

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:	フローニンゲン大学
留学先での所属学部・研究科:	Fuculty of Economics and Business
留学先での在籍身分:	Exchange Student
留学期間:	2025/9-2026/7
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	B3
帰国日:	2026/6/23
本報告書記入日:	2026/6/30

1. 留学先大学について		
1-1	受入許可書 (Acceptance Letter) を貰えた日	4月 29日
	参加必須のオリエンテーション日	8月 27日
	学期:	① 9月 1日～ 11月 7日
		② 11月 10日～ 1月 30日
		③ 2月 2日～ 4月 10日
		④ 4月 13日～ 7月 3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ください。	Psychology, Medical, Business
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:	特に利用しなかった。有料でオランダ語の講義が受けられる
	勉強面でのサポート:	留学生用のSupport Deskがある。
	精神面でのサポート:	Student Support Centreのサポートが受けられる。
	住居・生活面でのサポート:	大学からのサポートはない。
	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)	とにかく早くSSHに登録して、クリック争奪戦に勝つ。それ以外だと、現地のwhatsappやfacebook、room .nlなどで探す。SSHは1 academic yearの留学だと”short stay”に該当し、“My details”の“My Short Stay registrations”を登録後、大学に承認されてから出ないと争奪戦に参加できないので注意。争奪戦に負けた人でも、なんだかんだ家を見つけていたので絶望する必要はないが、詐欺に注意。最低ワンルーム€600くらいだと思っておいた方がいい。

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。	自身が住んでいたSSHのUpsilonでは無料でeduroamが使えた。少し登録が複雑だが、オリエンテーションで説明がある。合計2,3回は一日中インターネットが使えない時があった。
	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。	可能。どの施設でもeduroamが使用できる。
3-2	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。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。	一度、上腕三頭筋炎の疑いでGPをOSSMAに手配していただいた。英語で対応していただけるが、一応通訳の方も無料でついでくださって助かった。冬場は日が出る時間が短く頻度も低いため、ビタミンD錠剤、場合によっては抗うつ剤のような錠剤も取っている人はいた。衛生面は整っているので心配なくて良い。

3-3	銀行口座等について	
	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)	acceptance letterが届いた後、大学の方に200万円ほどの滞在費証明(振込、到着後銀行口座を開設したあとその口座に返金)が必要である。(十分な奨学金が貰えている場合はその書類の提出でも良い。)その際、銀行の海外送金は手数料が高いので、wiseを使うと安く済む。 銀行口座については、到着後、市役所でBSNを発行してもらってから開設することができる。インターネットで申請後、書類が2種類(アクティベーションコードとキャッシュカード)届き、開設となる。 Lebaraなどの現地simや、basic fitなどのジムは、iDealという口座振替でしか支払えない場合もあるので、早めの申請をおすすめする。 また、現地の学生と割り勘をする場合(ホームパーティ、クラブなどで奢ってもらい、後で送金する場合)は、iDealやtikkieなど、口座が開設されていることが前提のサービスが主流である。

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):	
	支給額(円/月):	
	その他(渡航費等の支給):	
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:	(往復) 260,000 円
	住居費:	(月額) 160,900 円 × (留学月数) 11ヵ月 = 1,769,900 円
	食費:	(月額) 30,000 円 × (留学月数) 10 ヵ月 = 300,000 円
	保険料:	150,000 円
	旅行:	250,000 円
	その他:	40,000 円
	合計(留学期間全体の費用):	2,769,900 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。	・日々の通学や引越しに至るまで移動の全てが自転車であり、ほぼ全ての道路に自転車専用道路がある。 ・自転車で右左折する場合は毎度手信号を行う。 ・ビールをよく飲み、チェイサーもビールである。 ・何に関してもストレートにものを言う。 ・日が出ている時間が日本ほど当たり前ではないので、晴れた日には屋外でビールやコーヒーを飲む。
	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。	基本的には同じような留学生としか関わりがないが、数回現地に住む日本人の方のお子さんの面倒を見る機会があった。お気に入りの夕焼け鑑賞スポットや屋外バスケットでよく会う現地の人々とは顔見知りになった。
	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。	いいえ。
	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)	非常に安全であった。郊外でも女性が一人で歩いて帰宅している(好ましくはない)。ただし、GroutemarktやVismarkt周辺は深夜から明け方にかけて酔っ払った学生でごった返すので、避けるのが無難。 Groningenにおいては留学生も多くいるので差別はないが、Residence Permitを受け取るために数度訪れることになるZwolle(電車で片道1h)では少し遭遇した。

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。	卒業を1年遅らせたので、帰国する3ヶ月前あたりからサマーインターンに向けて対策を始めた。オンライン面接のために最低限カッターシャツとネクタイはあったほうがいい。
-----	--	--

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。	KIBER Programの近況報告書や帰国報告書/Groningenの街並みを紹介するYoutube動画/ アナザースカイの堂安律さんの回
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。	ふりかけ、出汁のもと、インスタント味噌汁は嵩張らない上に現地のアジアンスーパー (Amazing Oriental Groningen)でも割高なので持って行ったほうがいい。 服は一度も欲しいと思ったことはないが、日本で買うほうが断然安いと思う。 めんつゆ、ソース、ポン酢は現地で購入できる。
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)	語学力は、英語に関してはただだと日常会話をする能力は伸びたと思う。また、さまざまなアクセントに遭遇するので、そういった慣れないアクセントの英語でも幾分か聞き取れるようになった。反対に、アカデミックな英語が上手くなったり、語彙が増えたりすることはなかった。これは自身の準備と努力不足が原因である。 留学前に英語を準備することは非常にモチベーション維持が難しいし自分もやらなかったが、やることを強く勧める。
	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:(TOEFL iBT 94) 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。	旅行先で長距離バスが足止めをくらって1時間ほど停車するということになった際、貴重品以外をバスに乗せたまま、その場で出会った人とコーヒーを飲みに行き、帰ってきた頃にはバスが出発してしまっていたこと。
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。	はい。わからないことや不安な点について何度も質問させていただき、毎回迅速に、的確な回答をいただくことができてとても助かったし、安心した。
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。	はい。留学というのはすぐにその効果が実感できるものとすぐには実感できないが無意識のうちに自分の選択や将来に影響するもの、2つの種類のメリットがあると思う。 自分は特に後者を得るために行ったため、現地で試行錯誤した経験が今後生きていくと強く信じているし、生かしていくつもりである。 語学力が伸びる、や旅行にたくさん行ける、というような前者のメリットをあまり感じられなさそうでも、チャンスがあるなら後者を期待していくべき。
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	4
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	4
	・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	3
	・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	2
	・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～)

感想

個人的には、短いようで長い留学だった。フローニンゲンという街は、どの街からも離れていてコンパクトであり娯楽もない街だが、21歳をこの土地で過ごすことができたことは、将来に必ずプラスに影響するんだろうなということを現時点ですでに感じている。そう思わせる要素を挙げると、日光をありがたがって積極的に外に出て楽しむ文化、動物(特に猫)が多く近くに自然を感じる環境、少し外れれば牛や農地ばかりで時間がゆっくり進む環境、何もないからこそ勉強に集中できたり、一生物の友人と出会える、などである。
円安の今(執筆時点で€1=¥184.76)、親には大変な思いをさせたと思う今後その恩は返していくつもりだが、もし子供ができたときには同じかそれ以上に有意義な時間を送るために長期留学に行かせられる用意はしていこうと強く感じている。
途中には大変な時期もあったが、なんだかんだ1年間、日本から遠く離れた場所で生活できたことに関しては自分を誇りに思っているし、同時に反省や改善点も多く見えた留学生活となった。

後輩へのメッセージ

これを読んでいるということは、少なからずフローニンゲンもしくはオランダに留学先として興味を持っているということだと思う。結論から言うと、この場所をおすすめするが、人を選ぶ可能性はある。アムステルダムのほうが大都市でアクセスも良く、いろんな人と出会えるかもしれないし、他の留学先の方が物価が安い。その上でおすすめする理由は、上の感想に書いた通りだが、自分が留学に何を求めるかで選ぶのが結局一番無難であり、はずれを引く確率は小さくなるため、それとのすり合わせを早いうちからやっておくべきだと考える。そのためにいつでもどんなトピックでも遠慮せず自分に連絡してほしいし、他の留学先を選んだ人にも多くの話を聞くべきだと思う。それらを経て決定した留学先であっても意外な側面が見えて後悔することもあるが、逆に意外なメリットを見つけることもできるので、ちゃんと考えて決定した後は置かれた環境を受け入れて楽しもうというマインドセットが大事だと学んだ。
綺麗で非凡で平和な街なので、強くフローニンゲンをおすすめする。

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	Labour Economics		5	5 ECTS	英語	150	中間テストはDigital Testだが、Final Examは全て手書きで記述方式なので、内容を英語で理解して説明できるまでには理解できる必要がある。
2	Innovation Managenemt in Multinationals		5	5 ECTS	英語	300	積極的にグループワークに参加し、存在感を示すこと。その上でテストは標準的なレベルだった。
3							
4							
5							
6							
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

近況報告書の時とは特に変わりがないが、この大学でも生徒のレベルに大きな開きがあることは否めないと思う。積極的に質問する生徒もいるが、それほど神戸大学の挙手率と変わりはないが、積極的な生徒の回答のレベルは高い。グループワークは半ば自動的にメンバーが決まるので、どうしても当たり外れはあるし、貢献しない学生もいる。しかしそれは現実世界でも変わらないことなので、その環境でコースをパスするための工夫が必要になる。何においても言えることだと思うが、積極的に参加すれば自ずと楽しくなるし、成績も上がる。