

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2019/8/23
終了	2020/6/1

留学前

留学の目的	語学力の向上
-------	--------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	https://estudamos-portugues.amebaownd.com/

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	HIS
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	5月
住居探し方法	
保険に加入した時期	8月
保険加入方法	学研災
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	8月
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	8月
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月

primeiro semestre

1月

segundo semestre

1月

留学生科目

科目名	ポルトガル語
使用言語	ポルトガル語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	história contemporânea de Portugal
使用言語	ポルトガル語
科目名	linguagem e comunicação
使用言語	ポルトガル語
科目名	aquisição de língua
使用言語	ポルトガル語
科目名	francêsA1
使用言語	フランス語
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	ルームシェア	
家賃	月400ユーロ	
支払い方法	現金	
部屋人数（人部屋）		4
家族・同居人（人）		3
門限	なし	
食事	なし	
	★	
	★	
セキリティ-	★	
	★	
	☆	
	★	
全体の印象	★	
	★	
	☆	
大学までの距離	2駅	
大学までの所要時間	30分	
応募方法	先輩の紹介	
近隣施設	銀行	
	スーパー	
	薬局	
その他の近隣施設)	pastelaria	
住居にあった設備	机・椅子（部屋）	

机・椅子（共有）
キッチン（共有）
ベッド（部屋）
冷蔵庫（共有）
シャワー（共有）
クローゼット（部屋）
バスタブ（共有）
バルコニー（共有）
洗面台（共有）
インターネット（共有）
ランドリー（共有）
トイレ（共有）

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価



気をつけるべき点

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

当たりはずれが大きい、法学部が良い



図書館の評価

図書館についてのコメント

使用したことがない

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

快適

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

良い

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

遅くはない

全体の印象) 評価





全体の印象) についてのコメント

良い

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

近所の散歩。課題。

Weekend(休日の過ごし方)

観光地に出かける。

おすすめスポット・旅行先など

Algarve地方

目標

1

語学力の向上



その成果 1



2

異文化体験



その成果 2



3

対人コミュニケーション能力向上



その成果 3



今後の課題

文をとっさに言えるようにすること。リスニング能力の向上。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

英語ももっと勉強しておくべきだったと感じた。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 公務員

後輩へのアドバイス

ビザの申請、特に住居証明書に時間がかかるので早めに。ポルトガルとブラジルのポルトガル語はかなり違うので注意が必要。
今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	国際社会学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	3
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2019/9/16
終了	2020/3/18

留学前

留学の目的	ポルトガル語能力、ポルトガル文化理解の向上。
-------	------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	特になし
レベル	

情報収集方法

	先輩 先生
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	5月
ビザ申請方法	ポルトガル大使館にて直接書類等を提出。
航空券を準備した時期	4月
航空券準備方法	旅行代理店、航空会社のHP。
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	書類を提出。
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	4月
住居探し方法	Uniplacesというサイト、先輩からの紹介。
保険に加入した時期	5月
保険加入方法	外大指定のもの。
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月
学期始まる（primeiro semestre）
12月

学期終了
 1月
 下旬ごろに学期始まる (segundo semestre)
 2月
 一週間ほどのカーニバル休暇
 4月
 一週間ほどのイースター休み
 5月
 上旬ごろに学期終了
 1月

留学生科目

科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Cultura Japonesa
使用言語	ポルトガル語
科目名	História Contemporânea de Portugal
使用言語	英語
科目名	Introdução de Museologia
使用言語	ポルトガル語
科目名	Cultura visual
使用言語	ポルトガル語
科目名	Estudos de Género
使用言語	ポルトガル語

居住環境

居住環境	ルームシェア	
家賃		485 €
支払い方法	銀行窓口	
部屋人数 (人部屋)		4
家族・同居人 (人)		
門限	なし	
食事	☆	
	☆	
セキリティ-	☆	
	☆	
	☆	
	☆	
全体の印象	☆	
	☆	
	☆	
大学までの距離	1~2キロ	
大学までの所要時間	電車通いで10分、徒歩で20分ほど。	
応募方法	Uniplacesというサイト。	
近隣施設	スーパー	
	薬局	

その他の近隣施設)

住居にあった設備

- 机・椅子 (部屋)
- 机・椅子 (共有)
- キッチン (共有)
- ベッド (部屋)
- 冷蔵庫 (共有)
- 本棚 (部屋)
- シャワー (共有)
- クローゼット (部屋)
- バスタブ (共有)
- 洗面台 (共有)
- インターネット (部屋)
- ランドリー (共有)
- トイレ (共有)

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価

気をつけるべき点

観光地ではスリに気をつけてください。それ以外は特に気になりませんでした。

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

安くて結構なボリュームのある学食でした。

図書館の評価



図書館についてのコメント

自習室があるので落ち着いて勉強できます。

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

繋がらない時がたまにあります。

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

カフェやお店が文学部内で複数あります。

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

メールの返信がわかりやすく丁寧でした。



全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

授業が早く終わる日はスーパーや行きたいお店に立ち寄ってみたりしました。日本語の授業がある日は聴講することもありました。帰宅後は自炊や授業の予習復習をしていました。

Weekend(休日の過ごし方)

学校の勉強もしていましたが現地の日本人学校の活動に参加したり、観光もしていました。

おすすめスポット・旅行先など

リスボン近郊→Sintra

遠方だとÁguedaの傘祭りはとても綺麗でした。

目標

1

ポルトガル語能力向上



その成果 1

2

ポルトガル文化の理解



その成果 2

3



その成果 3

今後の課題

語学力を落とさないために積極的にポルトガル語と触れ合う機会を得ること。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

特にありません。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

私が留学に行っていた期間はコロナウイルスの影響で帰国が早まったため4月から5月の暦は大学のHPのカレンダーに記載されているものを引用しました。

必要な書類を集めたり、申請するために予約が必要なためビザ申請は早めにやっておくと精神的に楽だと思います。

留学に行く前までは約1年間は長いなと感じていましたが、あっという間に過ぎて行きました。やりたいことが出てきたらすぐにやることを強く勧めます。不安もあると思いますが、限られた時間を楽しんでください。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	3
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2019/9/9
終了	2020/3/16

留学前

留学の目的	ポルトガルの文化や慣習を経験から学び、ポルトガル語力を向上させること。また、コミュニティの少数派としての生活を通して多文化共生社会への考察を深めること。
-------	--

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人
	先輩
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	大使館にて書類申請
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	航空会社のサイトで購入
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	留学先大学にて書類提出
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	6月
住居探し方法	uniplacesというサイトで検索
保険に加入した時期	6月
保険加入方法	学研災
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	8月
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月
1学期開始
12月
1学期終了
1月
2学期開始

留学生科目

科目名	ポルトガル語
使用言語	ポルトガル語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	日本文化
使用言語	ポルトガル語
科目名	ポルトガル近現代史
使用言語	英語
科目名	文化とグローバリゼーション
使用言語	ポルトガル語
科目名	ジェンダー論
使用言語	ポルトガル語
科目名	画像文化
使用言語	ポルトガル語

居住環境

居住環境	ルームシェア
家賃	380ユーロ
支払い方法	口座振り込み
部屋人数（人部屋）	1人
家族・同居人（人）	4人
門限	なし
食事	各自で用意
	★
	★
セキリティー	★
	☆
	☆
	★
	★
全体の印象	★
	☆
	☆
大学までの距離	3km
大学までの所要時間	15分
応募方法	
近隣施設	銀行 スーパー
その他の近隣施設)	
住居にあった設備	机・椅子（部屋） 机・椅子（共有） キッチン（共有）

- ベッド（部屋）
- 冷蔵庫（共有）
- シャワー（共有）
- クローゼット（部屋）
- バルコニー（共有）
- 洗面台（共有）
- インターネット（共有）
- ランドリー（共有）
- トイレ（共有）

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価



気をつけるべき点

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

低価格

図書館の評価



図書館についてのコメント

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	授業の予習・復習
Weekend(休日の過ごし方)	授業の予習・復習
	観光

おすすめスポット・旅行先など

サンジョルジェ城

目標

1	☆
	☆
その成果 1	☆
	☆
	☆
2	☆
	☆
その成果 2	☆
	☆
	☆
3	☆
	☆
その成果 3	☆
	☆
	☆

今後の課題

ポルトガル語力の向上

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

留学先大学についてからすべき手続きが多くあったが何をすべきかわからなかったりどのようにすべきかわからなかったりした。もともと知り合っていた現地の友人の助けがなければすべての手続きを終えられなかった。

帰国後

進路予定

未定
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

大学に関する事もポルトガルに関する事も情報が手に入りにくいので積極的に情報収集する姿勢が大事だと思います。
今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	言語文化
留専攻	文学

留学期間

開始	2018/9/17
終了	2019/5/10

留学前

留学の目的	言語能力の向上と現地の暮らしに触れること。
-------	-----------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	大使館に電話をして申請の予約をする。HPに書いてあるよりもずっと時間がかかるので、連絡するのは早ければ早いほどいいと思います。
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	HIS窓口に行き最適な便を手配してもらった。先過ぎるチケットは取れないと言われたので、帰りの分をオープンチケットにし、滞在中に電話で帰りの便の日程を確定させた。
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	オリエンテーションの日に配られた紙に希望の授業を書き、提出。
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	4月
住居探し方法	大学に問い合わせでおすすめされたサイトで条件に合う住居を探し、そのサイト経由で大家さんに連絡をした。リスボン大近辺なら、campo grande,entrecamposあたりが治安も悪くなく、徒歩で無理なく通えると思う
保険に加入した時期	6月
保険加入方法	
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	7月
語学強化方法	学校の教材の最初から、見落としがないかやり直した。
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月
九月末から授業が開始
12月
一学期が終わり、クリスマス休暇が開始
1月
成績開示、再テスト 月末から二学期が開始
4月
一週間ほどイースター休みがある。
5月
月始に2学期が終わる。成績開示と再テスト

留学生科目

科目名
使用言語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Literatura Portuguesa e Outra Literatura
使用言語	ポルトガル語
科目名	Estudos Pessoanos
使用言語	ポルトガル語
科目名	Sintaxe
使用言語	ポルトガル語
科目名	Estudo da Linguagem Humana
使用言語	ポルトガル語
科目名	Relação; Portugal e Àsia
使用言語	ポルトガル語

居住環境

居住環境	ルームシェア
家賃	375ユーロ
支払い方法	手渡し
部屋人数（人部屋）	1人部屋
家族・同居人（人）	14人でフラットを共有
門限	なし
食事	☆
	☆
セキリティ-	☆
	☆
	☆
	☆
全体の印象	☆
	☆
	☆
大学までの距離	2 km
大学までの所要時間	徒歩30分、メトロ使用で15分
応募方法	Erasmus Lisboaというサイトで予約

近隣施設	銀行
	スーパー
	薬局
その他の近隣施設)	闘牛場、美術館
住居にあった設備	机・椅子（部屋）
	机・椅子（共有）
	キッチン（共有）
	ベッド（部屋）
	冷蔵庫（共有）
	シャワー（共有）
	クローゼット（部屋）
	バルコニー（共有）
	洗面台（共有）
	インターネット（部屋）
	インターネット（共有）
	ランドリー（共有）
	トイレ（共有）
その他住居にあった設備	ハンガーやリネンが部屋についています。平日は毎日共有スペースに清掃が入ります

治安状況

住居周辺の評価	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
大学周辺の評価	☆ ☆ ☆
気をつけるべき点	観光地のスリや、たまに話しかけてくるとうわさの薬の売人くらいだと思います。

学内環境

食堂の評価	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
食堂についてのコメント	留学生は文学部に所属することになりますが、法学部の学食が安価で種類が豊富です。文学部に複数あるカフェのパンやコーヒー、甘味はどれもおいしかったです。
図書館の評価	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
図書館についてのコメント	朝から21時近くまで空いています。貸し出しもでき、Wi-Fiやコンセント（壊れていることも多いですが）もあり、自習している生徒が多くいます。閉まるのは少しだけ早めですが土曜日でも空いています。探せばどこかしの空いているのでとても便利です。
インターネットの評価	☆ ☆ ☆ ☆
インターネットについてのコメント	時々つながらないこともありましたが、放っておけばすべての建物で自動につながります。
売店・ブックストアの評価	☆ ☆ ☆ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	とても小さいうえに品揃えが不思議です。

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

基本的に先生方にも運営の方にもとてもよくしていただきました。



全体の印象) 評価

全体の印象) についてのコメント

とても過ごしやすかったです。

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

図書館で自習をする

自宅で夕食を作る

Weekend(休日の過ごし方)

散歩をしたり、Baixa-Chiado地区に買い物に出るなど。

おすすめスポット・旅行先など

porta do solの展望台、テージョ川沿いの土手は何度行ってもよいです。アクセスが良いので、どこにでも行けるのがいいところだと思います。

目標

1

会話能力の向上



その成果 1

2

文化へ親しむこと



その成果 2

3

その成果 3



今後の課題

いまだに語彙力の欠如をひしひしと感るので、持ち帰った本をはじめ、読む経験を積み続けなくてはならない。スピーキングを忘れぬように外大のセッションに通うなど、話す機会を大事にしたい。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

日常でつかう道具の語彙などをほとんど知らなかったこと。それからポルトガル語のポルトガル方言の発音にもっと親しんでおくべきだった。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 広告業界

後輩へのアドバイス

とても住みやすい街なので、治安や気候について必要以上に心配する必要はないかなと思いました。学習環境も整っています。ビザ申請に関して、大使館のホームページの情報と実情がかみ合っておらずひやひやしたので、そこだけは早めに電話をし、申請時の持ち物についても質問があればそのまま電話で確認することを強く勧めます。留学生のポルトガル語コースはオプションで半期ごとにお金を払って受けることができます。文法については習ったことばかりといえますが、ポルトガルでしかない表記を叩き込まれたり、日常で疑問を持ったことを質問できます。学部の授業と違いとてもインタラクティブなので、発話に自信がなく時間や予算に余裕があるなら取っても良いのではないかと思います。私は前期のみ受講しました。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えて可
も良いですか？

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部	
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）	
学年		4
留学時学年を選択		3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2018/8/28
終了	2019/6/16

留学前

留学の目的	ポルトガル語力の向上。興味のある専門分野である芸術を学ぶこと。
-------	---------------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人
	先輩
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	5月
ビザ申請方法	大使館を通じて。
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	HISを通じて。
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	リスボン大学のNúcleo de cooperação internacionalを通じて。
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	5月
住居探し方法	Uniplacesのサイトを通じて。
保険に加入した時期	5月
保険加入方法	学校指定のもの。
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月
一学期始まり。

11月
テスト期間。
12月
テスト期間、一学期終わり。
1月
二学期始まり。
3月
テスト期間。
5月
テスト期間、二学期終わり。

留学生科目

科目名	ポルトガル語
使用言語	ポルトガル語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Arte Contemporânea (Geral)
使用言語	ポルトガル語
科目名	Artes Decorativas
使用言語	ポルトガル語
科目名	Introdução à Museologia
使用言語	ポルトガル語
科目名	Arte Contemporânea (Portugal)
使用言語	ポルトガル語
科目名	Iconografia e Iconologia
使用言語	ポルトガル語

居住環境

居住環境	ルームシェア	
家賃		400 €
支払い方法	手渡し	
部屋人数 (人部屋)	一人部屋	
家族・同居人 (人)	三人	
門限	なし	
食事	自炊。	
セキリティ-		
全体の印象		
大学までの距離	1.2km	
大学までの所要時間	徒歩20分	
応募方法	Uniplacesを通じて。	
近隣施設	病院 スーパー	

その他の近隣施設)

住居にあった設備

薬局

最寄り駅がとても近い。徒歩三分。

机・椅子 (部屋)

机・椅子 (共有)

キッチン (共有)

ベッド (部屋)

冷蔵庫 (共有)

本棚 (部屋)

シャワー (共有)

クローゼット (部屋)

洗面台 (共有)

インターネット (共有)

ランドリー (共有)

冷暖房 (部屋)

冷暖房 (共有)

トイレ (共有)

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価

気をつけるべき点

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

法学部の食堂が良い。

図書館の評価



図書館についてのコメント

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

一学期は最悪。二学期は少しマシ。

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

美味しい。

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

留学生課みたいな機関があり、渡航前から親身になってくれた。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)

勉強。友人と出かける。

Weekend(休日の過ごし方)

勉強。友人と出かける。

おすすめスポット・旅行先など

Martim Moniz. アジアスーパーがある。留学生活の助けになった。

旅行先としてはポルトを勧める。

目標

1

ポルトガル語力の向上



その成果 1

2

興味のある専門分野の知識をつける



その成果 2

3

積極的に行動する



その成果 3

今後の課題

ポルトガル人の友人たちの中では、自信をもって自分の意見を主張したりすることができていたが、授業中に発言するなどはなかなか難しかった。今後はさらに積極性を身に着けたい。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

リスニング力を高めておくこと。留学が進むにつれて問題はなくなったが、初めての授業の日に圧倒されてしまった。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 芸術分野

後輩へのアドバイス

リスク管理を怠らず、いろんなことにチャレンジして悔いのないものにする。チャンスを察知する嗅覚を持つこと。人脈を大事にすること。言語以外に勉強したいことがはっきりと決まっている人は、三年間外大で学習した言語を活かして留学先でとことん極めること。外大でなかなか満足に勉強できないことを勉強するのが留学の目的・良い点だと思っているので。そうした意味で、外大生にとって留学は不可欠だと思います。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 不可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	言語学

留学期間

開始	2018/9/17
終了	2019/5/10

留学前

留学の目的	語学力の向上、語学力を生かした学び
-------	-------------------

求められた語学力

英語TOEFL	なし
英語	なし
その他	
レベル	

情報収集方法

	友人
	先輩
	先生
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	ポルトガル大使館へ必要書類提出
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	HISで手配
履修登録を始めた時期	9月
履修登録方法	プログラム開始後1週間以内に紙媒体で直接提出
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	5月
住居探し方法	Uniplace等のサイト
保険に加入した時期	
保険加入方法	
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月

1セメスター開始。最初の1週間で履修を組む。
 12月
 1セメスター終了。冬休み。
 1月
 2セメスター開始。最初の1週間で履修を組む。
 5月
 2セメスター終了。

留学生科目

科目名
使用言語

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	Cultura e Sociedade
使用言語	ポルトガル語
科目名	Cultura Japonesa
使用言語	ポルトガル語
科目名	Abordagens Experimentais de Língua Infantil
使用言語	ポルトガル語
科目名	Aquisição e Desenvolvimento de Língua materna e não materna
使用言語	ポルトガル語
科目名	Coreano
使用言語	英語・韓国語

居住環境

居住環境	ルームシェア	
家賃		500 €
支払い方法	現金手渡し	
部屋人数（人部屋）	1人	
家族・同居人（人）	1人と1匹	
門限	なし	
食事	各自	
セキリティ-	        	
全体の印象	  	
大学までの距離		
大学までの所要時間	歩き15分	
応募方法	Uniplace	
近隣施設	スーパー	
	薬局	
その他の近隣施設)	メトロ	
住居にあった設備	机・椅子（部屋）	
	机・椅子（共有）	

キッチン（共有）
ベッド（部屋）
冷蔵庫（共有）
本棚（部屋）
シャワー（共有）
クローゼット（部屋）
バスタブ（共有）
洗面台（共有）
ランドリー（共有）
トイレ（共有）

その他住居にあった設備

治安状況

住居周辺の評価	★★★★☆
大学周辺の評価	★★★★★
気をつけるべき点	

学内環境

食堂の評価	★★★★☆
食堂についてのコメント	法学部の食堂に行くべき。安くてうまい。
図書館の評価	★★★★★
図書館についてのコメント	比較的空いているし席も広いので、勉強するのに良い。
インターネットの評価	★★★☆☆
インターネットについてのコメント	
売店・ブックストアの評価	★★★☆☆
売店・ブックストアについてのコメント	文学部のは狭い。
大学のサポートの評価	★★★☆☆
大学のサポートについてのコメント	そこまで親身ではないが、質問すれば対応してくれる。
全体の印象) 評価	★★★★☆
全体の印象) についてのコメント	

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	家に帰って勉強・自由時間。たまに図書館で勉強したり、夕ご飯で街中のほうに出かけたり。
Weekend(休日の過ごし方)	学校の友達と遊んだり、近場を旅行したり。土曜日はボランティアをしたり。

おすすめスポット・旅行先など

目標

1	☆
	☆
その成果 1	☆
	☆
	☆
2	☆
	☆
その成果 2	☆
	☆
	☆
3	☆
	☆
その成果 3	☆
	☆
	☆
	☆

今後の課題

この留学で鍛えられた力を少しでも失わないようにすべく、日本で出来る限りポルトガル語に触れる機会を作る。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

帰国後

進路予定

就職
就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても良いですか？ 可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	言語文化学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2018/8/28
終了	2019/6/25

留学前

留学の目的	ポルトガル語力、特に会話力の向上。 卒論内容の模索。
-------	-------------------------------

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	特になし
レベル	

情報収集方法

	先輩 先生 HP
その他	
参考になるHP	リスボン大学ホームページ

留学準備

ビザ申請を始めた時期	5月
ビザ申請方法	ポルトガル大使館で直接申請
航空券を準備した時期	5月
航空券準備方法	旅行代理店にて
履修登録を始めた時期	
履修登録方法	
入寮申込みを始めた時期	
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	4月
住居探し方法	リスボン大に質問した
保険に加入した時期	5月
保険加入方法	外大の説明会を通して
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	
語学強化方法	
その他の準備を始めた時期	7月
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

9月

中旬に1学期開始
 10月
 中間テスト
 11月
 12月
 期末テスト
 1月
 冬休み
 2月
 2学期開始
 3月
 下旬に中間テスト
 4月
 イースター休み
 5月
 初旬に期末テスト
 6月
 夏休み
 7月
 夏休み
 8月
 夏休み

留学生科目

科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語
 科目名
 使用言語

学部・大学院科目

受講 可
 受講可→聴講のみ/単位取得を選択 単位習得

学部・大学院科目

科目名 映画の歴史
 使用言語 ポルトガル語
 科目名 日本文化
 使用言語 ポルトガル語
 科目名 ポルトガルとアジアの関係
 使用言語 ポルトガル語
 科目名 言語習得理論
 使用言語 ポルトガル語
 科目名 イタリア語
 使用言語 イタリア語

居住環境

居住環境 アパート
 ルームシェア
 家賃 65000円
 支払い方法 毎月銀行振込
 部屋人数（人部屋） 1人部屋
 家族・同居人（人） 3人
 門限 なし
 食事 自炊



セキュリティ	★★★★★
全体の印象	★★★★★
大学までの距離	1.5km
大学までの所要時間	徒歩15~20分
応募方法	Uniplaces
近隣施設	銀行 スーパー 郵便局 薬局
その他の近隣施設)	レストラン・カフェ、公園、駅
住居にあった設備	机・椅子 (部屋) 机・椅子 (共有) キッチン (共有) ベッド (部屋) 冷蔵庫 (共有) 本棚 (部屋) シャワー (共有) クローゼット (部屋) バスタブ (共有) バルコニー (部屋) 洗面台 (共有) インターネット (共有) ランドリー (共有) トイレ (共有)
その他住居にあった設備	食器洗い機、食器・料理器具類、掃除道具、ソファ

治安状況

住居周辺の評価	★★★★★
大学周辺の評価	★★★★★
気をつけるべき点	治安は良いが、暗く狭い道は避けた方が良い

学内環境

食堂の評価	★★★★★
食堂についてのコメント	2.5€の安さでお腹いっぱいになります。
図書館の評価	★★★★★
図書館についてのコメント	日曜は閉館なのが残念ですが、9~21時と長時間開いています。
インターネットの評価	★★★★★

インターネットについてのコメント	☆ 繋がると強いですが、繋がるときと繋がらない時があって不安定でした。
売店・ブックストアの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
売店・ブックストアについてのコメント	たくさん売店的なカフェがあります。
大学のサポートの評価	★ ★ ★ ☆ ☆
大学のサポートについてのコメント	質問すれば丁寧に対応してくれます。
全体の印象) 評価	★ ★ ★ ★ ☆
全体の印象) についてのコメント	

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	授業が正午で終わってしまう時はそのまま夕方まで図書館へ行って予習や復習、自学などの勉強をしたり、余裕があるときは少し街へ出て散歩をしたりしました。予定が合えば授業や友達を通して知り合った友達とコーヒーを飲んだりしました。日によっては16時や18時に終わることがあったのでその時は直帰してスーパーへ行ったり、自炊したりしました。
Weekend(休日の過ごし方)	土日や祝日にはもちろん予習復習をしましたが、観光をなるべくするように心がけました。あまり遠出はできませんからリスボン近郊の都市へいくことができました。ポルトガル人の友人たちと遊ぶことも多かったです。

おすすめスポット・旅行先など

近郊だと
Baixa-Chiado
Centro comercial Colombo
Sintra
Setúbal
Rio Tejo
Casais

目標

1	ポルトガル語力の向上
その成果 1	★ ★ ★ ★ ☆
2	卒論内容の模索
その成果 2	★ ★ ★ ☆ ☆
3	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
その成果 3	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

今後の課題

せつくなかなか経験できない長期留学を通してポルトガル語力を上げることができたので、日本へ帰っても継続的に勉強して衰えないようにしたい。特に会話力は一番顕著に衰えていくものだと思っているので、スピーキングセッションに参加するなどできることをやっていきたい。

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

特に困ったことはなかった。

帰国後

進路予定

未定

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界

後輩へのアドバイス

長期留学は行く前や渡航直後は本当に先が長くて不安ばかりに感じると思います。実際私も含め友人の殆どがそう言っていました。そのような時は留学経験者の先輩などにお話を聞くととても心が落ち着きますよ。実際私も辛い時先輩にとっても助けられました。それに始まってしまえば本当に充実していてあっという間に過ぎていくものです。辛いこともあるかもしれませんが、それ以上に楽しく有意義な時間が待っていると思います。応援しています。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えてもいいですか？ 可

基本情報

国名	ポルトガル
その他の国名（国名で「その他」を選択した場合）	
大学名	リスボン大学
その他の大学名（大学名で「その他」を選択した場合）	

所属

言語文化学部・国際社会学部・大学院を選択)	国際社会学部
各学生の専攻する地域言語一覧より選択	ポルトガル語（西南ヨーロッパ）、ポルトガル語（ラテンアメリカ）
学年	4
留学時学年を選択	3

留学先

学部	文学部
留専攻	

留学期間

開始	2017/9/11
終了	2018/7/27

留学前

留学の目的	ポルトガル語の語学力向上。現地での生活でしか学べない文化や国民性を知ること。国境を超えたコミュニケーション能力をつけること。問題解決能力をつけること。
-------	---

求められた語学力

英語TOEFL	
英語	
その他	
レベル	

情報収集方法

	先輩
	HP
その他	
参考になるHP	

留学準備

ビザ申請を始めた時期	6月
ビザ申請方法	大使館に電話をし、ビザ申請の手続きを予約。
航空券を準備した時期	7月
航空券準備方法	仲介サイトで航空券購入
履修登録を始めた時期	7月
履修登録方法	
入寮申込みを始めた時期	3月
入寮申込み方法	
住居探しを始めた時期	6月
住居探し方法	仲介サイト
保険に加入した時期	
保険加入方法	大学を通して加入。
予防接種を受けた時期	
予防接種の種類	
語学強化を始めた時期	1月
語学強化方法	大学のテキストを復習
その他の準備を始めた時期	
その他の準備内容	

留学中

--

学年暦

1月

留学生科目

科目名	ポルトガル語文法
使用言語	ポルトガル語
科目名	
使用言語	

学部・大学院科目

受講	可
受講可→聴講のみ/単位取得を選択	単位習得

学部・大学院科目

科目名	ポルトガル文学
使用言語	ポルトガル語
科目名	国際文化交流
使用言語	ポルトガル語
科目名	ポルトガル民話学
使用言語	ポルトガル語
科目名	アフリカとポルトガルの歴史
使用言語	ポルトガル語
科目名	
使用言語	

居住環境

居住環境	学生寮
家賃	475ユーロ
支払い方法	現金
部屋人数（人部屋）	
家族・同居人（人）	
門限	なし
食事	自炊
	★
	★
セキリティ-	★
	★
	★
	★
全体の印象	★
	★
	☆
大学までの距離	
大学までの所要時間	徒歩15分
応募方法	仲介サイトを通して
近隣施設	スーパー
	郵便局
	薬局
その他の近隣施設)	
住居にあった設備	机・椅子（部屋）
	机・椅子（共有）
	キッチン（共有）
	ベッド（部屋）
	冷蔵庫（部屋）
	本棚（部屋）
	シャワー（部屋）

その他住居にあった設備

クローゼット（部屋）
バルコニー（共有）
洗面台（部屋）
インターネット（共有）
ランドリー（共有）
冷暖房（部屋）
冷暖房（共有）
トイレ（部屋）
卓球

治安状況

住居周辺の評価



大学周辺の評価



気をつけるべき点

学内環境

食堂の評価



食堂についてのコメント

味はあまり良くないが安い

図書館の評価



図書館についてのコメント

インターネットの評価



インターネットについてのコメント

途切れることもしばしば。

売店・ブックストアの評価



売店・ブックストアについてのコメント

大学のサポートの評価



大学のサポートについてのコメント

あまりよくない。サポートカウンターは営業時間が短くいつも並んでいた。

全体の印象) 評価



全体の印象) についてのコメント

スケジュール

Weekday(放課後の過ごし方)	友達と大学のカフェでお茶を飲んだり、図書館で勉強をしたりしていた。ジムに行くこともあった。家に帰って自炊や課題をこなすことも。
Weekend(休日の過ごし方)	友達と美術館や中心街に訪れた。日帰りできる場所への旅行。歴史地区をカメラを撮りながら散歩。

おすすめスポット・旅行先など

テージョ川/カスカイス/ナザレ/オビドス

目標

1	ポルトガル語の語学力向上
その成果 1	
2	対人コミュニケーション能力向上
その成果 2	
3	
その成果 3	

今後の課題

ポルトガル語のリスニング、語彙力の強化

直面した問題、日本で準備すべき、だったと感じたこと

特になし。

帰国後

進路予定

就職

就職の場合：内定している あるいは 目指す業界 不動産業界、旅行業界

後輩へのアドバイス

対応が遅いことがよくあるので、諸々の手続き、準備は
かなり前もって始めておくこと(ビザなど)。

今後学生から質問が出た場合、メールアドレスを伝えても
良いですか？ 可