

マレーシア・マラヤ大学交換留学報告書

氏名	佐々木風歌
学部/研究科・学年（留学時）	法文学部 4年
留学国名	マレーシア
留学期間	5ヶ月
実施年月	2025年3月17日～2025年7月27日

1. はじめに

私は2025年3月から一学期間交換留学生としてマレーシアの首都クアラルンプールにあるマラヤ大学へ留学しました。滞在中の経験やそれを通じて感じたこと、得られた学びについてご報告いたします。



ピンクモスク



キャンパスの入り口

2. 留学をしようと思った理由

私は大学で国際法を専攻しており、外国語や国際情勢、異なる言語や文化を持つ人々がどのように暮らし共生しているかということに強い関心を持っていました。大学3年までに日本に関心を持ち日本の言語や文化にある程度理解がある海外の方々、あるいは日本に住む外国の方たちと交流したり議論をしたりする機会がありました。その経験はとても有意義でしたが、一方で、日本に特別な関心を持っていない人や日本の外で暮らす人々と関わる経験はほとんどありませんでした。そうした人々が日本をどのように認識しているのか、また彼らの価値観に触れることで、自分の視野をさらに広げたいという思いがありました。敢えて外の環境に身を置くことで得られる出会いを通してさ

らに学びを深め成長したいと考え、留学を決めました。

また、将来は海外へ日本の製品やサービスを広げる国際的な仕事に携わりたいと考えていたことから、その基盤となる経験を学生のうちに積み、実践的な語学力の向上や異文化間におけるコミュニケーション能力と文化理解における柔軟性を高めることが必要だと考えたことも理由の一つです。

3. その大学を選んだ理由

留学先を選んだ理由は、主に3つあります。

1つは複数の民族や宗教が共生している国マレーシアに多文化共生社会としての魅力を感じたからです。マレー系・中華系・インド系をはじめとする人々が共に暮らし、それぞれの文化や宗教が日常生活に深く根付いている環境は、日本ではなかなか体験できません。そのような社会の中で生活し、直接人々と交流することで、多文化共生の現実を自分の目で見て肌で感じたいと思いました。

また、マレーシアでは英語が公用語とされており、英語を母語としない人と英語でコミュニケーションを留学中は日常的に取ることができると思ったことも大きな理由です。私は、英語が世界共通語となっているグローバル社会においても通用する実践的な英語力を向上させたいと考えています。アメリカやカナダといった英語母語話者が中心の国ではなくマレーシアを選んだのは、マレーシアは非母語話者による英語での会話において大切なコミュニケーション能力や言語力とは何なのかを知り、グローバルな視点でのコミュニケーション能力を磨く絶好の場所であると考えたからです。

さらに、マラヤ大学はマレーシアで最も歴史があり、国内外で高く評価されている総合大学です。英語で開講される授業が豊富で、海外からの留学生も多く、国際的な学びの場が整っています。私は外国の政治や歴史に関心を持っており、マレーシアは日本の植民地であった歴史をもち、現在は貿易や投資の面を中心に日本との関わりが深い国です。マレーシアの社会や歴史について現地の視点から学びを得ることを通じて、これからのグローバル社会やいろいろな国と関わりを持ちながら成り立っている日本社会で、どのように自分が貢献できるかを模索したいと考えました。



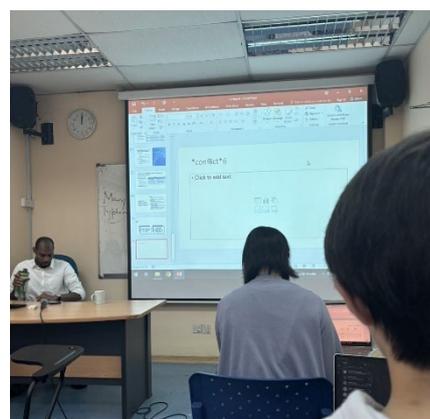
留学生向けオリエンテーションの様子

4. 留学先で学んだこと（授業の様子）

私は国際関係や国際経済に関してマレーシアや東南アジアの視点から学べる授業や東南アジア各国・ASEAN としての外交に関する授業を中心に受講しました。授業は2時間のレクチャーと1時間のチュートリアルがセットになっていて、1科目につき毎週計3時間行われる形が基本になっています。留学生開講の授業として選択肢が限られてはいるものの、学部や語学力の制限なく取りたい授業が現地の学生と同じ扱いで一緒に受講することができました。留学生向けに特別組まれている授業などはなかったですが、マレー語や中国系マレーシア人の先生による中国語の授業を取ることができ、受講生のほとんどが留学生でした。日本とは違って、教授による講義だけではなく、必ず学生同士のディスカッションやプレゼンテーション、グループ課題が取り入れられていました。教授の講義中にも意見や質問をする機会がとて多く主体的に取り組める環境であったためとても有意義な時間でした。どの授業も英語で進められましたが、基本的に現地の学生も留学生も英語が第一言語ではないため、みんながクラスメイトに自分の意見を伝えよう、クラスメイトの意見を理解しようという雰囲気があったように感じます。国際政治や経済に関する授業では留学生の受講生も多く各国出身の学生がそれぞれの視点から意見を述べることも多く、マレーシアの外交や政治について取り扱う授業では現地の学生の中にもどの民族化によって認識・評価が異なることが印象的で、同じテーマでも多様な考えを得ることができました。英語で自分の意見を述べることやその発言が「日本」での認識、「日本人」としての意見として扱われることにプレッシャーを感じ最初は苦労しました。しかし、予習や復習をして知識を深めること、そして得た情報に自分なりの意見や疑問点を持つようにしたことで、語学力だけでなく柔軟な思考力が鍛えられ、発言やプレゼンテーションの機会を重ねるごとに発信力やプレゼンテーション能力が鍛えられたと思います。



東南アジア外交に関する授業



教室の様子

5. 現地での生活（住まいや食事）

住まいについては、大学の近くにあるシェアされている家具付きの分譲マンションの一室を借りて生活しました。個人の部屋があつて、キッチンやシャワー、トイレ、洗濯機などは共有になっている形の部屋でした。学生寮に住もうと思っていたのですが、抽選漏れしてしまい渡航前に現地の不動産サイトを使って調べました。International House という留学生向けの寮には日本、韓国、中国などの学生が多くいましたが、Universiti という大学の最寄りの駅の近くにあるマンションを借りて住む留学生も多かったです。寮内の学生でなくても寮内は出入り可能なので時々遊びに行っていました。わたしは現地の学生や社会人の方たちと共同生活を送ることができて、ローカルの人たちの生活を体験させてもらったり彼らと話をしたりする機会が得られたため、学外のシェアルームで良かったと今では思っています。学内と一部の場所に限って学外を通る学校の無料シャトルバスがあり、わたしはそのバスを使って通学をしました。有料の一般バスも学内を通るものがあり、運行数も多く料金も均一1RM(約35円)で安いいためよく利用していました。



シェアルームで借りていた一室



大学の無料シャトルバス

食事は、自分で材料や器具を買って自炊するよりも学食や地元のレストラン、マンション内にある食堂が安かったため、外食が多かったです。せっかく安くて日本で食べることがない料理が体験できるのだから、色々食べてみようという気持ちでローカルの方にお勧めしてもらったお店や東南アジアならではのナイトマーケットを回って食文化体験を楽しみました。大体学食は6~12RM(200~450円)ほどで食べられるし外食をしても高くても30RM(約1000円)ほどでした。経済飯(エコノミーライス)といって、自分の好きなおかずを好きな量取ってご飯と一緒に食べるという食堂が安くて美味し

かったですし、東南アジアらしさがある、とても印象に残っています。宗教上の理由から学食などで主に使われているお肉は鶏肉で辛くて油っこい料理が多いため、時々さっぱりとした日本料理や中国式おかゆなどを食べに行くこともありました。ショッピングモールなどに日本料理を気軽に食べられるところが意外と多くあったことが良かったです。



経済飯形式の学食



ナイトマーケットの様子



留学生寮にいてご飯を食べた時の写真



ローカルレストランの様子

6. 留学先で楽しかったこと、辛かったこと、気づき

私にとって、色々な人と話をして過ごす日常がとても楽しく特別な時間でした。道を歩いているだけで目が合うとニコッと笑いかけてくれる人や配車アプリのGrabで車に乗った際やレストランに行った際に気さくに話しかけてくれる人が多くいました。また、様々な国から来た留学生とも話をしたり一緒にご飯を食べたりすることができ

ました。そんな日常や人々とのやりとりが私の知識や考えを広げてくれたと感じています。特に印象に残っていることは、ベトナムとタイに一人で旅行に行った際のことです。飛行機や街で出会った人からおすすめの場所やお店を教えてもらったり一緒に食事をしたりしたことで、自分で考えていなかったような場所に行けたり思い出がつくったりすることができました。旅行先での交流が、私の経験を特別で温かいものにしてくれました。



授業合間に一緒に過ごしたクラスメイト



モスク見学でイフタルを体験した時



ベトナムでお世話になった韓国人夫妻



タイで出会った現地の人が
教えてくれたマーケット

一方で、辛かったというわけではないですが、悩ましく感じた出来事もありました。人に対する親切心や気遣いが、思いかけず自分にとってマイナスに作用する結果になった経験が何度かありました。一例として、空港で出会った旅行者に、バスの乗車場所を教えたところ、ストーカーのような行為をされたことがありました。変更手続きして一緒にバスに乗りたと言われてたところから始まり、連絡先を聞かれ理由をつけても教えるまで帰ることができなかつたり電話を何度もかけられたりしました。この出来事を通じて、相手に配慮することは大切ですが、自分が不快に感じた場合にはあいまいに理

由をつけて断るのではなく、はっきりと「NO」と伝える姿勢やリスク管理の重要性を学びました。私自身、滞在中に親切な人に助けられ、支えられながら生活してきたからこそ、自分も困っている人がいたら行動しようという気持ちが強くありました。しかし同時に、日本人、特に女性は海外生活において注意すべき点が多くあることも実感しました。

さまざまな経験から、いくつかの大切な気付きを得ることができました。

まず感じたのは、文化や価値観の違いにどう向き合うかという難しさです。友人との旅行や授業でのグループ課題では、時間の感覚や役割分担に対する考え方が日本とは異なることがありました。自分にとって当たり前の「遅れない」「与えられた役割は嫌だったとしても責任を持ってやりきる」といった価値観が、相手にとっては必ずしも同じではなく、時に戸惑いを感じることもありました。現地の文化や風潮を受け入れることは大切ですが、自分にとって受け入れがたい部分もあるという現実を知り、そのバランスを取ることの難しさと理解を深めるための対話の大切さを学びました。また、海外で暮らす中で、自分が日本人であるというアイデンティティを強く意識するようになりました。普段当たり前に行っている習慣や行動が、他国の人々にとっては珍しく映ることがあり、日本人としての意見を求められる場面も多くなりました。その際、自分の言動が他の人の日本人像や外国人像に影響を与えることを意識するようになり、言動に責任を持たなければならないと感じました。

コミュニケーションの面においては、非母語話者同士の会話では、複雑な表現や丁寧さよりも、相手に伝わる分かりやすさや明確さの方が重要とされることに気が付きました。相手の英語力や表現に合わせて単語や言い回しを工夫することが重要であり、自分の言いたいことを一方的に話すのではなく、互いに理解し合えるよう配慮する姿勢や言葉を選べる言語力を身につける必要があると実感しました。また、新しい環境下や人と関わる中で、分からないことは分からない、困った時は助けてほしい、自分はこう思う、という意味を伝えることが、自分にとっても周りにとっても大切であるということに改めて気が付くことができました。

異文化で暮らす中では楽しさと同時に難しさもありますが、そのどちらも私に多くの気づきを与えてくれました。

7. 終わりに

この留学は、学問的に学びを深めると同時に内面的な自己の成長を感じることができたかけがえのない経験となりました。授業や課題を通して国際社会に関する理解を深めただけでなく、日常生活や人々との交流を通じて、自分の価値観や考え方を見つめなおすことができました。これらの経験は、卒業論文での研究や来年からの社会人生活に必ず役立つものだと思っています。将来は、日本と海外を繋ぐ架け橋のような存在として日本や国際社会に貢献したいと考えています。また、この体験記が、海外に興味を持

っている方やこれから留学を検討している方にとって、参考、きっかけとなれば嬉しいです。実際に自分で行動して自分の目で見て肌で感じることでしか得られない学びや気づきが沢山あるので、ぜひ一歩踏み出して挑戦してみてください。

留学が無事に実現でき、様々な経験ができたのは、支えてくださった多くの方のおかげです。私の意思を尊重して送りだしてくれた両親に深く感謝するとともに、国際連携課の皆さま、担当教員の先生、現地大学の先生方に心より感謝申し上げます。さらに、今回の留学に際してご支援いただいた奨学金のおかげで、学問と様々な経験に専念することができましたこと、深く感謝申し上げます。今回の留学を通して得た学びや出会いを大切に、今後も励んでまいります。

