



氏名 岡本 温

所属 現代システム科学域 環境社会システム 学類
学年 2年

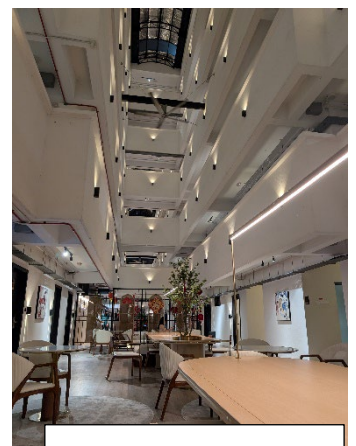
留学先 マレーシア SEP (マラヤ大学)

留学期間 2026/2/15~2026/3/8

留学レポート Study Abroad Report

・留学の概要と目的

今回私が留学先としてマレーシアを選択したのは、プログラムの内容とマレーシアという国自体に魅力を感じたからです。まず今回私が参加したマラヤ大学 SEP(Summer Enrichment Program)は、3週間、マラヤ大学の学生と一緒に授業を受け、マレーシアの観光地を訪れ、そして同じホテルで一緒に過ごすというものでした。このプログラムの特徴的な点の一つとして、現地の学生が日本人4人ほどに対して1人バディとしてついてくれる点があります。授業終わりに夕食のために出かけるときや、授業など、わからないことや知りたいことがあればこのバディとしてついてくれている現地の学生に気軽に聞くことができました。また、同じバディグループの日本人学生も、基本的にそれぞれ異なる大学で構成されるので、ここでも新しく友達を作ることができます。個人的に、このバディ制度のおかげで普通の留学よりもより一層現地の学生やマレーシアで会った日本人の学生と仲良くなれたのではないかなと感じています。また、このプログラムに参加している日本人学生だけでなく、バディとして付いてくれているマラヤ大学の学生も同じホテルに泊まるので、問題があればすぐに対応してくれるし、ホテルのロビーで一緒に食事をしたり、ゲームをしたりして多くの時間を一緒に過ごすことができました。また、このように一緒に過ごしている時間もコミュニケーションは基本的に英語で行うので、授業以外でも日常的に英語を使う機会が多かったのも良い点だったと思います。ちなみに右の写真は現地のホテルのロビーで撮った写真です。



ホテルのロビー

・現地での一日、キャンパスライフ

このプログラムは、平日は授業日、土曜は全員で旅行、日曜日はフリーというスケジュールでした。平日の授業日は朝の7時40分にホテルのロビーに集合して全員で大学の食堂に向かいます。朝食と昼食は全員で大学の食堂のようなところに行って食べます。buffet形式ですが、品数自体はそこまで多くありませんでした。朝食と昼食のメニューは毎日違いましたが、朝食ではパンやシリアルなど、毎日

置いてあるものもありました。個人的には、大学の食堂で食べたごはんの中で辛いものはそこまでなく、食べやすいものが多かったという印象です。

平日は午前9時から11時、11時半から1時半の合計4時間の授業がありました。授業の内容としては Reading, Writing, Speaking, Grammar の4つの授業があり、例えば月曜日は Grammar と Writing, 火曜日は Speaking と Reading のような時間割でした。授業が終わった後は全員で食堂に行き、昼食を取りました。昼食の後、音楽クラスは音楽の授業、ダンスクラスはダンスの授業がありました。プログラムの最後にクロージングセレモニーがあったのですが、音楽クラスもダンスクラスもそこでそれぞれ発表がありました。ダンスや音楽の授業は毎日ではなく、2日に一回のペースでした。音楽やダンスの授業が無い日は、バスにのってクアラルンプールの観光地を訪れたり、マレーシアの伝統舞踊を鑑賞しに行ったりしました。移動が基本的に貸し切りバスだったので、待ち時間などもなく快適でした。ただ、今回行った時期はマレーシアの雨期だったのでスコールのような急な豪雨が降ることがよくありました。折り畳み傘は必須だと思います。訪れた観光地でも、現地の学生がその場所の歴史を教えてください、おすすめのレストランに連れて行ってくださいだったので、日本人たちだけで行くよりも充実していたように感じます。土曜日は全員でバスに乗って、遠方に旅行をしました。今回のプログラムではマラッカとワンデイホームステイに行きました。どちらもバスで2.3時間の場所にあり、すごく楽しかったですが、同時になかなか疲れる旅行でした。

日曜日は完全にフリーだったので、一日ホテルで休憩する人もいれば、どこかに友達と遊びに行く人もいました。私は日曜日にセントラルマーケットという場所に行ってお土産を買っていました。



セントラルマーケット

・マレーシアでの生活

先程も述べた通り、このプログラムでは日本人4人、マラヤ大学1人のバディチームが作られるので、そのチームで動くことが多かったです。実際は他のバディチームと行き先が同じだったりして、大人数で行くことも良くありました。晩御飯を食べに行ったり、夜にツインタワーの隣の公園でピクニックをしたりしました。クアラルンプールの物価は日本と同じくらいか、少し安いくらいだと思います。場所を選べば、500円程度でお腹いっぱい食べられるレストランもたくさんあるように感じました。マレーシアのご飯はどれも辛いというイメージがありましたが、店員さんや現地の学生に聞けば、辛いメニューなども教えてくれたので、辛い食べ物が苦手な方はそのようにして避ければいいのかなと思います。

今回は2026年の2月15日から3月8日までマレーシアにいたのですが、中国の春節とイスラム教のラマダンの時期と被っていました。春節は時々日本でもそのイベントを見かけることはありましたが、実際にラマダンを行っている人と話をしてその考え方を教えてもらったり、ラマダンに関するイベントを見かけることは初めてだったので、すごく貴重な経験をすることができました。同時にマレーシアの多民族国家の一面も見ることで良い機会になりました。

ちなみにラマダンと言えば、日が昇っている間飲食ができないのですごくしんどいと思っていたのですが、現地の友人の一人がラマダンの期間は特別感があって楽しいと言っていたので、そのように考える人もいるということを知り、意外に思いました。

・現地でのトラブル

マレーシアにおいて、私自身が経験した大きなトラブルは特になかったですが、友人や他の人から聞いたトラブルをいくつか紹介します。

<食事の違い>

まずは食事がやはり日本とは異なるので、それが原因でお腹を壊したり、胃もたれをしている人が何人かいました。基本的にはレストランやカフェの食事は安全ですが、屋台で売られている揚げ物や飲み

物は食べるとお腹を壊しそうなものもあつたりしたので、不安に感じる方は避けた方がいいかなと思います。ちなみに私の友人はマレーシアで生焼けの肉を食べてしまい食中毒になっていました。病院に行って点滴まで打っていましたが現地の病院には日本語の通訳をしてくれる方がいたのでそこは安心したと言っていました。

<生活の違い>

今回私たちが宿泊したホテルは学校からも近く、部屋の掃除やタオルの取り換えも行ってくれて満足できるホテルでしたが、トイレが流れにくい部屋もいくつかありました。トイレの使い方も日本とマレーシアでは少し違うようで、最初はそこで少し困惑しました。ちなみにマラヤ大学のトイレは基本的になぜか床が濡れていました。一週間もすれば何も感じなくなりましたが。人の多いショッピングモールや公園のトイレなどは基本的に日本と同じくらい綺麗だったように感じます。

これも大きなトラブルではないですが、ホテルでデリバリーを注文してから届いたのが3時間後だったというお話も耳にしました。現地の学生いわく、雨の時間帯や注文が混雑している時間帯はたまにそういうケースもあるらしいです。

・総括と今後の展望

このプログラムでは、授業を受けるだけでなく、授業の後に皆で旅行をしたり、マレーシアの歴史的な場所に訪れたりするスケジュールが組まれています。なので、三週間という短い間でもマレーシアの文化や食事、そして人々を十分に知ることができました。また授業自体も座学というよりもアクティビティが中心なので、留学が初めてという方にもすごく向いていると思います（しっかり授業を受けたい方は同じマラヤ大学の異なるコースもあります）。

また、私は今回のプログラムにOMUのリーダーとして参加しました。毎年同じかどうかは分かりませんが、今年はプログラムの中で、各大学のリーダーで集まって現地の高校生との交流会を企画したり、クロージングセレモニーでスピーチをしたりしました。他の人よりは少し忙しかったですが、それと同時にたくさんの人と関わったり、頼ったり頼られたりする経験は普段はなかなかすることが無かったので今から振り返ると楽しかったようにも感じます。なのでこの留学を機に何か新しいことをやってみたい人はぜひリーダーもしてみたらいいと思います！

最後に、私は将来交換留学を考えているのですが、今回のマレーシアのプログラムで文化も言語も宗教も違う人たちと関わり、すごくいい経験になりました。私はもともと色々な背景を持つ人と関わるのが好きなタイプだと思っていましたが、このプログラムはそれを再確認する機会になりました。今回のこのプログラムで学んだこと、感じたこと、苦労したことなどを次の交換留学にも生かしたいなと考えています。