



氏名	U.M
所属	工学部化学工学科
学年	2年
留学先	SEP (マラヤ大学)
留学期間	2025/8/17~2025/9/7

留学レポート Study Abroad Report

私は、夏季休暇中の3週間でマレーシアにあるマラヤ大学に短期留学しました。このレポートでは、なぜこのプログラムを選んだのか、というきっかけや、実際に体験した生活の様子などをお伝えしたいと思います。これから留学を検討している方へのお役に立てれば幸いです。

■きっかけ

私はもともと国際交流に興味があったため、いつか留学をしてみたいと考えていました。その中で、このプログラムに参加することを決めた理由は主に2つあります。1つ目は、バディ制度があること、2つ目は、英語の勉強だけでなくマレーシアの文化にたくさん触れることができる、ということです。初めての海外だったため、はじめは不安が大きかったですが、常にサポートしてくれるローカルバディの存在があることを知り、とても心強かったです。また、常に座学ではなく実際に自分でその国の文化を感じる体験ができるということは、とても魅力的でした。

■授業について

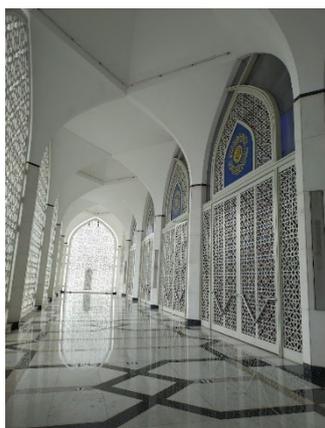
私が参加した ELC というコースでは、Grammar、Reading、Writing、Speaking の4つの授業がありました。1日に2コマずつ、1コマあたり2時間ありました。日本の授業の雰囲気とは異なり、生徒同士だけでなく先生方ともコミュニケーションをとる機会が多くありました。4~5人のグループに分かれてのグループワークや、英語を用いたゲーム、またプレゼンテーションを行いました。授業は全て英語ですが、先生方は分かりやすい単語を使ってくれますし、1クラスあたりローカルバディが4人ほどサポートしてくれたので、不自由なく楽しく授業を受けることができました。同じクラスの人とは毎日コミュニケーションをとるので、特に仲良くなることができました。

■生活について

□1日のスケジュール

午前中に授業を2コマ受け、午後は観光と、ダンスまたは音楽の授業が交互にありました。(ダンスか音楽かは各自選択することができます。) 平日の観光の時間でクアラルンプール内の観光名所を十分に堪能することができました。金曜日は午後の予定が組まれていなかったため、グループで少し遠くまでショッピングに行ったりしました。土曜日は、全員でバスに乗ってクアラルンプールから遠く離れた観光地に行きました。2週目には、世界遺産に登録されているマラッカに行きました。日曜日は完全に自由行動でした。ローカルバディに行きたい場所を伝えると連れて行ってくれます。私のグループは、ブルーモスクや遊園地、ア

ウトレットモールに行きました。グループによりますが、大体ホテルに帰ってくるのは毎日 21 時~22 時ごろになりました。研修が始まってから行きたい場所を調べると時間があまりなかったので、事前に行きたい場所や食べてみたいものをピックアップしておくことをおすすめします。



ブルーモスク

□宿泊施設

Eastin Hotel Kuala Lumpur に 3 週間滞在しました。ホテル内はとてもきれいで、部屋の清掃も毎日綺麗に行ってくださったため快適に過ごすことができました。2 人 1 部屋で、他大学の学生と相部屋でした。毎日ペットボトルのミネラルウォーターが補充されていたので、日中の水分補給はそれで賄うことができました。ローカルバディも同じホテルに滞在していたため、もしホテルにいるときに体調不良になっても、バディが病院まで一緒に付き添ってくれ安心だと思います。



ホテルの部屋の様子

□食事

マレーシアは多民族国家のため、マレーシア料理はもちろん、中華料理、インド料理など様々な国の食事がありました。ショッピングモールには日本のチェーン店もあったため、日本食が食べたくなったときはそこを利用することができました。平日の朝食と昼食は大学内のホールで全員で集まって食べました。基本はマレーシア料理で、ご飯と骨付きチキンの組み合わせが多かったです。朝食は、マレーシア料理の他にコーンフレークとや牛乳、食パンもありました。食パンは人気で、毎朝長蛇の列ができていました。個人的には、朝食に毎日出てくるカヤジャムというココナッツのジャムがおいしかったです。バディが給食のような形で配膳してくれるので、希望の量や辛い物について尋ねるときちゃんと対応してくれました。体調不良になったときでも、希望すると、バディがマレーシア料理をホテルまで届けてくれます。夕食は近くのショッピングモールに食べに行くか、デリバリーをすることが多かったです。他のバディのグループと食べに行くことがあったため、そこで他のバディとも仲良くなることができました。バディだけでなく、現地の店員の方も優しい方が多く、おすすめや辛い物について尋ねると親切に教えてくれました。



朝食



昼食



ロティ・チャナイ

□洗濯

ホテルからタクシーで 5 分ほどの場所にコインランドリーがあったため、留学期間中 3 回利用しました。あまりコインランドリーに行く時間はないので、約 6 日分の服を持ってきておくところが良いと思います。コインランドリーは 1 回につき洗濯と乾燥を合わせて約 420 円ほどで利用することができました。

■気候について

マレーシアは 1 日中気温が高いイメージでしたが、日本と比べると、日中でも比較的涼しく過ごしやすかったです。しかし、突然大雨になることがあるので晴雨兼用の折り畳み傘は必需品だと思います。モールや電車、教室では寒すぎることもありました。また、留学前はデング熱の心配もありましたが、実際は蚊はほとんどおらず、デング熱について心配すぎることはなさそうでした。

■全体を通して

今回の留学は、私にとってかけがえのない財産になりました。私は、もともと積極的に話しかけるような性格ではありませんでしたが、この留学を通して積極的に行動できるようになりました。英語で会話できたときはとてもうれしかったですし、もっと話したいという向上心をもって生活できました。その一方で、語彙力が少ないため会話が続かなかったり、自分の気持ちをうまく表現できずもどかしさを感じたりした経験もたくさんありました。その経験は帰国した今、英語の勉強へのモチベーションにつながっていると感じます。このプログラムに少しでも興味のある方は、ぜひ最初の一步を踏み出して参加してみてください。想像以上の貴重な経験が待っているはずです。