



氏名 横山 道也  
所属 工学部 応用化学学科  
学年 4年

留学先 マラヤ大学  
留学期間 2025/9/18~2026/2/25

## 留学レポート Study Abroad Report

### きっかけ

大学生になってから、一度自分を見つめ直す期間が欲しいと思うようになりました。そのようなことを考えているうちに、一度自分を全く違う環境に置いてみるのがよいかもしいろいなと思って、この留学に申し込みました。数ある国の中でマレーシアを選択したのは、多民族国家だからです。多様なバックグラウンドを持つ人々と交流することで、自分の価値観を一度壊して、また再編し確立することができるのではないかと考えたからです。

### マラヤ大学

授業：ほとんどの授業が Lecture 2 時間, Tutorial 1 時間の形式で行われます。Lecture のほうは、日本と同じように教授が教壇に立って、生徒が講義を聞くという形です。Tutorial のほうは、授業によって様々ですが、授業で扱った内容を用いてディスカッションしたり、プレゼンの発表だったりします。ディスカッションでは、みんな積極的に様々な意見を発表している状況についていくので必死でした。プレゼンでは、チームの方向性がなかなかまとまらず、提出期限ぎりぎりまで話し合っ、何とか成功させることができました。日本では、なかなかできない体験できない授業スタイルで、良い経験ができたなと感じました。

バディ制度：マラヤ大学の生徒が、交換留学生のバディとしてサポートしてくれると聞いたんですが、実際は、サポートというよりは、交換留学生の歓迎会や、スポーツ大会やクラブ活動などの留学生同士や、現地生との交流の場を催してくれる団体というイメージです。私は、スポーツクラブに所属して、フットサルやバスケ、バレーボール、アルティメットなどをバディや留学生たちと楽しみました。このような催しが週 1 くらいであるので、多くの国の人と友達になることができました。これはマラヤ大学に留学する一つのメリットだと思います。

### マレーシアでの生活

気候：熱いですが、日本のようにジメジメはしていないので過ごしやすかったです。突然の雨が降ってくるので、折り畳み傘は常備必須です。

治安：日本と比べても遜色ないくらい良いと感じました。24 時間空いてる飲食店が多いし、自分のアパートの広場ではパーティーしてる人なんかもいて、夜でも結構賑やかでした。人もみんな優しいですし、日本出身といたらだいたいチヤホヤしてくれます。なかなか日本好かれてうれしくなりました。

交通：バスか電車が基本だと思います。バスは Touch & Go カードがないと乗れないので、マレーシアに来たらすぐに作るべきです。コンビニなどで簡単に作ることができます。あと、rapid ondemand という乗り合いバスも、日本との違いを感じられるのでお勧めですよ。時間通りに来ることは少ないですけど、それもまた一興だと思います。

物価：東南アジアだから安いだろうと思ってると痛い目見ますね。もう日本と変わらない感じがしています。半年間の間で、1 リンギット（マレーシアの通貨）が日本円で 35 円から 40 円へ変動しました。円安恐るべしです。学校の食堂やローカルの飲食店ならまだ安く済みますが、普通のレストランに行ってしまうと日本と同じくらいの料金になってきていると感じます。

食べ物・飲み物：比較的日本人の口に合うと思います。私のお勧めはナシゴレンダギングです。ナシゴレン系は比較的食べやすいと思います。マレーシアには自分の好きなものをピックアップして皿にのせていくようなスタイルの飲食店も多いので、それも楽しんでみてほしいです。また、飲み物だと mixue がおすすめです。果物がゴロゴロ入っているのに破格の安さなので試してみる価値ありです！

住居：私は寮ではなく学外のアパートに住んでいました。アパートにはジムやプールが併設されていて驚きました。マレーシアのアパートは大体どこもついてるみたいですよ！学内の寮は 2026 から留学生の受け入れが止まってるみたいなので注意してください。

## 留学で得られたこと・自分自身の変化

### 精神的な成長：挑戦へのハードルと自己のアップデート

「一度自分を全く違う環境に置き、価値観を再編・確立する」という目的で臨んだ留学でしたが、その過程では自分自身の未熟さと向き合う場面が多くありました。当初はレストランでの注文ですら緊張し、周囲の優秀な留学生と自分を比べて「自分は置いていかれている」と焦りを感じることもありました。しかし、毎日が小さな挑戦の連続である環境で過ごすうちに、できない自分を卑下するのではなく、今の自分に何が足りないのかを客観的に分析し、素直に周囲を頼る重要性に気づきました。

何度も試行錯誤を繰り返す中で、挑戦に対する心理的ハードルは以前よりも格段に下がり、失敗しても「そこから何を学び、次にどう活かすか」を前向きに捉えられるようになりました。この経験を通じて、どんな環境下でも現状を打破しようと動き出せる、根拠のある自信を得ることができたと感じています。

### 多文化理解：背景を尊重するフラットな視点の獲得

多民族国家であるマレーシアでの生活は、私の視野を大きく広げてくれました。現地で出会った友人たちは、宗教や食習慣、思考プロセスに至るまで実に多様な独自のスタイルを持っていました。当初は自分との違いに戸惑い、無意識に距離を置いてしまうこともありましたが、対話を重ねて彼らのバックグラウンドを知るうちに、その多様な振る舞いは彼らが歩んできた人生や文化の「写し鏡」なのだと深く理解できました。

自分と異なるものを一方的に避けたり非難したりするのではなく、まずは「なぜそうなのか」を知ろうと努めること。この姿勢こそが、他者を真にリスペクトすることに繋がると学びました。完全に理解し合うことが難しくても、互いの背景を尊重し歩み寄るというフラットな視点を得られたことは、この留学での大きな収穫だったと思います。

これから留学する人へ

もし「今の自分を変えたい」「より広い世界を見てみたい」という思いがありながら、英語力や自信のなさを理由に迷っているなら、ぜひその不安を抱えたまま飛び込んでみてください。準備万端でなくても、現地で悩み、もがきながら現状を打破しようとするプロセスそのものに、何物にも代えがたい価値があります。

私自身、周囲と比べて苦しんだ時期があったからこそ、以前よりも強く、自由な視点を持つ自分に出会うことができました。勇気を出して一歩踏み出した経験は、必ず皆さんの人生にポジティブな影響を与えてくれるはずです。