

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	工学部・建築学科
学年(出発時)	3年
大学名	ジャウメ1世大学(UJI)
国	スペイン
留学期間	2025年9月～2026年1月
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	起床・朝食
9:00	
10:00	図書館で自習
11:00	図書館で自習
12:00	授業
13:00	昼食
14:00	
15:00	授業
16:00	授業
17:00	授業
18:00	帰宅
19:00	自習
20:00	夕食
21:00	自習
22:00	
23:00	
0:00	就寝

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
Modern Language	3h/1	6	英語	プレゼン・筆記試験
Structures 1	2h/1	6	スペイン語	プレゼン・筆記試験
Business	1h/1	6	スペイン語	プレゼン・筆記試験
Architectural Heritage	2h/1	6	スペイン語	筆記試験

大学のサポート	
チューターの有無	あり
チューターのサポート内容	履修・大学生活のサポート全般
語学コースの有無	あり
コース名、料金、期間等	

生活	
住居のタイプ	アパート(賃貸)
住居の名称	
部屋タイプ	4LDK
ルームメイト(国籍)	インドネシア・ルーマニア・ロシア
室内設備	デスク、ベッド、クローゼット、デスクライト
共用施設	トイレ(3つ)、ガスコンロ、冷蔵庫、電子レンジ、シャワー、テレビ、洗濯機等
インターネット設備	あり(月5ユーロ)
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	自転車15分
アルバイトの有無	なし
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	長期留学学生査証
Visa申請先	スペイン大使館
Visa取得にかかった日数	約2か月
Visa取得にかかった費用	交通費、証明写真費
Visa取得方法、提出書類等	必要書類をそろえたのちスペイン大使館へ本人出頭。要予約。 書類によっては発行に時間がかかるものがあります。特に、無犯罪証明書は住民票のある都道府県でしか発行できず、発効までに1週間かかるので計画的に準備する必要があります。ビザ申請時はパスポートを大使館に預けるため、返却用のゆうパックも合わせて用意する必要があります。 必要書類 1, 査証申請書(大使館ホームページよりダウンロード) 2, 写真1枚 3, パスポート、パスポートコピー 4, 入学許可証とコピー1部(三重大学との交換留学協定書の提出を求められました) 5, 無犯罪証明書 6, 経済能力証明書(銀行の残高証明書可) 7, 海外旅行保険(現地保険会社が提供している保険に入る必要あり) 8, 航空券の予約確認書 9, パスポート返却用のゆうパック
留学先大学の最寄り空港までの経路	成田国際空港～シンガポールチャンギ国際空港～バルセロナ国際空港 シンガポール航空利用
渡航費用	180,000円
ピックアップサービスの有無	なし

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	なし
有る場合、その理由	
就職活動開始時期	2025年12月
帰国後の進路	三重大学工学部建築学科

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ユーロ＝185円(クレジットカード手数料込)
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	約150,000円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	
宿舎費(月額)	175ユーロ
光熱費(月額)	40ユーロ
食費(月額)	350ユーロ
その他	
留学期間中にかかった費用の合計	約210万円(渡航費、保険金、現地での旅行費等含みます)

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

この留学は、私にとって人生で2回目の海外生活でした。前回は1週間の旅行だったため、楽しさだけで乗り切れましたが、今回は半年間、言語も文化も価値観も異なる多国籍の人々に囲まれて生活していく必要がありました。帰国した今でも、留学前に成田空港で感じた不安と期待が入り混じったあの瞬間を鮮明に覚えています。

ジャウメー世大学はバルセロナの南に位置し、電車で約2時間半の距離にあります。渡航前にスペイン語を一通り学習し、語学にはある程度自信を持っていたはずでしたが、現地の人々のなまりや話すスピードに全くついていけず、当初は焦りばかりが募りました。実際、バルセロナから移動する際にはスマホの位置情報がうまく反応しなかったことや電車の遅延が重なり、車内アナウンスを聞き間違えて目的地の一つ前の駅で降りてしまうなど、戸惑う場面が続きました。留学生向けのガイダンスでも、理解できないようなできないような曖昧な状態が続き、不安は増すばかりでした。

さらに、大学のある都市は少し田舎寄りで、午後の一部や日曜日には多くの店が容赦なく閉まってしまうため、当初は「本当に半年間ここで生活していけるのだろうか」と自信を失っていました。留学生同士の会話は英語でできましたが、現地の住民や学生とはスペイン語でしか話せない環境だったため、語学習得には最適な環境でもありました。自宅や授業で学んだ表現を翌日にはネイティブとの会話で試すことができ、文法やニュアンスが違えばその場で教えてくれたり、会話の中で新しいフレーズを学べたりと、実践を通して少しずつ成長を実感しました。最初の3ヶ月ほどはなかなか上達を感じられませんでした。初対面の人と会話ができたり、スーパーのレジでちょっとした雑談ができるようになったりと、語学力の向上を実感する瞬間が何度もありました。また、日本に興味を持つ学生も多く、日本文化について質問してくれたり、日本語での会話に挑戦してくれたり、毎日がとても楽しいものでした。

現地での生活を通して、新たな発見や気づきも数多くありました。勉強や外出の約束をしても時間通りに来ない人がいたり、電車が頻繁に遅延したり、自販機にお金を入れても商品が出てこなかったりと、日本では当たり前だと思っていたことが当たり前ではなくなる経験を通して、改めて日本の良さを実感しました。また、授業の形態も三重大大学とは大きく異なり、毎日が刺激に満ちていました。

振り返れば、留学に向けた語学学習、ビザ申請、現地でのアパート探し、友人関係の構築など、今まで経験したことのない未知の領域に挑んだ1年半でした。日本でもそうですが、特にスペインでは自分から積極的に行動しなければ、時間だけが過ぎてしまい、せっかくの留學生活がさらに短くなってしまいます。見知らぬ土地で言語や文化の違いがある中で一人で生活するには、やる気だけでなく努力や覚悟が必要不可欠だと痛感しました。しかし、留学前の準備期間の1年と現地での半年で得られた経験の価値は計り知れません。この経験を今後の自分の行動にどう生かすかが重要であり、より一層勉学に励むとともに、新たな目標を見つけるきっかけを与えてくれた今回の留学には、感謝の気持ちでいっぱいです。留学を支援くださった先生方、国際戦略チームの皆様、そしてスペイン側の関係者の皆様に心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

今後留学する人へのアドバイス

留学に行くことを周囲に伝えると驚かれると同時に、まず「お金は大丈夫なのか」と心配されることが多いと思います。しかし、方法次第では大きな負担をかけずに留学することは十分可能です。三重大大学の特別奨学金、文部科学省のトビタテ！留学JAPAN、企業の奨学金制度、自治体の留学支援制度など、調べれば多くの選択肢があります。実際、私自身も複数の奨学金を利用して留学しました。

費用の欄では総額を約210万円と記載しましたが、半年間「行って帰ってくるだけ」であれば、実際には140万円ほどで十分生活できていると感じています。私は1か月あたり600ユーロ（1ユーロ185円換算で約11万円）で生活していました。クレジットカードの手数料を抑えたり、節約を意識すれば550ユーロ程度まで下げることが可能だったと思います。現地で5か月生活したので、航空券等含めると総額は以下になります。

生活費 : 600ユーロ × 185円 × 5か月 = 約600,000円

航空券 : 200,000円（自宅から空港までの交通費、バルセロナからの移動費込み）
シンガポール航空の学生料金で往復180,000円でした。預入荷物も無料で40kgまで可能

になり、定価から割引もあって機内食も出るフルサービス航空なのでおすすめです。

保険費 : 約140,000円

三重大大学指定の保険とビザ申請用の現地法人が提供している保険の2種類利用しました。

その他 : 約200,000円

さらに、不測の事態に備えて200,000円を予備として用意していました。

留学前は「生活費がもっとかかるのでは」と不安でしたが、実際には日本より安く手に入るものも多くあります。例えば、お米は1kgあたり550円ほどでスーパーで購入できます。

留学は「限られた人しか行けない」と思われがちですが、強い意志と準備をすれば道は必ず開けます。お金はなくても、時間のある学生だからこそ挑戦できる特権だと感じています。少しでも海外に興味があるなら、まずは情報を集めてみてください。今まで見えていなかった選択肢が見えてくるはずです。私自身、海外への強い憧れと「将来は海外で働きたい」という思いから留学を決めました。留学で得られる経験や価値観は、今後の人生に必ず役立つと確信しています。

また、日本を離れて生活することで、これまで気づけなかった日本の良さにも気づくことができます。海外に興味がある人だけでなく、「日本から出たくない」と思っている人にとっても、新しい視点を得られる貴重な機会になるはずです。

この交換留学報告書を読んで、少しでも留学や海外に興味を持ってくれる人がいたら嬉しいです!!

報告書記入日

2026年2月16日