

芸術工学部・学府 留学報告書（2025－2026）

留 学 先	1. 国（地域）名：オランダ、アムステルダム
	2. 機 関 名：アムステルダム応用科学大学、デジタルソサイエティスクール (Amsterdam University of Applied Sciences, Digital Society School)
	3. プログラム（コース）名：Urban Interaction Design
留学期間	2025 年 9 月 ～ 2026 年 7 月 （合計 11 か月間）
帰国日	2026 年 8 月 7 日
留学費用	1. 留学にかかった総費用：約（ ）円 2. 留学費用を負担した機関等を選んでください。（複数選択可） ☐ 受入機関 ☐ 九大 ☒ JASSO ☒ 奨学財団 ☐ 私費 ■その他 （ Rent Benefit（オランダの家賃補助）月額：€275（家賃や収入によってもらえる金額は変動します。） ） 3. 上記私費以外を選択した場合、助成、奨学金等の名称： （ JASSO海外留学奨学金 ） 月額：約 （ 110,000 ） 円
語学力	1. どのような準備をしましたか。 留学生が多く参加している授業を履修して、積極的にコミュニケーションをとることが大切だと思います。ほとんどの留学生が帰国するタイミングと留学を開始するタイミングが重なることがほとんどだと思うので、様々な国の留学生とながりを持っていると留学生生活をスムーズにスタートさせることができると思います！留学先で会うこともできます！ 2. 出発時点のTOEFL等の公的試験の最終得点は、何点でしたか。 試験の名称：（ IELTS ） スコア：（ 5.5 ）点

事前手続き（ビザ申請など）

ビザ	1. ビザの申請時期は？ ☒ 出発前 ☐ 入国時 ☐ その他（ ） 2. 取得したビザの種類は何ですか？ （ 滞在許可証（ビザの代わりです。） ） 3. ビザの申請先はどこでしたか？ （ オランダ移民局 ） 4. ビザ取得までの所要日数は？ （ 約 30 ） 日 5. 申請に必要な書類を教えてください。 渡航前：現地で生活することができることの証明（銀行口座振込か移民局へbank letterを提出）、 渡航後：アムステルダムの移民局で顔写真と指紋、サインを提出 6. 手続き方法 ☒ オンライン申請 ☐ 窓口申請 ☐ 郵送申請 ☐ 代行申請 ・手続きするにあたり注意すべき点、困ったこと等があれば教えてください。 基本的にメッセージを送ると返信してくれるので、何か気になることや相談したいことは積極的に聞いて大丈夫です！結構システマチックだから他の国と比べると、手続きはしやすいです。個人的には、移民局へbank letterを提出する方法をおすすめします。銀行によって記載方法が異なるし、移民局側からの記載条件もあるけど、そこは移民局と話したら大丈夫だと思います。
その他の事前準備	その他、済ませておきべき準備があれば記入してください。（現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送など） 私は大きいスーツケース2個とリュックで行きました。だから、荷物輸送を使ったことはありません。携帯電話はLebaraという会社で物理simカードを買って、monthly rollingという形で、毎月特定の金額を支払いました。（日本の携帯会社と同じシステムです。）

留学時に関する質問

[illegible]

学内施設・環境等	1. International Office のサポート体制 (☒ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☐ 利用しなかった) 具体的に：メッセージを送ると短期間で返信が返ってくるから、些細な質問でも積極的に聞いていいと思う。 2. 留学先大学の教員のサポートについて（コミュニケーションはうまくとれていましたか？） 具体的に： 3. 各学内施設の使いやすさについて記入してください。また、利用可能時間や具体的な利用手続き方法をそれぞれ記入してください。 ① 工房 (☒ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☐ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ② プロジェクトルーム、研究室などの作業スペース (☒ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☐ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ③ 図書館 (☒ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☐ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ④ 運動施設 (☐ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☒ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ⑤ 学生食堂 (☐ 利用しやすい ☒ 普通 ☐ 利用しにくい ☐ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ⑥ クリニック/ヘルスセンター (☐ 利用しやすい ☐ 普通 ☐ 利用しにくい ☒ 利用しなかった) 利用時間や手続き方法： ⑦ 学内通信環境 (☐ 利用しやすい ☒ 普通 ☐ 利用しにくい) 利用時間や手続き方法： 4. 大学内は安全でしたか。 (☐ 九大より安全 ☒ 九大と変わらない ☐ あまり安全ではない) ・あまり安全ではないと感じた点は、どんなところですか アムステルダムの中心地にあり、様々な人が出入り可能であること。 ・学内で安全について特に気をつけていたことはありますか。 席を立つ際には、周辺の学生に荷物を見ていてもらうように頼む。
交通事情と留意点	1. 通学などに関する交通事情や留意点について記入してください。 自転車中心の社会だから、もし自転車に慣れているのであれば、自転車を借りるか、買うことをお勧めします！でも、日本よりも自転車のスピードが速いから注意が必要です。
医療事情	1. 渡航先の医療保険には加入しましたか (☐ した ☒ しなかった ☐ 強制加入) 保険料：約 () 円 ・留学先の医療情報：

居住環境	☒ 寮：（ 1 ） 人部屋（1 日 0 食付）、 ☐ ホームステイ ☐ 民間アパート ☐ その他（ ） ・住居はどのようにして探しましたか。 寮以外の住居を探した場合、どのような方法で探しましたか？利用したインターネットサイトなど詳しく教えてください。また、いつ住居が決まりましたか？（例：渡航1ヶ月前 渡航後1週間後 etc） 留学先大学から紹介された賃貸会社を通して、いくつかの学生寮の中から一つを選んだ。留学手続き開始と同時にいった。
生活費（月額）	生活費計（ 約20万 ） 円/月 （生活費の内訳/月平均） 住居費：約（ 140,000 ） 円、 光熱水料：約（ ） 円 食 費：約（ ） 円（外食の目安は 円/回） 通信費：約（ 2,500 ） 円（現地および日本の携帯電話、インターネット） 交通費：約（ 3,400 ） 円、 その他（具体的に ）：約（ ） 円 学費・寮費以外に大学へ納入するもの（あれば）（ ） 円/月 （徴収された費用の名目を具体的に： ）
日本から持参した方がよいもの（PCや変圧器の要不要も）	変圧器は必要です！他の国も旅行したいなら、全ての国のコンセントに対応した変圧器は便利です！ 慣れない環境では体調を崩すこともあるため、自分に合った胃薬や風邪薬等の常備薬を持参すると安心です。
お金の管理や受け取りについて	1.銀行口座は開設しましたか（ ☒ はい ☐ いいえ ） ・差し支えなければ、開設した銀行名を教えてください。（ Revolut, N26 ・どのような手続きが必要でしたか？ オンラインで全て手続きが完了した。 2.その他、現地でのお金の管理や受け取り方法について、良い方法があれば教えてください。 他にも色々な国に行ったけど、どの国も基本的にキャッシュレス決済だから、カードかスマホで支払うことが多かったです！でも、市場や一部のレストランでは現金でしか対応していないこともあったから少し現金を持っておくと安心です！
治安状況（学外）	渡航先の治安は （ ☐ 日本より良い ☒ 日本と変わらない ☐ 日本より悪い ☐ 日本よりかなり悪い） ・特に近づかない方がよいと感じた地区や場所がありましたか。Red light districtという歓楽街がありますが、観光地化しているので、真夜中でなければ、行っても問題はありません。基本的に日本の治安と変わらないと考えて大丈夫です。法律や考え方が違うことを理解した上で、自信を持って行動することが大切です。
インターンシップ	インターンシップに関する情報はありましたか （ ☐ はい ☒ いいえ ☐ わからない ） ・具体的な情報があれば教えてください。

留学の感想

1. なぜこの留学先大学を選びましたか？ **(日英併記)**

留学先大学を選択した理由は大きく二つあります。一つ目は世界的に有名である「ダッチデザイン」について学びたいと考えたからです。日本は、デザインの美しさなどの「見た目」を重視する傾向がある一方で、オランダはデザインの構成などの「機能性」を重要視しています。その為、見た目の美しさに加えて、デザインの機能美がどのように取り入れられているのかを学びたいと考えました。二つ目は、多様性と包摂性が社会的にどのように受け入れられているのかを体感したいと考えたからです。オランダは世界的にも多様な国として知られており、世界で初めて同性婚が認められた国です。その為、オランダの公共空間の設計や社会的慣習などを通して、多様な人種や考え方をもち人々がどのように共生しているのか、実際に住むことで体験したいと考えました。

(英 : I have two reasons why I decided to study abroad in the Netherlands. Firstly, I want to learn "Dutch Design" which is famous in the world. Japanese Design tends to make design more beautiful, but Dutch Design emphasizes functionality. Therefore, I'd like to study how functional beauty is incorporated into the design with its visual appeal. The second reason is that I want to experience how diversity and inclusion are embraced in society. The Netherlands is famous for its diversity and was also the first country in the world to legalize same-sex marriage. Therefore, I would love to experience how people of diverse ethnic backgrounds and ways of thinking coexist through the design of public spaces and social customs in the Netherlands by living there.)

2. あなたが感じた留学先大学の魅力を教えてください。 **(日英併記)**

私が感じた留学先大学の魅力は、先生と生徒が対等であることです。毎週様々なトピックで様々な先生に授業をしていただいたのですが、全ての先生が授業後に、授業の分かりやすさや内容について、生徒へフィードバックを求めました。その為、先生と生徒が共に授業を創ろうとする姿勢を感じました。また、授業内容が基本的にグループワーク中心であり、座学よりも、お互いの違いを受け入れながら、グループで物事を成し遂げる機会が多く提供されていました。その為、様々な考え方や価値観をもつ人と協働する力を身につけることができるだけでなく、留学生としては他の学生との交流や多様な文化を知るきっかけとなる良い機会であると考えます。

(英 : The most notable point is the equal relationship between professors and students. Every week, we had classes on various topics taught by different professors, and after each class, every professor asked the students for feedback on the clarity and content of the lesson. Because of this, I could sense a shared commitment between professors and students to shape the classes together. Furthermore, since the coursework was primarily centered on group work, we were given many opportunities to accomplish tasks as a group rather than simply attending lectures. Consequently, I believe this not only allowed us to develop the ability to collaborate with people who have diverse ways of thinking and values, but also provided a valuable opportunity for international students to interact with other students and learn about diverse cultures.)

3. 留学中、どのような困難に直面しましたか？またそれをどのように克服しましたか？ **(日英併記)**

私が直面した困難は英語によるコミュニケーションです。留学前、ある程度の英語力は身につけていましたが、実際にコミュニケーションをとると、意図が正確に伝わらなかったり、異なる文脈で捉えられたりすることが多く、強い悔しさを感じました。また、英語で表現する力や相手が話した内容を聞き取り、理解する力の不足を実感しました。その為、改善策として、大きく二つのことに取り組みました。第一に、毎朝 T E D の動画を視聴し、理解できなかった単語や文法をノートに書き出し、その日のうちに定着させるルーティンを徹底しました。第二に、他の留学生と積極的にコミュニケーションをとり、どのような表現が適切であるのか、様々な表現方法を実践的に学ぶようにしました。

(英 : The biggest challenge was how to communicate in English. Before studying abroad, I had acquired a certain level of English proficiency, but when I actually tried to communicate, my intentions were often not conveyed accurately or were interpreted in a different context, which left me feeling deeply frustrated. I also realized that I lacked the ability to express myself in English and to listen to and understand what others were saying. Therefore, as a solution, I focused on two main strategies. First, I established a strict routine of watching TED talks every morning, writing down any words or grammar points I didn't understand in a notebook, and making sure to master them by the end of the day. Second, I actively communicated with other international students to learn, through practical experience, which expressions were appropriate and how to use a variety of ways to express myself.)

4. 留学で得た成果や今後の課題について教えてください。 **(日英併記)**

現在では文法の正誤に捉われすぎず、自分の考えを主体的に発信できるようになりました。また、議論へ積極的に参加し、多様な仲間と「対話」を深めることができると考えます。この経験から、結果が出るまで粘り強く努力を続ける継続力と、自ら考え行動する主体性の重要性を学ぶことができました。今後の課題としては、この英語力や表現力を継続して向上させること、また、留学先での学びや多様な価値観を社会や世界へ還元できる人材になりたいと考えています。

(英 : Nowadays, I'm no longer overly concerned with grammatical correctness and am able to express my own thoughts proactively. I also believe I can actively participate in discussions and deepen "conversation" with a diverse group of friends. Through this experience, I have learned the importance of perseverance and of taking initiative to think and act on my own. To move forward, I'd like to continue improving my English skills and ability to express myself, and to become a person who can contribute to society and the world by sharing what I learn while studying abroad and the diverse values.)

留学の感想	5. これから留学する学生にアドバイスをお願いします。(日英併記) まず、私は必ず留学に行くべきであるとは言いません。理由は、どれほど留学に行きたい気持ちがあったとしても、様々な理由から行けない人がいることが現実だからです。しかし、現代には、世界を知る方法がいくらでもあります。BBCやCNNを確認し、世界のニュースに触れたり、留学という形ではなくても、日本の外に出て、生活し、多様な価値観や文化に触れたりすることは必ずできます。強い気持ちがあれば、私はそう信じています。だからこそ、方法に捉われず、一回日本の外に出てみることで、世界で何が起こっているのか、その中で日本が国としてどのようなアクションを起こしているのか知ろうとすることを大切にしてほしいと思っています。もし、学生時代に留学できるのであれば、それはとても貴重な経験です。大学生活という、様々な価値観に触れ、自分のアイデンティティと向き合う重要な時期において、留学先での学びや生活は大きな影響力を持ちます。留学準備から留学中、全てが順調に進んではいません。留学後にも、きっと様々な困難に直面することがあると思います。しかし、私は留学を通して、そのような困難の中でも楽しく、前向きに生きる力を身につけることができたと感じています。大学時代の留学は、人生が何十年ある中のたった半年か一年です。その中で、後悔を最小限にすることができるように全力でぶつかってほしいと思います。もし辛いことや気持ちが落ち込んだ時には、家族や友人などに相談してください！ (英 : First of all, I'm not saying that everyone definitely must study abroad. The reason is that, no matter how much someone want to study abroad, there are people who cannot do so for various reasons. However, there are countless ways to learn about the world now. You can watch the BBC or CNN to stay informed about global news, and even if you don't study abroad, you can certainly go outside Japan, live there, and experience diverse values and cultures. If you have a strong desire to do so—I truly believe that. That is why I hope you will not stick to particular methods, but instead prioritize stepping outside Japan at least once to see what is happening in the world and to understand what actions Japan, as a nation, is taking in response. If you have the opportunity to study abroad during your student years, it will be an incredibly valuable experience. During your college years—a crucial period for encountering diverse values and coming to terms with your own identity—the learning and daily life you experience abroad will have a profound impact on you. From the preparations for studying abroad to your time there, not everything will go smoothly. Even after you return, you'll surely face various challenges. However, I feel that through my own experience studying abroad, I gained the strength to live joyfully and positively even in the time of such difficulties. Studying abroad during college is just half a year or a year out of the many decades of your life. Therefore, I hope you'll give it your all so that you can minimize any regrets. If you're going through a tough time or feeling down, please reach out to your family, friends.)
今後の進路予定	☐ 就職 (年 月) から ☒ 大学院進学 (2027 年 4 月) から (九州 大学 芸術工学 学府/研究科) ☐ その他 (具体的に :
報告書記入日	2026 年 8 月 9 日

2024年1月改訂