



氏名	Y.A.
所属	現代システム科学域 学域単位
学年	1年
留学先	2025 年度春期マラヤ大学 SEP 研修 (マラヤ大学)
留学期間	2026/2/15~2026/3/7

留学レポート Study Abroad Report

私にとってこの留学は人生初の海外経験でした。この留学レポートを通して皆さんに、プログラムや現地での生活の様子、おすすめの持ち物、そして学んだこと等を共有できればと思います。この留学レポートを読んで少しでも海外留学もといマラヤ大学への留学に対して前向きになっていただけると幸いです。

<プログラムや生活について>

私の参加したプログラムでは大阪公立大学、関西学院大学、鳥取大学、東北大学、福井大学の5つの大学から、そしてマラヤ大学の学生（バディ）が参加し合計で約80人程度でした。このプログラムの特徴の一つとして日本人学生4人程度に対して一人の現地の学生がついてくれます。彼らはバディと呼ばれていて、留学期間中、私たち日本人学生をサポートしてくれます。

次に一日の様子について書いていきます。毎朝 7:40 にホテルのロビーで集合し、そのまま大学へ向かいます。大学につくと朝食をとります。メニューは主に2つに分かれていて、パンとお米です。お米の方は日本食に近く、私はあまり抵抗感はありませんでした。一方でパンの方が『カヤジャム』というものが用意されており、これがとてもおすすめです。このジャムはココナッツからできているようで、日本人学生に大人気でした。その後は授業が行われます。授業はお昼までで2限しかありません。しかし日本とは違い一限が2時間あるので疲労感はなかなかのものです。この授業でもバディがついてくれます。私の時には一クラスごとに日本人学生が15人ほど、バディが4人ほどのクラスでした。授業の様子、雰囲気は大学でのものとはかなり違い、話しあったり、前に出て発表したりと発言することが多かったです。人狼ゲームや探偵ごっこで遊ぶなどとても活動的で楽しいと思います。授業が終われば、その後は課外活動が始まります。二班に分かれ、片方はKLCCやマラッカなどへ観光をしに行き、もう片方は音楽の練習をします。音楽の練習は最後のお別れ会でみんなが前に出てダンスを踊ったり、伝統的な楽器を演奏するためのものです。課外活動が終われば後は自由時間です。モールに行って遊びに行ったり、食事に行ったり、ホテルで休んだりと好きに過ごすことができます。ここでも外に出るときにはバディと行動を共にします。これが平日の一日の流れです。読んでもらえばわかるようにほぼ一日中バディが側についてくれるので安心して過ごすことができます。また英会話も24時間できる環境に身を置けるため、この上ない環境で過ごすことができます。



次に休日の流れについて説明します。休日では土曜日が課外活動、日曜日が完全なフリーとなっています。

した。土曜日の課外活動は平日のものとは異なり、丸一日を活動の時間に充てています。この時の活動の一つにホームステイがありました。ホームステイではキャンプのような感じで、ロティチャナイを作ったり、凧揚げをしたり、泥遊びをするなどして過ごしました。

以上が一日の流れです。マレーシアで過ごした3週間は一日の密度がとても濃く、大学の後期よりもこちらの3週間の方が濃いという人もたくさんいました。留学での時間は自分の活動的な面が見ることができ、日本に帰ってもそれは活かされています。皆さんもぜひ密度の濃い3週間を経験してみてください。

<持ち物>

マレーシアは気温が高く、'湿度が高い'ため熱中症になりやすいです。実際に私も初日に熱中症になりました。そのためマレーシアでの必需品として、熱中症対策として経口補水液の元をお勧めします。私の持って行ったものは500mlの水に入れて振り回せば完成というものでした。水を購入するのがもったいないと思うかもしれませんが、学校の自販機で500mlの水が1RM(私が行った時ではだいたい40円)でした。このように比較的安価で入手することができるため熱中症対策として、ぜひ持って行ってほしいです。

またお金に関しては私は3万円ほど持っていき、すべて使い切りました。クレジットカードを使う機会も確かに多いのですが、食事やタクシーによる移動時にだれかだまとして出してその後それぞれがお金を返していくという方法が主でした。そのため、お金の清算時に現金は重宝するため多めに持っていくべきだと思います。

次に、水に流せるティッシュペーパーです。これはホームステイで経験したことなのですが、トイレに行った際トイレットペーパーはもちろんホルダーすらついていませんでした。これでどうやって過ごせばいいのかと絶望したものです。幸いなことに、ホテルからトイレットペーパーを、そして水に流せるティッシュペーパーを持ってきていた人がいたため事なきを得ましたが、この出来事は私のマレーシア留学で最も大きなトラブルの一つでした。そのため皆さんにはぜひ水に流せるティッシュペーパーを常備し、このようなことがあっても問題のないよう備えていただきたいです。

<意識したこと>

私はこの留学期間中とにかく会話すること、特にリスニング力を鍛えることを意識しました。留学以前に海外の学生と関わる機会があることが何度かあり、そこでの経験からきちんと流暢に話すことができなくても単語を並べていたり、身振り手振りである程度の会話ができることが分かっていました。しかし、伝えることができても、聞き取ることができなければ会話は難しくなることも分かっていました。そのため、私は留学期間の3週間で耳を鍛えることを特に意識していました。結果としては留学が終わるころには相手の言っていることもある程度聞き取ることができていましたし、こちらからも話せるようになりました。これに関して英会話能力を向上させるというよりは、これまでの人生で積み上げてきた能力をうまく引き出せるようになったといった印象です。今に至るまでに教科書で音読したり、リスニングテストをしたり、文法の勉強をしたりしてきました。ただこれらの能力を実際に使用する機会にはあまり巡り合えていませんでした。そこで留学を通して24時間英語を使える環境に身を置けたことでこれまで積み上げてきた能力をうまくいかせるようになったのだと思います。皆さんも詰め込んできた知識を実際に使ってみてください。

<感想>

私はこの3週間の留学を通して価値観が大きく変えられました。日本の授業しか知らなかった自分にとって、マレーシアでの授業はとても活動的で楽しいものでした。これは授業だけに当てはまらず、日常生活でもそうで、毎日密度の濃い時間を過ごしてこんなにも活動的な自分がいるんだと驚きました。日本にいた時ではすぐ家に帰ってぐうたらとしていたのですが、マレーシアにいたときには外に出たくてしょうがありませんでした。これは留学後の現在でも継続していて、外に出る機会が格段に増えました。このよう

に、留学を通して経験した生活や出会った人々の影響で今までとは全く違う自分にであることができました。皆さんも留学しようという気持ちが少しでもあるなら、ぜひ勇気をもって踏み出してみましよう。頑張ってください。