

交換留学(派遣) 帰国報告書

皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。
① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。

本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。



あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	ゲント大学
留学先での所属学部・研究科:	経済経営学部
留学先での在籍身分:	Bachelor
留学期間:	2025年9月～2026年7月
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部経営学科
学年(出発時):	3年
帰国日:	2026年8月27日
本報告書記入日:	2026/9/23

1. 留学先大学について	
1-1	受入許可書 (Acceptance Letter) を貰えた日
	6月 16日
	参加必須のオリエンテーション日
	9月 18・19日
	学期:
	① 9月 22日～ 1月 31日
	② 2月 9日～ 7月 4日
	③ 月 日～ 月 日
	④ 月 日～ 月 日
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入してください。
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。
	語学面でのサポート:
	授業料はかかるが、オランダ語の授業を受けることができる。
	勉強面でのサポート:
	テスト前などは特に、定期的に学部などから勉強相談の案内などが来る。
	精神面でのサポート:
	同じく学部・大学から案内のメールが来る。
	住居・生活面でのサポート:
	大学経由で割とスムーズに寮がゲットできた。
1-4	課外活動のサポート:
	特になし
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。
クリックで別シートへ	

2. 住居について	
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。(気を付けること等)
個人的には、自分が住んでいたような1人部屋でシャワー・トイレ付き、キッチン共有の寮がおすすめ。キッチンは共有だったが、そこで寮のメンバーと会話したり、料理をしたり、いい交流の場だったな、と感じる。自分の寮はブルージュにあり、電車で行かないといけなかったが、それでもブルージュに住んでいてよかったと思うほど、きれいな街だった。ゲントでもし寮が見つけれなくても、他の街も見てみるといいと思う。ただ、ゲントに住んでいた方が利便性はもちろん高いし、電車など気にせず遊べると思う。	

3. 生活について	
3-1	インターネット接続環境について
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。
	学校と同じeduroamというwi-fiが使えた。料金は家賃に組み込まれていた。SIMはMobile VikingsというSIMを使っていた。通信速度は申し分なく、月€15/30GBだった。
3-2	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。
	eduroamというwi-fiで、通信速度は問題ない。
	医療について
3-2	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。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。
	風邪を引いた際に1回と、火傷した際に2回行った。Ossmaで病院の紹介が受けられ、風邪を引いた際に行った病院では日本語が喋れる方がいたので助かった。医療費に関しても、ossmaでカバーできた。ベルギーは大きい病院に行くより、まずは街の診療所(GP)のようところに行くのが基本のようで、私はどちらも行ったうえでGPの方がサポートなどが手厚く、手続きも簡単なような感じがした。何かあれば一旦ossmaに相談したら大丈夫だと思う。
	銀行口座等について
3-3	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)
現地銀行KBCの口座を開設した。IDカードをもらう前でも、パスポート・入学許可書・住居証明書などで対応してくれ、割とスムーズに開設できた。	

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	JASSO
	支給額(円/月):	11万円
	その他(渡航費等の支給):	1万円
4-2	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:	22万円
	住居費:	(月額) 10万円 × (留学月数) 10ヵ月 = 100万円
	食費:	(月額) 2万円 × (留学月数) 10ヵ月 = 20万円
	保険料:	9万円
	旅行:	50万円
	その他:	20万円
	合計(留学期間全体の費用):	約200万円
5. 異文化体験について		
5-1	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。	自転車文化で、みんな自転車に乗っている。結構どこでも自転車で行く。娯楽が少ないように感じた。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	アルバイト先や友人を介して新しい友人、家族とつながった。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	レストランでアルバイトをした。
	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)	ゲントは学生の街で、バーやクラブなどが多くどの時間帯も学生で賑わっている。観光客も多く訪れ、治安もそんなに悪くない。もちろん注意は必要だが、夜でも比較的安全に歩くことができる。おすすめはブルージュ、一番きれいな街だと思う。首都ブリュッセルは治安面や清潔面から、現地の多くの人もあまり好きじゃないし、私も好きじゃなかった。
6. 就職活動について		
6-1	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、どんなことをしたか教えてください。	していない
7. アドバイス、振り返り		
7-1	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。	ゲント大学のHP、ESNの団体のサイト、ベルギーに留学していた方のnoteなど。
7-2	現地では手に入らない物、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。	ファブリーズ、個人的にスキンケア・ヘアケア系は日本・韓国製が一番いい
7-3	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)	不安と向き合い挑戦する心意気
	語学力について、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:(IELTS) 6.5点 → 帰国後:() 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	アルバイト先で火傷したこと。労災の手続きなどが本当に大変だった。記入資料が全部オランダ語で、ベルギーは事務的な手続きが多い割に、適当なところが多かったり、対応が本当に遅かったりするので、神経が削られた。
7-5	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。	適切だった。メールで相談できたし、毎月の報告書にも親身に返信いただいたり、心強かった。
7-6	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。	薦める。単位互換があり4年で卒業できるのは大きな強みだと思う。また、留学前から英語で授業を受けたり、プレゼンを行ったり、KIBER生同士仲を深められたり、留学中・留学後にも繋がる良いプログラムだと感じている。他大学の日本人留学生在が初めてのことで戸惑っている中、その事前準備のおかげで現地での授業への心構えができていたように感じる。
7-7	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	5
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	5
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	4
	・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	1
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	5
	・留学全体の総合的な評価	4

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)

私にとってこの留学期間での財産は、「人に助けもらうことの価値」に気づけたことです。ありきたりな言葉に聞こえるかもしれませんが、私は向こうでの慣れない生活、学習、人間関係を通じて、強く痛感する場面が多々ありました。この10カ月間、多くの人に助けられました。ベルギーへ向かうフライト途中、飛行機の遅延で乗り換え地・上海に2日間閉じ込められるという事件がありました。機能するインターネットもなく、ホテルの人は英語を喋れず、大学のオリエンテーションに間に合わないことは確実に、そんな絶望の中ホテルですることなく上海1日目を終えた夜、一緒に乗り継ぎ便を逃したベルギー人の方が声をかけてくれました。インターネットを共有してくれて、観光に連れて行ってくれて、きっと自分1人ならホテルの壁を見て、ホテルの食堂で炒飯を食べて終わっていたであろう一日が、その一人のおかげで一生忘れないであろう上海2日目になりました。ベルギーに着いてからも、多くの見ず知らずの人が荷物を運ぶのを手伝ってくれたり、現地の友人が1日かけて街を案内してくれたり、病院を紹介してオランダ語での手続きを手伝ってくれたり、道でばったり会った方に家に泊めてもらったり、これ以外にも返しきれないほどたくさんの恩があります。誰かに助けられるたびに、ありがたい気持ちと情けない気持ちがありました。ただ、そこで大事なことは「どうしたらこの恩を返せるんだろう?」、「自分ができることはなんだろう?」と考え続けることです。当たり前なのですが、留学先では自分が思う以上にできないこと、1人では難しいことがたくさんあります。そして人に助けを求めることも、時には難しく、情けなく、申し訳なく感じます。人に助けを求める強さ、何が必要かを伝える力が必要です。しかし、助けってもらうこと自体は決して悪いことではありません。そこで助けってもらうことを当たり前と思わず、常に自分ができることを探し、実践することがより大事だと感じました。また、この留学自体、大学学部や親のサポートがあって成り立っているものだということも忘れてはいけません。助けもらった人の中にはその助けられた一瞬、そして今後もう二度と会わない人もいます。一期一会、出会いを大切に、そしてひと時ひと時を大切にしたいと思います。そして私も人を助けられる人間でありたいと思います。

車ででも自転車でも、なんなら徒歩でだって別の国に行ける、そんな環境が当たり前の世界は、島国日本で生まれた私にとって到底慣れない環境かつ、旅行が大好きな私にとっては夢のような場所でした。ベルギーに留まらず、ヨーロッパ全体で、日本では到底出会わない生活習慣、価値観、常識に出会いました。私が出会ったベルギー人はほとんどみんな、将来は海外で生活したい、するつもりだ、と言います。EU市民の特権があるのは大前提として、ヨーロッパの多くの人は海外で暮らすことへのハードルが低いように感じました。私たちはそんな選択肢を簡単に取れるような環境にはいません。ただ、ヨーロッパの学生は、海外でもやっていけるようなスキルを身に付ける努力をしていることも確かです。私は彼らから、選択肢を広く取り、広く見る視点と、それに向かって努力する姿勢を学びました。挑戦すること、何かを新しく始めること、特に私にとっては簡単じゃありません。今回の留学も、悩んで悩んで挑戦しました。新しい生活、慣れない環境、正直全然好きじゃありません。日本大好きです。でも、留学を終えた今、今後自分の挑戦を妨げるものが恐怖や不安なら、挑戦を選びたい、と心から思います。今回の留学が、恐怖や不安と向き合った先にあるものの価値を教えてくださいました。

留学前の自分が期待していたような自分になれているとは正直思いません。でも、あの時迷って迷って決断した選択を無駄にするような10カ月だったとも思いません。何が得られたか、何が変わったか、自分でもわからないけれど、それでも、どれだけ嫌で怖くても挑戦したこと、人に助けをもらいながらも向こうでの生活をやりとげたこと、こうした経験が将来の自分に生きてくると信じています。やらない後悔よりやって大成功!!です。留学に正解・不正解なんてないです。得られるものは十人十色、必ずあります。やる前から自分は絶対できる、という自信はいりません。「どうにかする」と思って一歩踏み出す勇気と、やってみた先で「どうにかする」力が、自信になります。これを書きながら、自分も自分自身に言い聞かせています。この留学体験記が、留学を考えている人、これから留学に行く人、そして将来の自分へのメッセージとして役立ちますように!

9. 留学経験の共有について

9-1	あなたの報告書の一部を引用して、本学の印刷物やウェブサイトに掲載することに同意しますか?	はい
9-2	あなたの写真を本学の印刷物やホームページに掲載することに同意しますか?	いいえ
9-3	学部のウェブサイトに報告書を記載します。留学を検討している経営学部生があなたに連絡を取る事に同意しますか?	はい

ご協力ありがとうございました。本報告書は大変有益な資料になります。

1-4 近況報告書提出後に、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	授業で の使用 言語	履修し ている 学生数	予習、復習、テスト等の成績評価 についてアドバイスも含めて教え てください
1	Sustainable Development	Bart Defloor	3h	3	英語	50	ディスカッション＋テスト
2	International and Cross-Cultural Marketing	Hendrik Slabbinck	2h	3	英語	100	グループプロジェクトがおもしろい。現地学生4人＋留学生1人のチーム構成。
3	Marketing Fundamentals	Katrien Verleye	3h	5	英語	410	マーケティングについての基礎知識。教科書に沿って学ぶ。
4	Business Skills	Mieke Audenaert	3h	4	英語	130	教科書がメインで、授業の進み具合と共に読み進めて、テストまでに読み切って内容を理解しておくこと
5	Cross-Cultural Psy	Johnny Fontaine	3h	4	英語	130	日本の概念なども出てきて非常に興味深い。テストが難しい。
6	Art Policy and Mus	Jasper Delbecke	3h	5	英語	160	主にヨーロッパの美術館・博物館について学ぶ。経営学とは関係ないが、興味があったので履修した。
7							
8							
9							
10							

・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

今学期は経営学以外の科目も履修してみた。専門用語などが難しかったが、実際に美術館を訪れる遠足のようなものがあり面白かった。神戸大学にはないような学部・科目が豊富なので、単位に余裕があるなら、他学部の授業でも自分の興味がある分野の授業をとってみてもいいと思う。マーケティングの授業のグループワークはいつもクリエイティブで面白いのでぜひ受けるべき。