YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	**OK**	**学部・学科**	**国際教養**
学 年	**3 年**	**派遣国**	**ハンガリー**
派遣大学	**エトヴェシュ・ローランド大学**		
期 間	**2025 年 9 月 2 日～ 2026 年 6 月 30 日**		

【生活編】

1．滞在先

滞在形態	学内の学生寮 ／ 学外の学生寮 ／ アパート ／ その他（ ）					
部屋	個室 ／ 2 人部屋 ／ 3 人部屋 ／ その他（ ）					
設備	*共同＝◎ 部屋にあるもの＝○					
	トイレ	◎	シャワー	◎	洗面所	◎
	キッチン	◎	冷暖房	○	冷蔵庫	○
滞在費	約（ 35000 ）円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	（ バス ）で、約（ 20 ）分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2．日常生活

（1）1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	20000 円	スーパーでの買い出し
学用品購入費	0 円	
交通費	1000～2000 円	1 か月分のハンガリーパス＋空港までのシャトルバスや、鉄道の座席指定代
交際費	15000～20000 円	友達との外食費、カフェ代、アクティビティ代など
その他	15000 円	携帯通信費用・日用品代など
合計	**52000～57000 円**	*概算で記録してください。

（2）治安状況・危険地域など

ハンガリーは、ヨーロッパの中でも。比較的治安がいい国だと感じました。もちろん、夜になると大声を出していた李、酔っ払っている様子人を見かけることはありますが、危害を加えられた経験はありませんでした。ヨーロッパというと、スリのイメージを持つ人も多いかもしれませんが、ブダペストでは公共交通機関でスマートフォンを使用したり、飲食店で机の上にスマートフォンを置いたりしていても、盗難の場面を目にすることはありませんでした。もちろん、海外にいる以上、常に気を付けるに越したことはありません。
一方、ヨーロッパ全体に言えることですが、日本と比べるとホームレスの方を見かける機会が多く、学校までの道や駅、地下通路などで見かけることがありました。
また、ブダペストでは一般的にトラム 4・6 号線や Blaha Lujza tér 周辺は比較的治安に注意が必要なエリアと言われています。そのため、深夜に一人で出歩くことは避けるなど、基本的な防犯意識を持って行動することが重要だと感じました。

3．海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 ／ その他（　　）		
加入期間	（　10　）ヶ月間	保険料	（　約 12 万　）円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称			
加入期間	（　　）ヶ月間	保険料	（　　）円

4．滞在都市についての情報

滞在都市／町（　**ブダペスト**　）

滞在都市／町（ブダペスト）

ブダペストでは、町全体を通して英語が通じる場所が多く、日常生活で大きく困ることはありませんでした。大学生から 40～50 代くらいまでの方は英語を話せることが多く、レストランやカフェ、観光地などでも英語で問題なくコミュニケーションを取ることができます。一方で、郵便局やローカルなレストラン、高齢者の方などにはハンガリー語しか通じない場合もあります。そのような場面では翻訳アプリを活用すると安心です。また、簡単なハンガリー語で挨拶をするだけでも、相手に好印象を持ってもらえると感じました。

公共交通機関は、バス・地下鉄・トラムが非常に充実しており、市内はもちろん、郊外へも移動しやすい環境です。多くの路線で早朝から深夜まで運行しており、主要路線には夜間運行もあるため、移動に困ることはほとんどありません。また、約 900 円で購入できる「Hungary Pass」を利用すると、1 か月間ハンガリー国内の公共交通機関が乗り放題となり、通学や旅行の際にも非常に便利でした。

物価は、他のヨーロッパ諸国と比べると比較的安いと感じましたが、外食をすると 1,500～2,000 円程度かかることが多く、私は自炊をする機会が多くありました。スーパーでは野菜や果物は量り売りが一般的で、日本より安く購入できることが多いです。また、チーズや牛乳などの乳製品は種類が豊富で、価格も手頃でした。

気候は日本と比べて湿度が低く、同じ気温でも比較的過ごしやすく感じました。ただし、2026 年 6 月末には熱波の影響で、最高気温 38 度と、非常に暑い日が続きました。冬は風が強い日も多く、実際の気温以上に寒く感じることがあります。また、曇りの日が多く、15 時半から 16 時頃には日が沈んで暗くなるため、日本との違いを強く感じました。

【学業編】

1．大学情報

大学	エトヴェシュ・ローランド	所在地	ブダペスト
最寄空港	リスト・フェレンツ国際空港	空港からの距離	公共交通機関を使用して 1 時間
空港⇔大学	（　　トラム 4，6→100E バス　　） *移動手段		
学生数	40,000 人	留学生数	5300 人
学部	Faculty of Economics Faculty of Education and Psychology Faculty of Humanities Faculty of Informatics Faculty of law Faculty of Primary and Pre-school Education Faculty of Science Faculty of Social Science Faculty of Special Needs Education *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Faculty of Social Science *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

２．週間スケジュール

①（　9　）月～（　1　）月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		(10:00~12:00) Introduction to Sociology		(10:00~12:00) Foreign policy analysis	授業の予習・復習
午後	(14:00~16:00) Volunteering (17:15~18:45) Gyu-ryu Karate	(15:30~19:00) Intercultural training for international mobility（2 週間に 1 回）	授業の予習・復習	(12:00~14:00) Psychology （18:00~20:00）ボランティア機関で活動	外出

②（　2　）月～（　6　）月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		(10:00~12:00) Introduction to Sociology 2			
午後	授業の予習・復習	(14:00~15:30) General Hungarian Language A1.1	(12:00~14:00) Citizenship, nationalism (14:00~16:00) Contemporary Challenges for the Society	(12:00~14:00) Current Social Problems and Sociopolitical Answers (19:00~20:00) Swimming	

3．履修内容

科目	Volunteering		
履修期間	秋学期	単位数	4
授業内容／形態	ボランティア活動の概念、役割、主な特徴を理解し、社会的適応力の向上や、社会的責任感を形成することを目的とした授業。普段の授業はなく、それぞれ自分の興味のある機関に連絡し、合計 25 時間以上のボランティア活動をする。最後の授業でそれぞれプレゼンをし、活動報告をする。 <授業形態> それぞれが個人活動をする実践的な授業 <学生数> 約 15 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Gyu-ryu karate		
履修期間	秋学期	単位数	1
授業内容／形態	琉球空手の基本的な動作や心構えを学びながら、実際に自分も体験する体育の授業。 スポーツのクラスはテストがなく、出席によって評価されます。週 1 回筋トレをして汗を流し、リフレッシュ出来ました。門下生の人たちと一緒に授業を受けます。 <授業形態> スポーツクラス <学生数> 約 20 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Introduction to Sociology		
履修期間	秋学期	単位数	4

授業内容／形態	政治的システムの基本的要素、基礎理論、研究動向、学問分野（移行論、民主主義理論、グローバル化）について社会学的な視点から説明する。毎回の授業の最初に選択形式のミニテストを行います。毎回、前回の授業内容から出題されるので復習が重要になっています。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 150 人	
成績	Excellent 5	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	Intercultural training for international mobility		
履修期間	秋学期	単位数	2
授業内容／形態	異文化相互理解を目的に、異文化間のコミュニケーション、異文化の相互作用について理解するための授業。先生は文化と人間の思考、感情、行動、異文化関係の本質と関わり合いを説明する。 現地の学生と、留学生どちらも履修することができ、グループワークやディスカッション、自由に発言する中で異なる文化の共通点、相違点を見つける。 1 回 3 時間半の授業で 2 週間に 1 回行われる。 <授業形態> セミナー形式 <学生数> 約 20 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Foreign policy analysis		
履修期間	秋学期	単位数	4
授業内容／形態	外交政策はどのような視点から、どのようなプロセスを経て決定されるのかを学ぶ。国家や国際システムの他の意思決定機関の外交政策を研究しながら、様々な角度から分析する。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 100 人		

成績	不合格 1	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	Psychology		
履修期間	秋学期	単位数	3
授業内容／形態	心理学的プロセスと人間の行動との関係性を理解し、コミュニケーション、批判的思考などの実践的なスキルを身に着ける。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 100 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Introduction to Sociology 2		
履修期間	春学期	単位数	4
授業内容／形態	1 学期目も履修していた内容の続きの授業。社会学の基本的枠組みと研究方法、社会現象の解釈における分析的概念や研究課題について理解するための授業。 毎回授業の最初に選択式ミニテストを受ける。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 100 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	General Hungarian Language A1.1		
履修期間	春学期	単位数	3

授業内容／形態	ハンガリー語初心者用のクラス。ハンガリー人の先生が英語を使いながら挨拶、文法、単語など基礎的なハンガリー語を学ぶことが出来る。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 15 人	
成績	Excellent 5	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	Citizenship, nationalism		
履修期間	春学期	単位数	4
授業内容／形態	ナショナリズムと市民権に関する主要理論を学ぶことが出来る。自己決定権、少数者、ジェンダー不平等に関連する政治的・法的ジレンマについても議論する。ナショナリズムと市民権に対する様々な理論的アプローチ、多文化主義論争における対立する見解を識別する能力を身に付ける。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 150 人		
成績	不合格　1		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Contemporary Challenges for the Society		
履修期間	春学期	単位数	5
授業内容／形態	現代のヨーロッパにおける重要な課題を、歴史的、社会的、社会心理学、政治的、地政学的に捉えることを目標とする。主なテーマは、官僚主義、汚職、貧困、健康と健康格差、ロマ問題、反ユダヤ主義、人種差別、移民問題、ジェンダー問題など。教授が様々なトピックについて説明した後、後半の授業では、3〜4 人のグループを作り自分たちの興味のあるテーマをその中から一つ決め、40 分以上プレゼンする。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 40 人		

成績	Excellent 5	
YCU 振替予定	科目	
	単位数	
	担当教員	

科目	Current Social Problems and Sociopolitical Answers		
履修期間	春学期	単位数	3
授業内容／形態	現代社会で生じる社会問題に対する社会政策の解決策を知る。それを通じて、社会政策の役割、組織構造、基本技術及び福祉国家の発展について理解を深めることを目標としている。 貧困とは何か、教育はなぜ大切か、健康格差、雇用問題など、世界中で現在問題になっていることについて扱い、重要なキーワードや考え方、OECD のデータや様々な国ごとのデータをもとに、現状について学ぶ。 <授業形態> 講義形式 <学生数> 約 100 人		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

科目	Swimming		
履修期間	春学期	単位数	1
授業内容／形態	大学のキャンパスの隣にあるスポーツ施設で午後 7 時から 1 時間、先生がポイントなどを教えてくれながら泳ぐ。クラスは、他大学の学生と合同で開かれており、レベルによって分かれて泳ぐ。		
成績	Excellent 5		
YCU 振替予定	科目		
	単位数		
	担当教員		

＜総括＞

（1）全体的な感想　　*留学生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

日本から遠く離れた土地で生活するということに対して、90%の不安と、10%のワクワクを抱えたままスタートした留学生活でしたが、この 10 か月は、私の人生の中で間違いなくかけがえのないものとなりました。私が 10 か月で得た物は忍耐力と精神力です。

寮は、日本では考えられないような環境でした。50 人以上で一つのキッチンを共用し、綺麗とは言えない部屋を 2 人で使うなど、決して住みやすい環境ではありませんでした。また、日本を離れて生活するのは初めてだったため、マイノリティとして生活する自分を強く意識するようになりました。最初は、慣れない環境への戸惑いや、自分だけ違うという孤独感、自分の英語力の低さに自信を無さから不安を感じる毎日でした。しかし、世界各国から集まった留学生と交流していく中で、「完璧な英語」を話す必要はないことに気が付きました。母国語ではないため、国によって英語の発音やアクセントは全く異なります。始めはうまく聞き取れなかった英語も、交流を重ねていくうちに少しずつ耳が慣れていって、いつの間にかスムーズに会話できるようになっていました。
様々な国の学生と交流したいのであれば、プライベートアパートではなく寮に住むことをお勧めします。寮は、単なる住居ではなく、一つの大きなコミュニティでした。実際に、私が親しくなった友人のほとんどが同じ寮に住んでいました。キッチンには同じフロアに住む人が集まります。国ごとの料理をシェアしたり、それぞれの近況を報告しあったり、キッチンにいくと毎回会話が生まれていました。さらに、私の寮では月に数回、ハンガリー学生が主催するパーティが開かれていました。そこへ参加したことで、現地の学生とも数多く交流することが出来ました。日本で、寮でパーティは聞いたこともなかったため、ヨーロッパならではの文化を体験することが出来ました。

そして、この留学で最も大きく変わったのは、自分らしくいることの大切さを実感できたことです。日本では、SNS でも外出先でも、周囲からどう見られているかを気にする場面が多くありました。何か行動を起こす前に、「これをしたらどう思われるのだろう？」と考えたり、見た目を気にしたりすることも少なくありませんでした。一方で、ハンガリーで出会った人たちは、良い意味で誰も他人のことなんて気にしていません。嫌なことがあったらはっきりと断り、グループワークで納得できない点があれば、自分の考えを率直に伝えます。日本人は褒められると否定・謙遜から入ることが多いですが、彼ら「はありがとう」と相手の言葉を受け止めていました。私も、以前より他人の評価を気にしすぎず、自分の案が絵を素直に伝えられるようになりました。相手に合わせるだけでなく、(いい意味で) わがままになれたと思います。

この 10 か月は、語学力だけでなく、自分自身の価値観や考え方を大きく成長させてくれた、かけがえのない時間だったと感じています。

（2）今後の展望　　*この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

留学のおかげで、外国人と関わるというハードルが大幅に下がったと思います。日本にいる間はあまり自身が持てずできませんでしたが、大学にいる留学生との交流もためらわずに行い、異なる文化や価値観に触れ続けていきたいです。日常会話は困ることなく英語でやりとりできるようにはなりましたが、アカデミックな場面で議論を深めることは難しく、まだまだ流ちょうに話せるとは言えない状況です。留学で身に付けた英語力を維持・向上させるためにも、自ら英語に触れる機会を作っていきたいと考えています。また、今後は就職活動に力を入れなければいけません。留学中に、ハンガリーだけでなく、各国に支社を持つ企業で働き世界中に出張で赴いているハンガリー人の方や、駐在で滞在している日本人の方など、インターナショナルに働き活躍する方々に出会いました。また、土日、祝日も変わらず営業している日本と異なり、祝日には早く締まる、休業など、仕事だけでなく家族や私生活を大切にする働き方が根付いていました。今後は、日本の当たり前の価値観にとらわれずに、自分はどのような価値観を大事にしたいかを考えながら、理想とする企業を見つけていきたいと思います。

（3）後輩へのアドバイス　*留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

ハンガリーは、留学先として本当におすすめできる国です。ヨーロッパの中では比較的物価が安く、工夫次第で生活費を抑えながら暮らすことができます。また、公共交通機関が非常に充実しており、約 900 円で購入できる「Hungary Pass」を利用すれば、1 か月間、バス・トラム・地下鉄・電車などハンガリー国内のほとんどの公共交通機関が乗り放題になります。そのため、休日には国内のさまざまな都市へ気軽に足を運ぶことができ、それぞれ異なる街の雰囲気や魅力を楽しめます。さらに、ハンガリーはヨーロッパの中央に位置しているため、日本で県をまたいで旅行するような感覚で近隣諸国へ行くことができる点も大きな魅力です。私自身、この 10 か月で、日本にいたら経験できなかった多くのことに挑戦することができました。
留学を考えている方々へのアドバイスは、主に 3 点あります。

① 英語を話す機会を留学前から積極的に作ること。
留学当初は、英語を聞き取ることも話すことも思うようにできず、大人数での会話に参加できなかったり、笑ってごまかしてしまったりする場面が何度もありました。文法や単語を勉強するだけでなく、実際に英語で会話する経験を積んでおくことで、現地でのコミュニケーションへの不安を大きく減らすことができると思います。
② 日本の調味料をできるだけ持っていくこと。
「現地でも買えるだろう」と思い、小さな醤油しか持って行きませんでしたが、実際にはアジアンスーパーでも手に入る日本の調味料は限られていました。特に鶏がらスープの素、白だし、料理酒などはほとんど見かけませんでした。私は自炊をする機会が多く、日本食が恋しくなることもあったため、日本の調味料をもっと持ってくればよかったと後悔しました。調味料があるだけで料理の幅が大きく広がるので、荷物に余裕があれば持参することをお

すすめします。

③ WISE のアカウントを事前に作成しておくこと。

WISE は、各国の通貨への両替や海外送金を比較的安い手数料で行うことができるオンライン金融サービスです。私は留学中の支払いのほとんどを WISE で行っており、現地での買い物や旅行の際にも非常に便利でした。友達との割り勘も、WISE で簡単に送金できます。留学前に準備しておくと、現地でスムーズに生活を始められると思います。

留学前はわからないことだらけで不安なことも多いと思いますが、現地でしかできない経験や出会いが数多く待っています。もちろん楽しいことばかりではないかもしれませんが、最終的には挑戦してよかったと心から感じられるはずです。失敗を恐れずに、さまざまなことに挑戦し、自分だけの留学生活を楽しんでください。