウェーデン・エストニア・フランス・ドイツ・チェコ・ポーランド・ベルギー・オランダ・ノルウェーとたくさんのヨーロッパの国々を訪ねることができました。授業が休講になってまとまった休みができると1人でリュック1つを持って旅したこともありました。また大学の留学生団体が主催するバス旅行などもあり、友人たちとフィンランドのラップランドやノルウェーのロフォーテン諸島なども旅しました。そこではオーロラを見たりフィヨルドを見たりとフィンランドに留学していなかったら一生見ることはなかったかもしれない大自然を満喫してきました。これら旅を終え、日本に帰ってきた今、「自分の知らない世界はたくさんある、見たことのない景色を見に行きたい」という気持ちが高まっています。旅にはたくさんの発見があります。それは景色だけではなく。ヨーロッパの旅では多くの人との出会いがありました。ベルギーからオランダに向けて高速バスに乗っていた際にも隣に座ったおばさんと仲良くなったり、ルームメイトとフィンランドとスウェーデンの間にあるオーランド諸島に行った際には、宿泊施設のオーナーの方とお話をしたり、ロフォーテン諸島に行った際にはガイドの方と仲良くなったりとたくさんの人に出会いました。その出会いを経て私が思ったことは、本当に様々な生き方があるということです。オーランド諸島の宿泊施設のオーナーご夫婦は、元々スウェーデンに住んでいらっしゃったそうですが、コロナ禍に職を失いそれをきっかけにオーランド諸島に移住をしたそうです。今思えばその選択は正しかったとおっしゃっていて、今はそれぞれに仕事をされながら宿泊施設を運営しているそうです。また、ロフォーテン諸島で出会ったガイドの方は家を持たず、ガイドをしながらその仕事がない時は自身も旅をして生活しているそうです。私には考えもしなかったライフスタイルを送っている方々に出会って、生き方は本当に人それぞれであって正解はないのだと改めて思いました。旅に出ると自分の視野がどんどん広がっていきます。自分の知らなかった世界に出会うことができます。留学に行く前から

旅行は好きでしたが、留学に行った後に旅行の素晴らしさを改めて知ったような気がします。これからも自分の知らない世界をどんどん見ていきたいです。

2) 高橋きづな

① 報告会資料

② 修了報告書

報告会資料



ポルトガル滞在報告

東京外国語大学 高橋きづな

目次

1. 自己紹介
2. 留学先決定の経緯
3. 勉強
4. 人との繋がり
5. インターン
6. 最後に

言語はあくまできっかけ、
ツールに過ぎない！



1. 自己紹介

名前) 高橋きづな

出身) 小山台74期・硬式テニス班

英国海外体験派遣27期

所属) 東京外国語大学国際社会学部ポルトガル語科

専門) 国際政治、歴史学

留学先) ポルトガル・コインブラ大学

留学期間) 2024/09-2025/06 (10ヶ月)

インターン期間) 2025/06-2025/07 (1ヶ月)

2. 留学先決定への経緯

違う言語を使ってもっと多くの人と関わりたい



ポルトガル語諸国共同体（CPLP） の存在を知り
ポルトガル語の持つ世界の広さに感動



もっこの世界について知りたい！



ポルトガルのポルトガル語を勉強したい！

AQUI O PORTUGUÊS É LÍNGUA OFICIAL

Milhões de habitantes, segundo os dados mais recentes para cada país*



2. 留学先決定への経緯

違う言語を使ってもっと多くの人と話したい



ポルトガル語諸国共同体（CPLP）の存在を知り
ポルトガル語の持つ世界の広さに感動



もっとこの世界について知りたい！



ポルトガルのポルトガル語を勉強しなければ！

2. 留学テーマ

①ポルトガル語運用能力の向上

②EU圏で地域統合の課題と可能性を学ぶ

③地域統合のポルトガル語圏諸国共同体(Comunidade dos Países de Língua Portuguesa)への応用可能性についての考察

EUROPE MAP



PORTUGAL



2.留学先紹介

2. 留学先紹介

- ヨーロッパ最古の大学の一つであるコインブラ大学を中心に街ができています。
- 大学設立1290年
- 学生の街として古くから栄える



4. 勉強

◎第三外国語で受ける授業は非常に大変

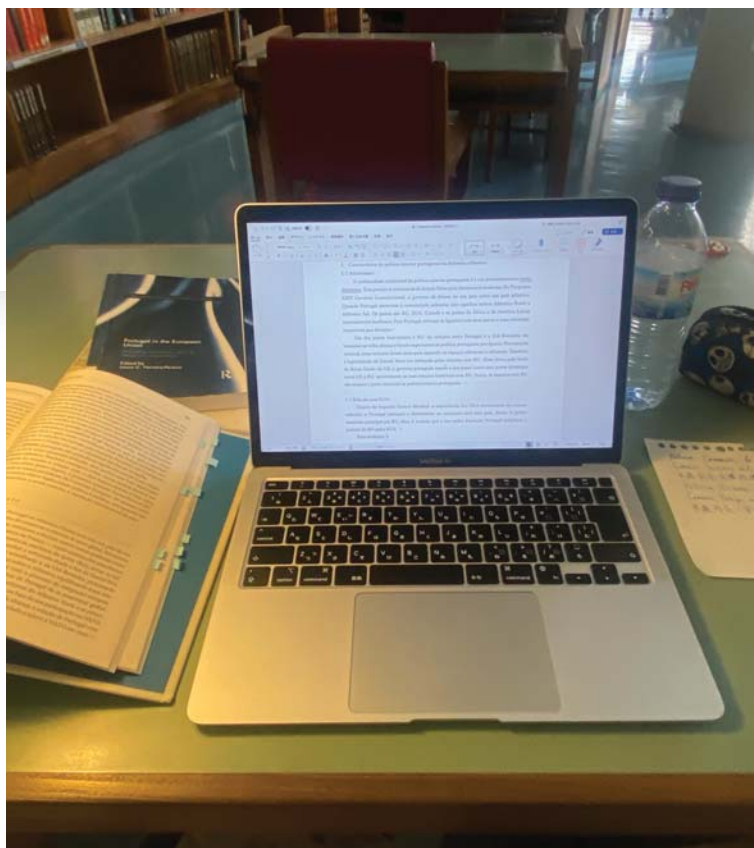
→政治に関する授業を現地の学生に混じってポルトガル語で受けていた

得られたもの

・政治分野のポルトガル語能力の向上

→アクセスできる情報量が飛躍的に増加

→インターンでも役に立った



2024/10/18 A Europeização de Portugal de 1986 à atualidade

Europeização de Portugal

- União ~ de trocas
- Disseminação dos valores - aproximação à Europa
- Adaptação de estados de membros ao processo de decisão da UE
- Integração de Europeia = Processo de uniformização

Europeização como Teoria

- Fatores têm influências para estados de membros
- Políticas: influência (cultura, educação etc.)
- Política: configuração de atores (eleições, mobilidade de atores)
- Colocar estratégia competitiva
- Princípios ideológicos de partidários

Eleições Europeias 2024 em debate

- Educação em jovens portugueses
- Imigrantes / Fronteira Europeia / Agricultura
- Portugal é tratado muito mal?
- Habituação de jovens
- Lógica: Característica de ideológicas

uniformização 規格化

disseminação 普及

retaliação 報復

reagir 反応

constituinte 憲法制定

tergonais

convergência 集中

comitês 委員会

concertar 協議

estrutura 構造

princípio 原理

comparamento 比較

direção 方向

habitação 居住

recopilação 集約

iniciada 開始

escolha 選択

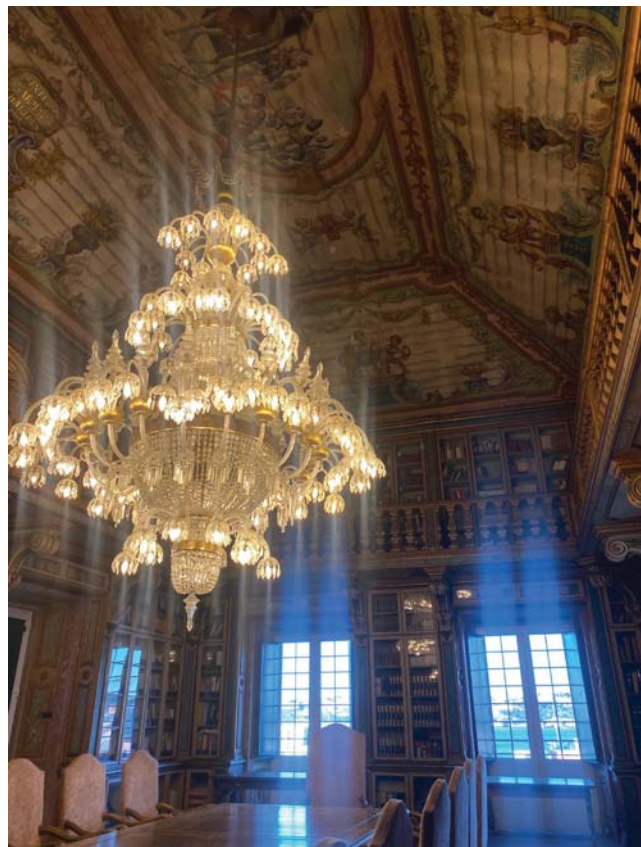
consensual 合意

vantajoso 優位



4. 人との繋がり

話す言葉や出身は違えど同じ人間！
国籍というフィルターを取り外して人を知ろう
とする姿勢が大切。



5. インターン

インターン先) 在ポルトガル日本国大使館

期間) 2025/06/24-07/18 (1ヶ月)

所属) 政務班

勤務内容) ポルトガル内政の動きの調査、重要な報道の日本語要約、ワークショップでの日ポル通訳、資料作成 etc.



6. みなさんへのメッセージ

言語はあくまできっかけ、ツールにしか過ぎない！

でもこのツールを持っていたからこそ学べたこと、できた経験、
出会えたかけがえのない人たちがいます。

自分の興味やワクワクを大切に外に踏み出して下さい！



Obrigada pela vossa
atenção!

ご清聴ありがとうございました！

プログラム修了報告書

1. 概要

(1) 氏名

ふりがな	たかはしきづな	提出日	2025年 9月 7日
氏名	高橋きづな	報告の 対象期間	2024年 9月 6日～ 2025年 7月 31日

(2) 在籍校の情報(記入日時点)

学校名	東京外国語大学	学部名	国際社会学部
ふりがな	とうきょうがいこくごだいがく	学 年	4年
学科 専攻・コース 等	国際社会学科 ラテンアメリカ地域／ポルトガル語専攻		

(3) 卒業校

※当てはまるものに「●」

学校名		課程	●	←全日制	卒業年月	2022年
	都立小山台高等学校			←定時制	(西暦)	3 月

以下当てはまるものに「●」を入力

●	←在籍大学の協定・交換留学・学術交流	長期留学
	←在籍大学の研修プログラム	短期研修
	←在籍大学以外の国内機関主催・斡旋の留学プログラム	多様性 キャリア開発
	主催者・斡旋機関/業者名	
	←その他・特定のプログラムには参加しない。	

以下当てはまるものすべてに「●」

	←(1)本留学・研修は、在籍大学卒業に必須な留学である(卒業必修要件、必修科目等)
●	←(2)本留学・研修は、在籍大学の単位として認定される留学である
	←(3)上記(1)、(2)のどちらでもない

留学期間	2024年 9月 7日 ～ 2025年 7月 30日
留学国／地域	ポルトガル／コインブラ

(1) 留学計画のテーマ

①ポルトガル語運用能力の向上 ②EU 圏で地域統合の課題と可能性を学ぶ ③地域統合のポルトガル語圏諸国共同体 (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa)への応用可能性についての考察

(2) 留学の内容(実践活動を含む)

留学計画の概要
<p>授業)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーロッパ学、国際関係論に関連する授業をとり地域統合及び地域共同体について学ぶ。 ・外国人向けのポルトガル語の授業を履修しポルトガル語の運用能力の向上をはかる。 ・人文学系の授業(宗教・文化等)を履修し政治・経済的でない視点から異なる国が連帯することについて考えられる知識を得る。 <p>授業以外)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学で開講されている日本語の授業に関わらせてもらい、他国の学生と交流する機会を得る。 ・フラットシェアをする予定のため、共に暮らす他の学生と積極的にコミュニケーションを図る。
留学内容(実際に実施した活動)
<p>授業)留学計画のテーマに乗っ取り、学部ではEU 関連の授業を中心に履修していた。授業は全てポルトガル語で開講されており、エラスムスの学生向けのポルトガル語の授業もポルトガル語で行われていた。それ以外にはポルトガル中世史の授業を履修し、ポルトガルの文化のベースとなる時代への理解を深めた。</p> <p>授業以外)寮で他のヨーロッパの学生と共同生活をする中で彼らとの交流を深めた。一緒に料理をしたり、勉強したり、映画を見たり、スポーツをしたり、旅行に行ったり、飲みに行ったりと大学生の日常を共に送っていた。学部の授業で出会ったポルトガルや韓国出身の友人らとも放課後に一緒に勉強したり、カフェに行ったり、旅行をしたりしていた。中には実家に招待してくれた子もいて、現地をより地元の見え方から楽しむことができた。</p> <p>また帰国前に在ポルトガル日本国大使館政務班でインターンとして1ヶ月ほど勤務した。</p>

(3) 留学の動機と背景

留学をしようと考えた動機
<p>高校生の際に参加した当財団の英国海外体験派遣に参加し、自分の英語力の低さに絶望した一方で、何か一つ外国語を習得し色々な人と話し交流したいと考えるようになった。そのため高校生の頃から大学生のうちに長期の留学に行くことは大きな目標の一つだった。大学ではポルトガル語を専攻することとなり、英語圏の留学ではなくポルトガル語圏での長期留学を志すようになった。理由としては、英語は多くの人が第二言語として話しているが、ポルトガル語は話者人口こそ多いものの英語よりも圧倒的にマイナーな言語のため、この言語を話せることによって繋がれる人たちがいると考えたからである。</p>

(1) 留学の成果

※留学計画にそくして留学/研修でどのような成果を得たか。

①まずポルトガル語の能力に関しては大幅に向上した。日常生活での会話も特に困ることはなくなり、政治分野での単語にも強くなった。20分ほどのプレゼンをポルトガル語でおこなったり、ワークショップで日ポルの通訳を務めるまでになった。また翻訳に関してもインターン中にほぼ毎日ポルトガル語で書かれた記事を日本語に翻訳していた。

②そしてEUに関する授業を中心に履修していたため、地域共同体に関しても知識を深めることができた。特にEU理論と政策に関する授業に関しては、統合にも程度があり、各加盟国が共同体に期待する役割の相違から生まれる課題を学ぶことができ非常に興味深い授業だった。

③ポルトガル語諸国共同体(CPLP)に関してはまだそれほど大きな動きをしている共同体ではないため、EUのような共同体の形をとるかは判断し難いものの、この共同体がポルトガルにとってどういう意味をもっているのか、そして他のポルトガル語圏諸国がCPLPに期待する役割がそこからどう異なるかが今後のこの共同体の動向を握ると考えている。

(2) 自己の成長

※留学/研修を通じて身についた力や留学/研修で得た学びとその理由・背景

・全く異なる価値観を持つ人たちと折り合いをつけながら生活をする術

→寮で他のヨーロッパの学生との共同生活を送る中で、お互いの文化や価値観の違いを感じる場面が数え切れないほどあった。そこで一方的に合わせるのではなく、自分の意見も出しつつ擦り合わせることを学んだ。

・国籍というフィルターを外して人と接すること

→もちろん国や地域で有する文化や価値観は異なる。しかしながら、最終的には人と人との対話であり、目の前にいる相手を国籍というフィルターを取っ払って理解しようとする姿勢が必要不可欠だと学んだ。

(3) 留学経験・留学の成果の活用

※留学/研修の成果・経験を将来に渡りどのように活用するか。今後の展望。

学部生のうちにスペイン語やフランス語といった他のロマンス語でかつ国際社会でよりメジャーな言語を習得して自分のキャリアの中でも大きな目標である国際機関での勤務の一助にしたい。学部卒業後は院進を考えており、大学院でも同様に留学ができればと考えている。専門調査員として大使館でまた勤務し、その他の政府系の期限付きポストをうまく使いつつ経歴を充実させ、将来的に国際機関のポストを狙いたいと今は考えている。

受入機関の名称
コインブラ大学
受入機関の所在地
ポルトガル 〒3000-515, コインブラ
受入機関の概要及び特徴
ポルトガル最古の大学であるだけでなくヨーロッパ最古の大学の 1 つで、大学を中心にコインブラという街が出来上がっている。2013 年には「コインブラ大学 –アルタとソフィア–」として世界遺産にも登録されている。約 2 万人の学生のうち 15%が留学生で、国際色も豊かである。
受入機関の様子
街の中心となるコインブラ大学は観光地としても有名で、毎日のように観光客がキャンパスを訪れている。学生に活気があるため年に 2 回ある学生のお祭りは特に盛り上がる。EU のエラスムス制度を使ってきている留学生が多く、国際色が非常に豊かであった。施設はお世辞にも綺麗とは言えないものの、アズレージョが並ぶ廊下もあり非常に美しい校舎だった。

受入機関の様子が分かる写真



5. 留学授業・生活について

【公表用】

(1) 授業履歴 (※受講した授業のシラバス等授業内容が分かるもの及び成績表のコピー・提出したレポートを添付すること。)

受講した授業科目名	受講期間	週当たり 時間数	単位数	授業の内容 及び授業から得られたこと
Língua portuguesa III (erasmus)	2024/09-2024/12	4	6 ECTS	エラスムスの学生の向けのポルトガル語の授業。B1 相当。
Portugal na União Europeia	2024/09-2024/12	4	6 ECTS	ヨーロッパ統合に対するポルトガルの政治的な立ち位置を理論・政策・イデオロギー等の観点から、独裁体制時代から現代の民主主義体制(政党システム)まで学ぶ授業。
União Europeia: Política e Teorização	2024/09-2024/12	4	6 ECTS	EU に関する理論や政治を学ぶ授業。
História Medieval de Portugal	2024/09-2024/12	4	6 ECTS	12～15 世紀ポルトガルの中世史を学ぶ授業。直接留学テーマには関連しないものの、ポルトガル国内の旅行がより楽しめる知識を得られた。
Língua portuguesa IV (erasmus)	2025/02-2025/5	4	6 ECTS	エラスムス(※)の学生の向けのポルトガル語の授業。B2 相当。
Políticas da União Europeia	2025/02-2025/5	4	6 ECTS	EU 内の政策を学ぶ授業。
Migrações e Multiculturalidade na Europa	2025/02-2025/5	4	6 ECTS	ヨーロッパ内の移民、多文化共生について学ぶ授業。

※エラスムス: EU の交換留学制度

(2) 参加した行事／イベントなど (※パンフレットなど内容が分かる資料があればコピーを添付のこと。)

行事／イベント名	日時	主催者	行事／イベントの内容 及び得られたこと
日本映画上映会	2024/09/26	コインブラ大学文学部	映画「秒速5センチメートル」の上映会。ポルトガル人の学生や在ポ日本国大使館の方と知り合えた。
室内ピクニック	2024/11/21	コインブラ大学	日本語コースの学生と日本人留学生との交流会。各々自国の料理を持ち寄って交流を深めた。
A conferência 25 years of the Euro: in the era of uncertainty”	2024/09/27	コインブラ大学	ユーロ導入 25 年に関連した学術会議。履修している授業の教授が講演を行うため参加。経済寄りの話が多かったものの興味深かった。 プログラム資料: https://www.uc.pt/site/assets/files/1855644/programa_25_years_of_euro.pdf
Partilhar Experiência	2025/03/20	Clube de Cultura	外大で知り合ったポルト大学に在籍しているブラジル人の友人が運営しているアジア文化に関するサークルのイベントで、アジア・ポルトガル間の交換留学での体験を共有する趣旨のもの。ここで私はポルトガルでの留学生として

		Asiática da FLUP	の経験を 20 分程ポルトガル語でプレゼンを行った。下記にイベントポスターを添付します。
Jantar de curso	2025/02/11	Curso de estudos europeus (FLUC)	コインブラ大学文学部のヨーロッパ学のコースの夕食会。1 年生から修士の学生まで参加しており、縦のつながりを築くのが目的とのこと。

1) ポルト大学イベントポスター



(3) 留学で得られた学位や資格等 (※証明書などがあればコピーを添付のこと。)

成績証明書を添付します。

※宿泊先での生活や特に注意したこと

街全体)

コインブラは治安も良く夜でも基本的に1人で出歩くことができた。CoimbraA 駅の周辺は夜治安が悪くなるため、その周辺のみ夜1人で出歩くことは極力避けた。

宿泊先)

生活している学生寮は学生同士の交流が盛んで、一緒にリビングで勉強したり、映画を見たり、料理をしたり、ジムに行ったり、飲みに行ったりと非常に充実した生活を送っていた。寮内はエラスムスの制度を使って来たイタリア人やスペイン人が多く、アジア人は私1人で日々ヨーロッパ圏との文化の違いを感じていた。ただ、共用スペースはお世辞にも綺麗とは呼べないのでそこだけは我慢せざるを得なかった。

6. 留学を考えている人へのメッセージ

留学をしてよかったこと、留学前にやっておけばよかったこと、留学を勧める理由/進めない理由など





よかったこと)

学問的な側面而言えば、まずポルトガルという国で学生として大学に通う中で、日本では手にすることの出来ないたくさんの情報に触れられたことが大きな経験だったと思う。私の興味分野は日本語でアクセスできる情報が非常に限られており、かつ報道等でも取り上げられることはほぼないため、ポルトガルの高等教育機関で学ぶ中でその情報量の差に驚くばかりだった。留学中に得た知識は、今後の私の研究に大いに役立つと確信している。

そして何より、私にとっては長期留学が高校生からの夢だったので、約1年間海外で生活すること自体が非常に感慨深かった。日々カルチャーショックのオンパレードで、かつ周りに知り合いがゼロの状態では生活がスタートするというのはなかなか孤独なものだと思う。もちろん留学はもちろん勉強が主たる目的であるため、母語でない言語でアカデミックな内容を理解しようとするのは非常に難しい。正直辛いことはたくさんあった。しかしながら、その分その地で会う人々との時間はとてもかけがえのないものとなり、コインブラという小さな都市に奇跡的に集まった素敵な人たちと過ごした時間は、当時の自分を支えてくれたのもちろんのこと、今の私を構成する替えがきかない重要な要素の一つである。良い思い出も辛い思い出も含めて自分を大きく成長させてくれたと今は確信している。

留学前にやっておくべきこと)

自分が生活する地域で話されている言語をある程度話せるようになってほしいと思う。ポルトガル語でいうと、ブラジルポルトガル語ではなくヨーロッパポルトガル語の語彙や文法、発音等をしっかり学んだ上で留学に臨めば効果が期待できるのではないと思う。実際私も現地に渡航する前にポルトガルのポルトガル語を自主的に勉強していたため、到着直後でも日常生活でポルトガル語に困ることはそこまでなかった。

写真	説明
	<p>寮の友人たちとナザレ(Nazaré)に行った際の写真。ナザレは波が高いことで有名でポルトガル有数のリゾート地となっている。この写真の裏にはちょっとしたストーリーがあり、本来は6人で行くはずだったもののイタリア人の友人とそのまた友人が寝坊でバスを逃し女子4人だけが先にナザレに到着した。彼らが着くのを待ちつつ、ビーチで読書や編み物をするなどまったりと時間を過ごし、記念写真を撮ってもらおうとビーチにいた女性に写真撮影をお願いしたところ、たまたまその方がプロ並みの腕前の持ち主で、このような素敵な一枚が出来上がった。なおこの後無事2人も合流し一緒にナザレを楽しんだ。</p>
	<p>年明けにブラジルのリオデジャネイロとサルバドールに旅行で行った。写真はサルバドールで夕飯の際に撮ったもの。現在ブラジルで留学している同期、そして日本で知り合ったブラジル人の友達と合流し一緒に各都市を巡った。ブラジル人の友達が現地でガイドしてくれたためよりローカルなブラジルを楽しむことができたと思う。リオでは外大で教わっていたブラジル人の先生にも再会し、日本で生まれた繋がりが地球の裏側でも続いていったことが非常に感慨深かった。</p>
	<p>寮のイタリア人・フランス人の友達と撮った写真。写真に映っているうち3人が秋学期を終え国に帰ってしまうので、彼らが帰る直前に記念に写真を撮った。彼らとは寮の中でも特に仲が良く、散々一緒に映画を見たり、散歩をしたり、飲みに行ったり、ご飯に行ったり、ゲームをしたりと沢山の思い出を共有したため、帰国してしまうのが悲しくてたまらずこの日は私は大号泣してしまった。出身地も大学で専攻しているものも何もかもが違う彼らと、この街をきっかけに知り合い仲良くなれたことは私にとって大きな財産になった。</p>
	<p>ポルトガル人の友人がリスボン中心地で私の名前を刺繍してもらうサービスを頼んでくれた際の写真。彼女はコインブラ大学の授業で知り合ったリスボン出身のポルトガル人の子で、コインブラに住んでいるときはもちろん、インターンでリスボンに住んでいたときは彼女の家族ぐるみでよくしてもらっていた。初めてリスボンに引っ越してインターンをし始めた際は、知合いが全くいなかったためとても心細かったが、彼女がちょうどコインブラから戻ってきたこともあり、彼女のご両親も含め気にかけてくれていたことは非常に心強かった。</p>

8. 留学に関連した費用

【公表用】

費用調達

調達先	摘要	金額
在籍校奨学金	80,000 円 × 4ヵ月 110,000 円 × 6ヶ月	980,000 円
在籍校以外の奨学金		円
現地インターン給与		0 円
小山台教育財団	海外チャレンジ支援	700,000 円
アルバイト代・貯金		1,000,000 円
		円
合計		2,680,000 円

支出経費

費目		予算額	実績	研修参加費に含まれる 場合は、●を付ける	摘要
「研修参加費」 ※在籍大学・主催者に一 括で支払うもの		円		←往復航空運賃	
				←宿泊費	
				←食費	
				←その他	
以下の欄には、上記「研修参加費」に含まれる予算額は記載しない。(二重)					
費目		予算	実績	摘要／差異の内容	
往復航空運賃		300,000 円	410,000 円	ビザ遅延による出国便／帰国便日程の変更手数料	
学 費	在籍大学授業料	535,800 円	535,800 円	交換留学のため	
	現地学校等授業料	0 円	0 円		
	その他	円	円		
現 地 滞 在 費	家賃/宿泊費	356,400 円	628,917 円	2,940EUR(コインブラ) + 124,155 円(リスボン家賃)	
	食費	324,000 円	400,000 円	リスボン滞在分が増えたため	
	交通費	60,000 円	600,000 円	インターン中の交通費及び旅行費	
	保険	90,000 円	90,000 円		
	日用品等	50,000 円	60,000 円	スーツケースを現地で買い足したため	
そ の 他	書籍代	20,000 円	30,000 円	旅行先でも本を購入したため	
	通信費	円	26,180 円	154EUR (14EUR×11ヶ月)	
	雑費	円	100,000 円	ジム、薬代、交際費等	
合計		1,444,600 円	2,930,897 円	現地通貨レ ート	1EUR = 170円
				通貨単位名	ユーロ(EUR)

※合計欄には「研修参加費」を含む費用の総額を記入のこと。

インターン費用

住居費: 124,155 円 → Airbnb で 2025 年 6 月 24 日～7月31日(38日間)の住居を手配

交通費: 6,000 円 → バス代 0,85€ (休日のイベントへの出勤等含む)

食費: 40,000 円 → 基本的に自炊をしていたものの昼食は勤務先のオフィスで食べるが多かった

交際費: 20,000 円 → 職場の同僚と親睦を深めるのを目的に昼食や夕食で外食をすることが多々あった

- ① 留学のテーマに関する報告
- ② 留学を終えて、自分自身の成長や学び(実感したエピソードを含め)

※①・②について、それぞれタイトルを付け各2～3ページ程度にまとめてください。

※写真、画像、グラフ等の挿入、貼り付けは自由です。

① 留学のテーマに関する報告

本留学は「①ポルトガル語運用能力の向上 ②EU 圏で地域統合の課題と可能性を学ぶ ③地域統合のポルトガル語圏諸国共同体(Comunidade dos Países de Língua Portuguesa)への応用可能性についての考察」というテーマに則っておこなった。

1) ポルトガル語能力の向上に関して

留学以前からブラジル人の先生や友人たちと日頃から会話していたおかげもあって到着直後であっても日常生活で困ることは特に困ることはなかったように思われる。ただ大学内の授業の内容を理解できるようになるまでは非常に時間がかかった。現地のポルトガル人の学生が受ける授業に1人混ざって EU 関連の授業を受けていたため、日本語であっても難しい内容のものをポルトガル語で理解するというのは非常に大変な作業だった。最初は単語のディクテーションをする毎日だったが、徐々に政治分野の単語にも慣れて、1 学期が終わる頃には授業内で内容を理解できるようになった。他にもイベントで 20 分ほどポルトガル語によるプレゼンを行ったり、CPLP 及び EU とポルトガルの対外政策の関連に関して 3,000 語のレポートを書いたりと語学力の向上を感じる場面が多くあった。

インターン中は政務班に所属していたため、日々ポルトガルの政府系サイトをパトロールしポルトガル語で書かれた記事を読んで日本語でまとめたり、和太鼓のワークショップで日ポルの通訳を行ったり、ポルトガルの現地職員との会話でも大きく困ることなく業務が行えていた。特に自分の語学力で印象深いエピソードとしてあげられるのが、リスボンで行われた日本祭りでの出来事である。大使館ブースの受付に立って日本観光に関するチラシを配り来客対応を行っていた際、あるポルトガル人家族の対応をした。なんでも息子が来年日本へ旅行で訪れるとのことで、日本で有名な温泉地の紹介を長いことしていた。会話の最後にその息子のお母さんが私に「ポルトガルに来て何年になるの?」と聞き、私が一年も経っていないと答えると家族全員が驚いて、「もう 5 年ぐらいいるのかと思った!」と言った。なんでもそのお母さんは外国人にポルトガル語を教えている先生らしく、「一年も経っていないのにそんなに話せるのすごいわ!」と言ってくれた。帰国前に自分のポルトガル語が現地の人に認められた気がして非常に嬉しかったのを覚えている。

2) EU 圏で地域統合の課題と可能性を学ぶ

授業では EU の政策理論、EU とポルトガルの関係、移民・多文化共生に関するものを取っていた。地域共同体の先駆けである EU は既に様々な分野での統合を実践している。なかでもこの 1 年間で繰り返し出てきた印象的なワードが“区別された(差別化した)統合”である。分野ごとに加盟国の意向やゴールが異なる、もしくはその分野における統合に足る基準を満たしていない現状を踏まえ、ある領域では統合を実践しある領域では統合を実践しないという EU の統合の形である。例えばルーマニアはユーロ導入の基準を満たしていないがために、ユーロ圏に加わっていないが、スウェーデンやデンマークのように基準を満たしているのにユーロ圏に加わっていない国もいる。このようにひとえに統合と言っても、分野やその国の状況によって統合の割合が変わってくること

を学んだ。これは一共同体といえど、各領域において統合の意味することが変わってくるという、CPLPにおいても重要な概念である。例えば CPLP の役割が大きく期待されている分野として挙げられるのが移民分野だが、受け入れ国としての側面として強いポルトガルにとってポルトガル語圏出身者への優遇措置を行うかどうかは物議を醸すトピックであり、既に移民法・国籍法改正のプロセスにおいてこの優遇措置というのは追加されない方向で調整が進んでいる。かたや対外政策においてポルトガルが CPLP に期待する役割というのは非常に大きく、最新の政府綱領の対外政策のセクションに CPLP が担う外交的な側面を強めたいという趣旨の文言が記載されている。

このように CPLP のような現段階ではそこまで目立った活動をしていない共同体について考える際も、EU 内の概念は応用することが可能である。今回の留学中に得た知識が今後の私の研究に役立つだろうと確信している。

3) 地域統合の CPLP への応用可能性

前項目内でも記述した通りひとえに統合と言っても分野や各国の状況によって、統合の程度は異なるため一概に地域統合の実践と言っても非常に大きなグラデーションが生まれるテーマなのだとこの1年間で学んだ。したがって、このスペースでは簡単な考察にとどめたいと思う。

今回は CPLP の中でも重要な要素となる人の移動に関して、今後の統合展望を少し書き記したい。ポルトガルでは他のポルトガル語圏からの多くの移民が生活している。私が生活していたコインブラでも、学生に関してはブラジル、東ティモール出身の友人がいて、街中ではモザンビーク人のバーテンダー、カーボ・ヴェルデ出身のアイスクリーム屋店員に出会ったり、リスボンでインターンをしていたオフィスの清掃員の方はアンゴラ出身だったり、この一年のポルトガル生活の中で私は多くのポルトガル語圏出身の人と知り合った。この中で留意したいのが彼らの身分である。学生レベルであれば多くのブラジル人学生が学部生としてコインブラ大学で勉強していたし、東ティモール人学生のコミュニティも存在していた。しかしながら、労働者の場合になるとアフリカ出身の人が多かったように思われる。

言語的な障壁が少ない分、他のポルトガル語圏出身者にとってポルトガルでの生活は他の先進国（ポルトガルが先進国かどうかはさておき）に比べて比較的難しくないように思われる。しかもポルトガルに入れてしまえばシェンゲン協定で他のヨーロッパ諸国に移動することができる。彼らの最終目的地がどこかにもよるが、ポルトガルという国は学問レベルでも労働レベルでも移住先として大きな選択肢となる。しかしながら、現在ポルトガルでは極右政党のシェーガ（Chega）が勢力を伸ばしており、現在行われている移民・国籍法の改正においても同政党の意向がどう影響してくるかが大きな鍵を握っている。実際、昨年表明されていた CPLP 出身者への居住許可の簡略化は撤回されているため、ポルトガル語圏出身者への優遇措置が現実となるかは怪しい。

CPLP と移民といってもまだまだ触れるべきトピックや議論すべき点はあるのだが、今回はこの程度でとどめたいと思う。この CPLP が実際大きな動きを見せるまでに至っていないため、近々で存在感を示すに至る出来事が起きるとは正直思えないが、このポルトガル語を軸に繋がる共同体がポルトガル語圏の人々に様々な選択肢を与えるようになる可能性も捨てきれないと考えている。

② 留学を終えて、自分自身の成長や学び（実感したエピソードを含め）

1) 今ある感情やその瞬間を味わおうとする姿勢

私は生まれも育ちも東京で、この留学をするまで長期間東京の外で生活するという経験がなかった。それが今回ポルトガルという国のしかもコインブラという小さな都市で約1年にわたって生活を送るに至り、いかに東京での生活が余白のないセカセカしたものだったのかと実感した。これは

決して良い悪いという話ではなく、ただ違うというだけである。事実ポルトガルには違う時間の流れ方があり、ヨーロッパの中でも特に時間にルーズなことで知られている。例えば、バスが時間通りに来ず 30 分ほどバス停に立ち尽くすことも日常茶飯事であったし、私が通っていたコインブラ大学は授業が時間通りに始まることが少なく、これは「Quarto de hora académico（訳：学術的な 15 分間）」という伝統に由来している。これはシラバスに載っている授業の開始時間から 15 分間は教授たちが授業を始めない、もしくは始まっていたとしてもその 15 分の間であれば学生たちは遅れてきても良いというなんとも日本人には理解しがたい伝統である。そのためポルトガルでの生活はインターン中であっても常に余白があった。

ここで何が言いたいかというと、何もしない時間や余白があることでその時々に関心する感情やその置かれている状況を受け止められるようになったということである。私の東京での生活はひどく忙しく、ポジティブな感情もネガティブな感情も余韻なく過ぎ去っていく、もしくはある程度無視することができていた。だがポルトガルで生活していた際は、その時々に関心を感じていることを受け止め、そこにしかない瞬間を味わおうとしていた。ポジティブな面でエピソードをあげると、私にとってコインブラで出会った友達と過ごした時間は全て私にとってそこにしかない瞬間だった。一緒に映画を見たり、飲みに行ったり、ジムに行ったり、ただお喋りしていた時間でさえも、不思議なことに私の頭には常に「このメンバーでこの場所でこうやって時間を過ごすことはもうないかもしれない」という意識があった。そしてその時々で起きていた感情はポジティブなものもネガティブなものも含めて私のコインブラでの生活を味わい深いものにしてくれた。これは今までになかった、その時々に関心や状況を受け止めようとする意識のおかげだと思っている。

少し抽象的な話になってしまったので、予想外の状況を楽しんだ印象深いエピソードをあまりにも映えていない写真と一緒に以下で共有したい。



←この夜イタリア人の友人 2 人と近所のワインショップに行ったところ、お店の上にあるギャラリーで買ったワインを飲めると店主に言われ 3 人で 3 階に上がった。その結果、右の写真に映るお化け屋敷のような場所でワインを一本空けることになった。最初こそあれこれ 3 人で不満を言っていたものの、もちろん私たちしか客はおらず店主も下の階にいたこともあり、お互いの人生について初めて語り合った。後にもう 1 人友人が加わり 4 人でワインを片手に語り明かした。知り合って既に半年が経とうとしていたのに、友人に「今日初めてきづなという人間を知った」と最後に言われた非常に印象深い夜だった。

2) 素敵な人たちとの繋がり

私は高校時代の英国海外体験派遣で全く友達ができず、人との関わりにおいて正直あまりいい思い出がなかった。そんな私が外大に入り、ポルトガル語を学び、コインブラという街で留学をするに至った。そしてこの地で素敵な人たちと出会い、多くの時間を共有した。バックパックが好きなため留学中に沢山旅をしようと考えていた私であったが、あまりにも周りにいる人たちとの時間が楽しすぎて、旅行ではなくコインブラにとどまることを選んだ。それほどこの一年でわたしが出会い共に時間を過ごした人たちは素敵な人ばかりだった。

ここには書ききれないほど素敵なエピソードがあるが、ここでは上の写真のエピソードで登場したイタリア人の友人たちについて書きたいと思う。彼らとは寮で出会った。他の寮の友人も含め、よく一緒に飲みに行ったり、映画を見たり、お喋りしながら料理をしていた。しかしなぜかこの3人とは特に仲良くなり、彼らが1学期の留学を終え帰る頃には私は悲しくてたまらず、彼らの最後の夜に大号泣していたのを覚えている。ちなみに大号泣した直後にみんなで撮った写真が「7. 留学中の様子がわかる写真」の3枚目にある。ともかく、出身地も勉強しているものも全く違う彼らと私がポルトガル語を勉強するために滞在したコインブラという街で出会い仲良くなったことは、自分にとって最高の予想外の出来事であった。

彼らがまた2学期が終わる頃にコインブラを訪れるという話があったものの無くなってしまい、私の帰国前にまた会えるという思惑が外れ落胆していた頃に、たまたま計画していた旅行がキャンセルになったため、その代わりに1人で彼らの住む都市をそれぞれ巡るイタリア旅行を計画した。行き先はそれぞれ、ミラノ、ボローニャ、シチリアのカターニャという、およそ一回目のイタリア旅行とは思えないラインナップになったものの、各地で単なる旅行以上のものを得られた。基本的に旅行中は彼らにずっと街を案内してもらい、さらにそこで彼らの地元の友達も加わって一緒に食事をして観光客はあまりいかないような場所に連れて行ってもらった。中には実家に泊まらせてくれた友達もいて、その家族とも食事を共にしお喋りしていたので、よりローカルな現地を知ることができた。総じて恵まれているという一言に尽きる旅になった。そして何より、帰国前に彼らにもう一度会うことができたのが非常に嬉しかった。彼らとは今でも連絡をとっており、次私がヨーロッパに行ったらここに行こうという話もしているし、「東京に行く時は案内してね」と言われている。

高校生の私が今の私を見たら確実に驚くであろう。それほど今の私は昔よりもはるかに変化している。ポルトガル語と英語を操り色々な人と関係を築けている自分が今は少し誇らしい。ただ一方でこれはすべて運が良かっただけだと認識している。ポルトガルという国で素敵な人たちと出会えた奇跡に今はただただ感謝している。

【イタリア旅行の写真】



←ミラノで食べた大福の写真。現地を案内してくれている最中、なぜかイタリア人の友人がどうしてもこの餅を食べてほしいと言い、大福をイタリア最初の夜に2人で食べた。友人はいつもはマンゴーやストロベリーの大福？を食べているらしく、この日初めてあんこを食べたのだが、あまりお口に合わなかったらしい。



左) シチリアのカターニャという都市にあるローマ帝国の遺跡にて友達のフィルムカメラで撮ってもらった写真。友達の写真のセンスにただただ感服するのみです。

右) ボローニャの友達の実家で食べたボロネーゼの写真。友人のお母さんが一から作ったボロネーゼソースにパルメジャーノを目の前で沢山かけてもらって、あまりにも美味しそうだったので、写真を撮り「レストランみたい！」と言ったら、友人のお姉さんが「それがお母さんの狙いよ笑」と言われました！素敵！

3、報告会

第8回海外チャレンジ支援 留学生帰国報告会

1、報告会の主旨・ねらい

- 1) 留学生の成果・成長を共有し、「国際交流事業の目的：グローバル人材」に向けての歩みを確認する。
- 2) 今後の国際交流事業をより魅力的な活動にするための課題発見の機会とする。
- 3) 財団役員・国際交流事業部会員・海外派遣経験者（OB）・現役高校生・大学生の交流の場とする。
- 4) 現役の高校生・大学生に将来の留学を考えるきっかけを提供する。

2、開催日・会場

- 1) 開催日時：2025年11月15日（土）14:00～16:15
- 2) 会場：小山台会館 大ホール

3、報告会次第

第1部：報告会

- 1) 14:00 佐々木部会長 開会挨拶
- 2) 14:05～15:15 帰国報告（各20分：報告10分、質疑応答10分、講評ほか）

	報告者	所属	留学先	備考
14:05～ 14:25	後藤晴南 ゴトウ ハルミ	埼玉大学	フィンランド オーボアカデミー大学	
14:25～ 14:45	高橋きづな タカハシ キヅナ	東京外国語大学	ポルトガル コインブラ大学	
14:45～ 15:00	歴代留学生からのコメント：学生時代の留学と今の自分 平沢拓也、佐藤曜有、小川拓志 各氏			
15:00～ 15:15	講評：和田理事長、松原先生（小山台高校）ほか			

休憩：15:15～15:20 机・椅子の配置換え（ウェブ参加者は以上で退室）

第2部：懇談会

- 5) 15:20～16:00 帰国留学生を囲んでの懇談会（軽食・飲物あり）
- 6) 16:00～16:15 みんなで机・椅子の後片付け
- 7) 16:15 解散退室

2025 年度海外チャレンジ支援 報告会



発表者：後藤晴南さん



発表者：高橋きづなさん



OB：平沢拓也さん



OB：佐藤曜有さん



講評：和田理事長



講評：阿波村審査委員

① ② ③ ④
⑤ ⑥ ⑦ ⑧

	氏名	出欠		
1	加藤千佳世	PTA運営委員会(14:00~)が 終わり次第、出席させていた 会館で出席予定ですが、早退 するかもしれません。よろし	PTA	②
2	伊坂彩		BRANCH	欠席
3	石出浩朗	出席(会館)	審査委員会	⑦ 〇
4	畑 芳夫	出席(会館)	国際交流事業部会	⑥ 〇
5	金田華子	出席(会館)	社会人BRANCH	〇
6	小川拓志	出席(会館)	BRANCH	〇
7	鄭 有里	出席(会館)	BRANCH	〇
8	櫻井大都	出席(会館)	BRANCH	〇
9	リバス ロドリゴ 勝	出席(会館)	BRANCH	〇
10	早川莉央	出席(会館)	BRANCH	〇
11	佐藤小夜子	出席(会館)	BRANCH、	〇
12	赤司馨	出席(会館)	BRANCH、	欠
13	Rahman Rifat (ラハマン リファト)	出席(会館)	社会人BRANCH	〇
14	平瀬未佳	間に合えば是非参加させてい ただきたいです	社会人BRANCH	〇
15	久永一馳	出席(会館)	BRANCH	〇
16	石原拓馬	会館に出席しますが一部のみ で早退します	BRANCH	〇
17	奥谷陽太郎	出席(会館)	社会人BRANCH	〇
18	小島みのり	出席(会館)	BRANCH	〇
19	西光成	出席(会館)	社会人BRANCH	欠席
20	阿波村稔	出席(会館)	審査委員会	① 〇
21	五十嵐 結衣	出席(会館)	BRANCH	〇
22	平沢拓也	出席(会館)	発表者	〇
23	佐藤曜有	出席(会館)	発表者	〇
24	高橋きづな	出席(会館)	発表者	〇
25	後藤晴南	出席(会館)	発表者	〇
26	小川拓志	出席(会館)	発表者	〇
27	和田康	出席(会館)	理事長	② 〇
28	田中美結	出席(会館)	BRANCH	〇
29	原田健吾	出席(会館)	社会人BRANCH	〇
30	竹村篤紀	出席(会館)	BRANCH	〇
31	佐々木千晶	出席(会館)	理事・国際交流事業 部会長	③ 〇
32	河上 継一	出席(会館)	前・事務局長	〇
33	松原佑介	出席(会館)	小山台高校教員	④ 〇
34	市川清重	出席(会館)	理事	⑧ 〇

有田 淳一郎
渋谷友理香
假田

PTA

4、第 8 回募集要項

第8回海外チャレンジ支援募集要項

公益財団法人小山台教育財団（以下、財団小山台）は、次世代を担う若者の成長に寄与するため海外チャレンジ支援（以下「本制度という」）を創設しました。本制度は、対象となる大学生に対して、海外における留学、研修、専門的研究、インターンシップ、ボランティアなど様々な活動を通じて学び・研鑽の実を挙げるとともに異文化体験を深める機会を提供することを目的としており、それを通じて我が国の将来を担う有為な人材の育成を支援するものです。

（記）

1. 本制度創設の目的と対象者

我が国を取り巻く環境は大きく変化しています。日本国内では長引く低成長と少子高齢化の進展、格差拡大、財政赤字の増大など難しい課題が山積しています。他方、世界の情勢をみると、経済不均衡の拡大、民族的・宗教的な要因にもとづく紛争の激化・社会的不安定化等が深刻な問題として認識されています。

財団小山台は、このような内外で山積する課題について、次の世代の主演となる若者が自分自身の問題意識を掘り下げ、自ら学び、実践するために、海外での留学ないし研修を実現できるような支援制度を創設することとしました。

本制度は、品川区在都立高等学校（小山台・大崎・八潮）の卒業生である大学生を対象として、異文化体験や実践的な諸活動を主眼とした海外留学・研修を通じて、日本では得ることができない経験を積み重ね、また独自の思考を深めることを支援するものです。

2. 支援する人材像

本制度では次のような人材への支援を想定しています。

- (1) 募集対象者であって、留学・研修を通じて次のような明確な意思を持ち、その志に従い自らの資質を伸ばそうとする人材。
 - ・ 海外における人々との交流を通じて新たな経験を糧として飛躍したいという意欲。
 - ・ 外国での環境において自立し、積極的に取り組んで海外の人たちとの交流を通じて異文化体験を深めようとする意欲。
 - ・ 自らの志を実現するための思考力・行動力を持ち、高い目標に対して挑戦し続けようとする意欲。
- (2) 本制度にもとづく留学・研修成果を財団小山台から外部に対して発信する活動等を積極的に参加・推進する意欲を持つ人材。

3. 助成受給者

この要項において、助成受給者とは、本制度により助成金を受ける学生をいいます。

4. 留学・研修の内容及び要件

(1) 支援の対象とする留学・研修の内容

本制度が支援対象とする留学・研修プログラムは、知識の習得にとどまらず、インターンシップ、フィールドワーク、ボランティア等多様な実践活動の形態を含む内容とします。

次の3通りの留学・研修態様から選択して応募してください。

1) 長期留学

応募者が在籍する学校の協定留学・認定留学ないし学術研究等の派遣・受入れプログラムに従い渡航し、3ヶ月以上1年未満の間、外国に滞在する場合。

2) 多様性キャリア開発

上記 1) 長期留学にあてはまらない計画（注）で、大学・専門機関・国際機関等に所属し、21日以上1年未満の間、外国に滞在する場合。

（注）芸術・日本文化・政治・行政・教育・メディア・国際協力・復興支援・ファッション・スポーツ・古典芸能の分野において研鑽を深め、専門性を高める目的で渡航することを想定しています。

(2) 留学・研修の要件

支援の対象とする留学・研修は次に掲げる要件を全て満たすものとします。

- 1) 2024年8月1日から2025年3月31日までの間に外国において留学・研修が開始されること。
- 2) 諸外国における留学・研修期間が21日以上1年未満であること。留学・研修期間とは、授業や実習の開始日から終了日までの期間のことであり、渡航及び帰国のみに関わる期間は留学・研修期間に含まれません。
- 3) 留学・研修先における受入れ機関（以下「留学先機関」という。）が存在していること。
- 4) 教育上有益な学修活動であること。
- 5) 留学・研修の目的に沿った実践活動が含まれていること。語学留学・研修のみの場合は、支援の対象になりません。
- 6) 外務省の示す危険情報・感染症情報のレベル3（渡航中止勧告）又は、レベル4（退避勧告）の地域への渡航ではないこと。渡航時点で、これに該当する場合は支援対象とはなりません。ただし、在籍大学独自の留学生派遣基準に基づき渡航を許可している場合は、前文の規定は適用しません。

5. 審査の観点

本制度の審査は、「海外での経験を通じて自らの思考を深め、将来国際的な視野で活躍できる人材」を育成するという観点を重視して行います。

(1) 人材のイメージ

本要項の「2. 支援する人材像」で示した人材であること。

(2) 学修活動計画（実践活動を含む。）

1) 留学計画の内容

① 志望動機

留学・研修に対する強い意欲があり、整合性のある説明がなされていること。

② 明確な目的意識

留学・研修に対する目的意識が明確であること。

③ 目的・内容の具体性

目的を十分に達成するための計画を具体的に立案していること。

④ 財団小山台が支援する意義

本項①～③が本要項「1. 本制度創設の目的と対象者」に合致すること。

2) 成果測定と成果の活用

留学・研修により得た成果/経験を将来にわたり活用できるようなビジョンないし計画があること。

3) 留学・研修を充実させる為の取組み

① 計画を充実させる活動実績

今回の留学・研修計画を遂行するにあたり、その基礎となる取組み実績があること。
(資格試験や語学テスト等の結果を含む。)

② 留学・研修に向けた具体的な準備の状況

今回の留学・研修計画を充実させる準備を具体的に立案していること。

4) 留学・研修計画の実現可能性

① 実現可能性が高い計画であること。(留学先機関の受入れ許可証等ないし留学・研修先機関との電子メール記録等の留学・研修計画の実現性を明示できる文書の写しがあれば添付すること。)

② 留学準備の内容やスケジュールが、留学計画を実現するに当たり適切であること。

6. 助成金

(1) プログラム別の助成基準額

財団小山台が、以下に掲げるプログラム別基準額を参考として、助成受給者を決定する際に個別に助成額を決定する。

プログラム	基準額
長期留学	70 万円
多様性キャリア開発	70 万円

(2) 助成金の支給方法

助成受給者が、渡航費用ないし留学先機関への入学金・授業料等の領収書写しの必要書類（「10. 申請書類の提出から支給までの流れ」をご覧ください。）を財団小山台宛てに提出後、かつ海外渡航を確認後、1回ないし2回に分割して支給します。（詳細は助成受給者宛て個別に通知します。）

7. 助成受給者の予定人数

計3名程度。なお、助成受給者の人数は、応募・審査の状況等により変動することがあります。

8. 助成受給者の要件

本制度の対象となる助成受給者は、次の(1)～(6)を全て満たすことが要件となります。

(1) 品川区にある都立高等学校（小山台・大崎・八潮）の卒業生である大学生。

(2) 日本国籍を有する大学生又は日本への永住が許可されている大学生

(3) 留学先機関が留学・研修の受入れを認める大学生

(4) 留学に必要な査証を確実に取得し得る大学生

(5) 留学終了後、日本の在籍大学で学業を継続又は学位を取得する大学生

留学計画期間中であっても、卒業等により日本の在籍大学に在籍しなくなった場合は、財団小山台まで連絡してください。事情により助成受給者の採用を取り消し、既に支給している奨学金等の返納を求める場合があります。

(6) 本助成で申請する留学・研修への支援を目的とする別の奨学金の給付を受けていない大学生。但し、在籍大学の支給する奨学金および貸与型の奨学金を除きます。

※在籍大学を通じて支給される「日本奨学支援機構（JASSO）留学助成金」は、「在籍大学の支給する奨学金」と見做します。

※助成受給者は他の奨学金の受給を辞退する旨の誓約書を提出することを条件とします。

9. 応募書類の作成及び提出

応募者は、本項(1)に定める留学計画書の様式をダウンロードして作成し、1)から3)を添付して財団小山台事務局に提出してください。

(1) 応募時に提出する書類の種類

海外チャレンジ支援制度・留学計画書（様式1）を作成し、下記の必要書類を添付の上、提出してください。なお添付する必要書類は、原則としてA4用紙で作成・提出してください。（識別可能な範囲で縮小/分割コピー可）

※ 下記の1)、2)については、申請時に既に用意できている場合のみ添付してください。

1) 留学先機関の受入れ許可証等、留学計画の実現性を証明できる文書の写し

- ・ 留学合格通知・留学先機関の受入れ許可証・留学先機関とのメール文書
- ・ 在籍大学の成績証明書ないし成績通知書（発行後3か月以内）
- ・ TOEIC、TOEFL 等の語学検定試験の成績証明書
- ・ その他

2) 留学の内容・日程・参加費等を記載した書類の写し

- ・ 在籍大学や受入先機関のパンフレットなど留学の内容等を記載した書類
- ・ その他

3) 高等学校の卒業証明書又は卒業証書の写し

(2) 提出方法と期間

challenge-shien@koyamadai.or.jp に留学計画のデータを送付の上、原本を 2024 年 2 月 10 日（土）10 時から 2024 年 2 月 24 日（土）16 時までに財団小山台事務局にご持参・郵送（2 月 24 日消印有効）（要調整）ください。

※ 原本の受付を持って、応募完了とします。

※ 申請書類は全て A4 サイズ、フォントサイズ 10.5 を基本として作成してください。ただし、見えにくくならない範囲でフォントサイズを変更しても構いません。

※ 申請書類は日本語で作成してください。

※ 申請書類の作成に当たっては、様式等を参照の上、作成してください。欠落（不足）や記入漏れ等があった際には、審査の対象とならない場合があります。

※提出された申請書類等は返却しません。

※ データ送付時に財団小山台事務局に持参頂く日時をお知らせ下さい。担当不在の場合は、調整をさせて頂く場合がございます。

※留学計画書の追加・変更及び添付書類については、事情の変更等で応募書類提出後の追加・差し替えが必要な場合は、財団小山台事務局までご相談ください。

10. 申請書類の提出から支給までの流れ

(1) 2024 年 6 月 2 日（日）

面接審査： 会場 小山台会館

※ 面接時間は、2024 年 5 月 30 日（木）（要調整）までに、財団小山台ホームページに掲載します。

※ 面接審査に伴う旅費等は、応募学生の自己負担とします。

(2) 2024 年 6 月下旬

採否結果の通知：面接審査受験者宛てに通知します。

(3) 2024 年 7 月以降（出発時期に合わせて調整）

手続説明： 会場 小山台会館

※日程については合格者に通知します。

(4) 手続説明終了後

助成金の支給開始：下記の 1)～6) の書類を提出後に支給します。

- 1) 口座届出書及び金融機関の通帳の写し
- 2) 渡航費用ないし留学先機関への入学金・授業料等の領収書の写し
- 3) TOEIC、TOEFL 等の語学検定試験の成績証明書の写し
- 4) 留学合格通知・留学先受入機関の許可証等の写し
- 5) 大学の在籍証明書の写し（発行後 3 ヶ月以内のもの）
- 6) 誓約書・保護者同意書

その他手続き上、パスポート（写）、ビザ（写）、健康診断書（写）、出発届出書（フライトスケジュール、現地滞在先等）、海外旅行包括保険証書（写）等を提出いただきます。（詳細は別途合格者にお知らせします。）

11. 報告書の提出と帰国後の報告会

助成受給者は、留学期間中及び終了後に、報告書の提出、報告会での成果の発表を実施していただきます。報告書の提出様式・提出方法及び報告会についての詳細は助成受給者宛て文書にて案内します。

(1) 留学期間中の報告：「プログラム実施報告書（経過報告書）」

助成受給者は、留学修了までの間、3 か月毎に「プログラム実施報告書（経過報告書）」を財団小山台事務局に提出し、学修の状況及び留学先機関での在籍について報告する必要があります。ただし、3 か月未満の留学・研修では、本報告書は不要です。

(2) 留学終了後：「報告会」「修了報告書」

助成受給者は、留学終了後 1 か月以内に「修了報告書」を財団小山台事務局に提出していただきます。また、帰国後、報告会にて成果を発表していただきます。

12. 留学計画等の変更

助成受給者として採用決定後に天災、病気または、留学先機関のやむを得ない事情により、留学計画の内容に影響を及ぼすことが明らかになった場合、助成受給者は 財団小山台事務局に変更申請の手続きをとる必要があります。なお、変更による支援額の増額は、原則として認められません。

※選考期間中に変更が生じた場合、速やかに財団小山台に連絡してください。

変更後の計画内容によっては、再審査の対象となり、その結果計画変更が承認されず、採用取消しになる場合がありますのでご注意ください。

13. 採用取消し又は支援の打ち切り等

財団小山台は、以下のような場合に、助成受給者として採用後も助成受給者の採用を取り消し、既に支給している奨学金等の全額又は一部について返納を求めることがあります。

(1) 本要項「4. (2) 留学・研修の要件」「8. 助成受給者の要件」を満たさなくなった場合。

(2) 在籍大学ないし留学先機関において懲戒処分を受ける等により留学の中止が適当であると認められた場合。

(3) 採択された留学計画内容に大幅な変更がある場合であって、再審査の結果、不採択と判定された場合や、自己都合により途中で辞退する場合。

(4) 申請内容に虚偽があると認められた場合。

(5) 学業不振、素行不良等が顕著で、本制度による支援を受けるにふさわしくないと財団小山台が判断した場合。

14. その他留意事項等

渡航および現地滞在中の安全について、財団小山台は責任を持ちません。この点については自ら判断してください。留学に当たって現地の安全情報に十分注意し、留学後も随時状況確認ができるよう、在籍大学等や留学先機関と連絡を密にするようにしてください。

また、留学に関する安全情報の収集手段として、外務省の「領事サービスセンター（海外安全担当）」の情報提供サービス等を活用してください。なお、留学先国・地域の状況から安全な留学が困難と認められる際には、助成受給者としての支援を見合わせる場合があります。

また、渡航後は、日本大使館や総領事館に在留届を提出してください（海外に3か月以上滞在する際には在留届の提出が義務付けられています）。在留期間が3か月未満の場合についても、「たびレジ」に登録することで在留届と同様に緊急情報の提供を受けられるので登録をするようにしてください。

（たびレジ：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）

[海外安全情報等照会先]

○外務省領事局 領事サービスセンター（海外安全担当）

〒100-8919 東京都千代田区霞が関 2-2-1 （外務省庁舎内）

TEL：（代表）03-3580-3311（内線 2902、2903）

ホームページ http://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html

15. 個人情報の取り扱いについて

本制度の募集や採用等に係り提出された個人情報は、本制度のために利用されます。この利用目的の適正な範囲において、大学等教育機関、在外公館、行政機関、公益法人及び業務委託先等に対し、必要に応じて提供され、その他の目的には利用されません。

以上

