

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	工学部総合工学科建築学コース
学年(出発時)	3年
大学名	バレンシア工科大学
国	スペイン
留学期間	2025年9月～2026年7月(10か月)
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	
9:00	
10:00	
11:00	授業
12:00	授業
13:00	授業、昼食
14:00	
15:00	授業
16:00	授業
17:00	自習
18:00	自習
19:00	
20:00	友人と過ごす
21:00	友人と過ごす
22:00	帰宅
23:00	
0:00	

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)
Project4	5h	15	英語	設計課題
Conservation of architecture	3h	4.5	英語	レポート、プレゼンテーション、筆記試験
Composition of architecture	3h	4.5	英語	レポート、プレゼンテーション、筆記試験、
History of architecture	3h	4.5	英語	レポート、筆記試験
Espanol A1	3h	4.5	英語	プレゼンテーション、筆記試験
Espanol A2	3h	4.5	英語	プレゼンテーション、筆記試験

大学のサポート	
チューターの有無	有
チューターのサポート内容	履修、ビザ申請、住民登録等のサポート
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	Espanol A1. A2、無料、学期中

生活	
住居のタイプ	アパート
住居の名前	
部屋タイプ	3LDK
ルームメイト(国籍)	スペイン人
室内設備	キッチン、トイレ、シャワー、洗面所
共用施設	キッチン、トイレ、シャワー、洗面所
インターネット設備	ルームメイトと共用で購入
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩20分、電車10分
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	学生ビザ
Visa申請先	スペイン大使館
Visa取得にかかった日数	一か月半程度
Visa取得にかかった費用	交通費
Visa取得方法、提出書類等	スペイン大使館にパスポート、ビザ申請書、入学許可証などを提出(犯罪経歴証明書は警察に行き申請する必要あり) 郵送でビザのついたパスポートを受け取る スペイン入国後警察署の予約を取り、パスポートなどの書類提出と指紋採取 一か月後にカードを受け取りに行く
留学先大学の最寄り空港までの経路	羽田空港→シャルル・ド・ゴール空港→バレンシア空港
渡航費用	行き帰りともに約20万円
ピックアップサービスの有無	無

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有
有る場合、その理由	研究室配属と重なるため
就職活動開始時期	
帰国後の進路	大学院進学

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ユーロ＝約180円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	1600ユーロ
学費(教科書代や語学コース授業料等)	ほぼ無し
宿舍費(月額)	400ユーロ
光熱費(月額)	40ユーロ
食費(月額)	70ユーロ
その他	旅行費など
留学期間中にかかった費用の合計	約200万円

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。)

私はバレンシア工科大学に1年間の留学を通して、とても良い時間を過ごすことができ、普通の大学生活とは違う面で成長することができたと思います。

私が住んでいたバレンシアという街は比較的治安も良く、中心部は都市、少し外に出るだけですぐに海などの自然に触れるような場所でした。他の大学や語学学校もあるため学生同士も繋がりがやすく、様々な国からの友達を作ることができました。

語学系の勉強では、英語とスペイン語の二言語の習得に励みました。私は留学前は英会話教室に小さいころから通っていたなどの経験もなく、海外経験も一度旅行で台湾に行ったのみで、英語は日常会話程度、スペイン語はほぼ話せない状態でした。最初は英語で行われる授業にはついていけず、周りの学生との語学力の差に焦ることもありましたが、授業前に授業資料を事前に読み込んだりすることで授業についていけるようにしていました。また、周りの留学生たちとの会話は英語だったので、ヨーロッパの学生が中心となっているアクティビティに参加するなどして、友達をつくりそこで語学力を伸ばしていききました。前期が終わるころには英語での会話はこなせるようになり、友達にも初めに比べて話せるようになったよねといってもらえるくらいに成長していました。また、スペイン語は主に授業で学習しました。英語でのスペイン語学習は日本語よりも文法等が似ているため自分はやりやすく感じました。学習を進めていく中でだんだんと街を歩いている中でもこんなことを話しているんだらうなというのがわかるようになる感覚が私はすごく楽しく勉強のモチベーションになっていました。

授業はすべて英語での授業で建築の授業とスペイン語の授業を受講しました。設計の授業では2, 4, 5年生が合同で同じ課題に取り組む授業だったため、自分よりもすぐレベルの高い作品をたくさん見ることができ刺激になりました。また、座学だけでなく実際に建物を探して測量などをしながら分析する実践的なものなどもあり良い経験になりました。設計以外の授業では中間と学期末にテストがあり、私はテスト勉強にすごく苦労しました。英語での記述問題はとても大変で友達は遊んでいる中一人で図書館に籠って勉強していることもありましたが、前期に比べ後期のテストでは高い点数をとれるようになり自分の自信につながりました。

授業外の活動としては週に一度現地の学生で日本の建築が好きな子たちが行っているJapan Spaceというものに参加していました。そこでは週に一度集まり木材を切ったり組み立てたりして机やベッドなどを作っていました。また、折り紙や書道なども時々行っていました。自分の文化を広めていく中で、自分が日本についてまだまだ知らないということに気づかされました。また、海外の人に日本文化がどのように見えているのかを知ることで新しい発見があったので、ここでの活動はとても良い経験になりました。

また、スペインの留学生にはヨーロッパだけでなく、アフリカや北米、南米など様々な国からの生徒が集まっており、いろんな国に友達ができたことがとても良かったと思います。特に私が留学していた大学の周りには他の大学や語学学校がすぐ近くにあったため、大学外のアクティビティに参加すれば大学内だけでなく外のつながりも作ることができ、自分の人脈の輪を広げることができました。長期休暇にはモロッコ人の友達と一緒にモロッコ旅行に行き、旅行としての楽しみだけでなくもっとローカルなものに触れたり、文化について深く教えてもらいそれについて話し合ったりすることでより価値のあるものになったと思います。

他にも長期休暇ではクリスマスや年越しなどのイベントもスペインで楽しみました。クリスマスはスペインでは家族でのイベントのため、ルームメイトの親戚の集まりに参加させていただき家族の一員のようにスペインならではの料理やお菓子を楽しみました。年越しもスペイン人の友達と過ごしカウントダウンに合わせてブドウを食べるという文化を経験しました。同じ文化でも日本とは違う祝い方を知ることができとても面白かったです。また、パエリアのパーティーやFallasという巨大な人形を燃やす祭りなどスペインならではのイベントも経験することができ、異なる文化に触れることがとても楽しかったです。

私がこの留学中に成長した部分は語学や学業面には留まらないと思います。様々なことに挑戦する行動力、そして普段の家事等はもちろん市役所での書類関係、お金の管理すべてのことを自分一人でやらなければならなかったのが自分でやれることの幅がとても広がったように感じています。私は高校生の頃から東南アジア関係の仕事をしたいと思っていたのですが、大学生活を過ごしていく中でその夢は遠く感じ自分も普通に日本で就職して普通に働くのだろうなと思っていました。しかし、留学をした中でいろんなバックグラウンドを持つ人、挑戦している人に出会い、自分も東南アジア関係で働くことを目標に、どのようにしたらその夢に近づけるのかを調べ、考えるようになりました。この夏には東南アジアの海外ボランティアに行くことを決め、来年の春にも行けるように説明会や面接に今は取り組んでいます。本当にこの留学は自分の今、そして将来についてじっくりと考える大きなきっかけになったと思います。

今後留学する人へのアドバイス

私が留学中に大切にしていたことは周りの友達を大切にすることと、自分から様々なイベント、グループ等に参加することの二つです。

まず周りの友達を大切にすることは当たり前だと思いますが、留学中は特に自分一人ではわからないことだったり、どうしても周りの手助けが必要になるときが出てくると思います。その時には絶対に友達が大切になってきます。私も実際にまず家電の使い方がわからなかったり、課題がわからなかったり、ビザの手続きがわからなかったり、様々な場面に直面しました。その時は友達に聞いて教えてもらったり、ビザの手続きに関しては書類提出の場所までついて来てもらったりなど本当にたくさん助けてもらいました。困ったときは自分一人で抱え込まず周りの友達をすぐに頼ってほしいと思います。また、私は留学中は友達の友達のような数珠つなぎで友達がどんどん増えていきました。なので、最初は少ない友達でもその子たちを大切にしていたらいろんなイベントやパーティーに呼んでもらえて、友達が増えていくかなと思います。私の友達は留学期間が半年の子がほとんどでしたが、半年を一緒に過ごすだけでもすごく濃い時間を過ごすことが出来たし一生の友達になると思います。実際に前期で帰ってしまった友達とも半年以上今でも毎日連絡を取り合っています。

二つ目の自分から様々なイベント、グループ等に参加することは大きな団体でもなくていいし、自分の好きなことをやるでもいいから何か外に出て挑戦してみしてほしいなと思います。私は日本の建築に興味がある現地の学生が作っているJapan Spaceに参加し、木材を自分で切ったりしながら机などを作るような活動をしていました。その活動の中でミラノの美術展のコンペに挑戦することになり、実際に自分たちの作品がミラノで展示されているのを見ることが出来ました。正直こんな経験ができるとは留学に行く前は想像もしていなかったけれど自分にとってすごく良い経験の一つになったと思います。また、一人で家に籠っていると自分の気分も落ち込んでくると思います。私も一度テスト期間にテスト勉強をするためにと思い二週間ほど大学か家で過ごす日々を送っていたところ気持ちが落ち込んでしまいました。テストが終わった後にパーティーがありました。知らない人もいる場所に行くことが嫌だなと思うようになりました。しかし、そこで外に出て久々に友達に会うとみんなに待ってたよとかどうして来なかったのとたくさん声をかけてもらえて、自分もここに居場所があるんだと感ずることができました。あの時も外に出ていなかったらさらに自分を追い込んでしまっていたと思うので、本当に行ってよかったと思います。気分が落ち込んでいるときこそ一度外のイベントに参加してみしてほしいなと思います。

また、まだ留学に行くか悩んでいる人は心配しすぎないで思い切りも大切だと思います。正直私は言語もリサーチも不十分なまま渡航しました。なので最初は着いてまず英語を全く話さないオーナーの両親に部屋を紹介してもらい何も理解できず、お互いにジェスチャーで会話したり、日曜日にスーパーが閉まっていることを知らず水が買えない状態になったり、本当にたくさん問題に直面したミスもしました。でもどれだけ心配しても問題が起きることは避けられないし、そこでどれだけ問題解決していけるかだと思います。今では最初に起こった問題も自分の中で良い思い出になっています。なので留学に行きたい気持ちがあるなら一度なんとかかなと思ひ込んで一歩を踏み出してほしいなと思います。

報告書記入日

2026年7月20日