

留 学 報 告 書

令和 8 年 2 月 日

研究科 自然科学研究科 理工学専攻

氏 名 青木待心

1. 留学先大学・学部 国名 インド

大学名 インド理科大学院

現地到着日 (2025 年 7 月 31 日)

授業開始日 (2025 年 8 月 5 日)

現地出発日 (2025 年 12 月 30 日)

授業終了日 (2025 年 12 月 3 日)

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

・交換留学先への申請：島根大学の国際課と留学先の国際課への申請に加えて、研究にも取り組みたかったため、留学先の教授に連絡を取り、研究室に受け入れをお願いしました。

・ビザ：インドの場合は、渡航前に在日インド大使館または総領事館で学生ビザの発行が必要なため、インターネットでの情報収集や電話で問い合わせをして、郵送で手続きをしました。手続きに時間がかかる場合があるため、返事がない場合は、何度も問い合わせ確認することが大切です。

・航空券：ビザの取得以降に予約した方がよいですが、取得が遅れたため、取得前の6月後半（渡航1ヶ月前）に予約しました。余計な心配を増やさないために、直行便で、かつ大手の航空会社にしました。

・ワクチン：インドは入国に際し、ワクチン証明は不要ですが、駐在していた知人がワクチン接種していたと聞いたため、県内の予防接種専門医のいる病院で接種しました。種類によっては、一定期間空ける必要があるため、前もって受診することをおすすめします。3回にわたって、計10万円ほどかかりました。

・海外旅行保険：島根大学の国際課で紹介してくださったものを使用しました。

・奨学金：複数の留学奨学金制度に応募をしていましたが、最終的に、文部科学省の「トビタテ！留学JAPAN」の奨学金を受給しました。多くの政府や財団、地方自治体が奨学生を募集しているため、余裕を持った調査と、とにかく申し込むことをおすすめします。

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類，乗り換え地，所要時間）

島根⇒東京都内（飛行機） ※親戚の家で前泊

東京都内⇒成田空港（車）

成田空港⇒ベンガルール・ケンペゴウダ国際空港（飛行機）

ベンガルール・ケンペゴウダ国際空港⇒空港近くのホテル（ホテルが用意したタクシー）

ホテル⇒インド理科大学院（Uberで予約したタクシー）

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

・寮：キャンパスに到着する際に、寮に向かいチェックインしましたが、一般的なホテルのチェックインと同じ形式でした。食堂での支払いは、月ごと、住居費はチェックアウトの際にクレジットカードで支払いました。

・大学の手続き：国際課にて、交換留学生としての登録と、受講する講義（指導教員と相談の上、決定）を提出し、学校への手続きを終えました。所属する研究科の担当の方から署名をもらう必要がありましたが、研究室の秘書の方に取得していただいたため、スムーズに手続きを終えました。その後、メールアドレス等が付与されました。

そのほかに、キャンパス内に入るエントリーパスを取得するために、セキュリティハウスで手続きが必要でした。証明写真と指導教員からの承認が必要でしたが、日本から持参した証明写真と指導教員に連絡して手続きを依頼することで、すぐに発行していただきました。

・携帯電話：日本で契約している電話番号はデータ通信量に限りがあったため、現地でインドの電話番号を取得しました。Airtelという通信会社で、料金は月1,000円ほど、国内はかけ放題、モバイルデータもほぼ無制限でした。ただ、契約の際に、現地の電話番号が必要だったため、留学先大学の他の留学生に取得を手伝っていただきました。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

プレースメントテストはなく、オリエンテーションは留学先大学の国際課の担当の方の案内に従い、手続きを行うのみでした。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

授業は、所属していた研究室の指導教員が担当している1つの科目のみを受講しました。留学先の大学は、1つの科目につき週3回あり、各1時間ずつでした。

基本的に座学中心の講義で、ときどき、ゲストスピーカーとして、同分野の研究者による研究紹介がありました。

評価としては、出欠と、中間時点でのオンラインテストと制作発表、期末時点では、オンラインテストとコースプロジェクトの発表でした。基本的に、講義内で触れた内容のテストと、制作に関しては、決められたテーマの中で自由にアイデアを出して制作するものでした。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

留学先の大学は、基本的に大学院生中心の研究機関であるため、交換留学の申請の際に、受け入れ先研究室を探して、そちらの指導教員や助手の方と連絡を取り合って、講義の受講を決定するとよいと思います。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

インド理科大学院の場合、交換留学制度を利用して留学している学生は、Centenary Visitors Houseというビジター用の住居に入居することが標準のようでした。他に居住しているのは、交換留学生や外部から共同研究や短期的に訪問している研究者やその家族でした。大学を訪問する研究者や他の交換留学生との交流もできるため、留学先大学への受け入れ許可証を発行していただくタイミングで、一緒に住居の申請をしておくとうよいと思います。

9. 寮・アパート生活での注意、生活の様子（行事など）、困ったこと、ルームメイトとの付き合い方、（いつから入れるのか、寮の開閉、寮が閉鎖中の滞在場所等）

ビジター用の住居ということもあり、24時間チェックイン・チェックアウトが可能です。食堂も併設されており、一食400円ほどでビュッフェをいただくことができます。交換留学生は1人1部屋が割り当てられ、リビング、キッチン、トイレ・シャワールーム、寝室、バルコニーがあり、一人暮らしするには十分すぎる広さでした。値段は1ヶ月あたり40,000円弱で、毎日、部屋の清掃やミネラルウォーターの配布のほか、共

用の電子レンジ、アイロン、洗濯機（有料）、ウォーターサーバーがあり、最低限の生活設備は揃っていました。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

（どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等）

・口座について：キャンパス内に2つの銀行があり、手続きを行うことで開設が可能です。滞在が5ヶ月のみということもあり、口座は開設しませんでした。

・支払いについて：インドは、UPIという決済インフラが非常に発達しており、インド人は、口座とUPIアカウントを直結させて、QRコードで支払うことが主流になっています。ベンガルールは、先進的な都市であるため、モールやスーパーはもちろん、路上の野菜売りでさえもUPIで支払いが可能でした。ただ、ほとんどのUPIサービスは、口座を開設する必要があったため、クレジットカードでチャージして利用が可能なUPIサービス（CheqやMony）を利用して、支払いを行っていました（私の使用したUPIサービスは、チャージ手数料や個人送金が不可能というデメリットがあります）。

店舗によっては、クレジットカード非対応な店舗や現金不可の店舗もあったため、複数の決済手段（現金、カード、UPI）を用意しておくといと思います。

・現金の換金について：上記のUPIサービスを利用するのに手続きが必要な点やタクシー運転手などには現金で支払う必要があったため、到着後の空港で約5万円換金しました。その後は、レートがよい換金所をインターネットで調べたり、他の留学生に聞いたりして、換金しました。

基本的に、カードまたはUPIで支払いを済ませたため、日本円から換金したのは、7万円ほどでした。

11. キャンパス案内（どんなとき、どこへ行けばよいか等）

キャンパス内に基本的な生活インフラが揃っているため、学内で生活が可能です。

・買い物：スーパーマーケットがキャンパス中央にあり、食料品や日用品が購入可能です。

・食事：寮に食堂がありますが、キャンパス内に、小さなカフェが点在していたり、レストランもあつたりするため、食事に関してもキャンパス内で済ませることができます。ただ、メニューは基本的にインド料理で、少し中華料理がある程度なので、それ以外のご飯を食べたい場合は、外に出る必要があります。

・運動：キャンパス内にスポーツごとのグラウンドやジムがあるため、自由に身体を動かすことができます。

・病院：簡単な処置をしてもらえる医務室のような設備もあります。

・散髪：キャンパス内には、理髪店があり、非常に安いとのことでした。

・銀行：2つのインドの銀行がありますが、クレジットカードを使用したキャッシングはできませんでした。

12. 現地案内（買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子）

大学周辺は、比較的栄えている地域のため、スーパーや飲食店、理髪店、大きなモールや駅も近く、生活に必要な物が買えないという不便さはあまり感じませんでした。日本料理店や繁華街のある、ベンガルールの中心地からは、タクシーで30分ほどですが、タクシーは非常に安いので、手軽に行くことができます。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

体調を優先するあまり、外出を控えすぎてしまったことです。もちろん、大学内外でのイベントなどに参加しましたが、もう少し自分に負荷をかけて、取り組めたのではないかと思います。留学初期は体調を崩してでも、もっと食欲に挑戦するべきだったと思っています。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

風邪などの場合は、日本から持参した薬を飲みましたが、インドは町中に薬局があるため、症状を伝えることで、簡単に安く購入することができました。

一度、病院で診察を受ける機会がありましたが、日系企業が出資している病院で、通訳の方に支払い・保険利用の手続きをしていただきました。診察・通訳・薬代を含めて、大学で加入していた保険で全額賄うことができました。

15. お世話になった方々

留学先のラボの指導教員には、学業面で主にお世話になり、専門分野に関することはもちろん、多くの学びの機会を与えてくださいました。

ラボのメンバーには、研究の相談や技術に関する話はもちろん、大学内でイベントが行われる際に誘ってくださったり、休日には一緒にクリケットをしたりと、いつでも温かく接してくださり、精神的にも非常に支えになりました。

ボランティア先のNGOの方々には、外国人による受け入れの経験がない中でも、気軽に接して、さまざまな人や設備を紹介してくださり、非常に良い経験になりました。

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

旅行や私的な用事で、5都市へ行きました。基本的に飛行機または電車が長距離移動の手段になっています。
インド国内で電車を使用する場合は、IRCTCというサービスを利用する必要がありますが、登録に手間がかかる場合があるので、旅行を計画した時点で、登録するか、インド人の知人に予約してもらうことをおすすめします。代行サービスや旅行会社に依頼する手もありますが、割高です。
費用に関しては、航空券は直前でも一万円弱で取得できますが、食事や宿泊は、衛生や安全のために、相場を確認して、ある程度の品質のものを選ぶことをおすすめします。

17. 気候と服装について

ベンガルールは、南インドに位置していますが、標高が高いため、年間を通して、気温が20℃から30℃前半ほどです。基本的に、暑くなりすぎず、寒くなりすぎず、温暖な気候です。
夏は、スコールのような短時間の、局所的な雨が降ることがありますが、秋以降は雨も少なく、非常に過ごしやすい地域になっています。
そのため、年間を通じて、日中は半袖で生活ができます。冬以降は朝晩に20℃を下回ることがありますが、薄手の羽織ものがあれば、十分対応ができる気候になっています。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの（学用品、衣服、食品、薬、運転免許証等）

・文房具：インドのペンよりも圧倒的に書きやすいので、メモを手書きで取る方はぜひ持っていくとよいと思います。また、お土産として渡すこともできるため、おすすめです。
・島根大学の学生証：一部の施設では、学割が使用できますが、留学先の大学では学生証のようなものが発行されなかったため、島大の学生証を掲示して学割を受けることができました。
・現地の電圧に対応している延長コード：コンセントの変換プラグを購入していくと思いますが、コンセントの数が足りない場合が多いため、電圧に対応している延長コードを持参しておくとう便利だと思います。
・薬：現地でも薬を購入できますが、常備薬や風邪薬、頭痛薬、胃腸薬など、飲み慣れているものがある場合は、持参しておくとうよいと思います。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

特にありませんが、日本語で身につけていた専門分野の知識や英語の言い回しなどは、現地でも役に立った

ので、できるだけ日本でも勉強しておくとういと思っています。また、現地での生活などについては、YouTubeやブログなどで公開している方を参考にしたり、知り合いなどに事前に聞いておいたりするとよいと思います。

20. ホームステイの依頼方法

ホームステイは利用しておらず、大学を通して、寮を申し込みました。

21. 留学費用について

1) 旅費	(往) 25,000円 ※マイル利用, (復) 85,000円
2) 準備費用	100,000 円
3) 大学へ納入する費用	290,000 円
授業料 (年間合計)	260,000 円
保険等その他の費用	30,000 円
4) 住居費 (光熱費等含む)	150,000 円
5) 衣服代, その他雑費	150,000 円
6) 帰国時の土産代, 郵送料等	20,000 円
7) 留学先国内旅行費用	150,000 円
8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額	870,000 円
現地通貨 ルピー 日本円換算 (レート)	1.67 円

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

大きなスーツケースを2つ持参しており、帰国後は、一度実家に帰る予定だったため、日本の空港で1つを島根に郵送、もう1つは、実家に持ち帰りました。スーツケース2つ持っでの移動は大変なため、可能なら、帰国時の空港で郵送すると楽だと思います。一部のクレジットカードには、付帯サービスとして、割引や無料での郵送サービスがあるため、確認してください。

23. 留学して得たこと (全般についての感想文)

全体を通して、新しい視点から物事を見ることができるようになったことと、自分がどのような方向性で生きていきたいかが少し明確になったと思います。

あらゆる面で日本とは異なる環境で、自分では対処できない状況に対して、どのように向き合うべきかを理解することができたと思います。インドでの生活では、文化や国民性、生活様式などで、自分の中では受け

入れがたいことも多くありました。しかし、その中で相手の文化を尊重し、自分の中にある当たり前の範囲を広げることができたと思います。これまでに、数カ国渡航しており、その都度、新しい視点を得ており、今後もさまざまな国や地域を訪れることで、さらに自分にとっての当たり前が変わることになると思います。今回のインドでの生活が、自分の人生において、大きな学びになったと思います。

もう一点が、自分の人生において、今後どのような方向性で生きていきたいかが、少し明確になったことです。留学先での学業と学外での活動を通して、自分の中で、「ものづくり」と「人のため」という観点が自分の中でも大きな価値を持っていると感じました。大学や施設において、障がいのある人のために開発された支援機器が、障がいによって、制限される様々な活動を支援したり、バリアを取り除いていたり、それによって、使用している方々が笑顔になっている様子を目にし、今を生きる人たちのために、ものづくりを通じて、社会に貢献することの魅力を改めて、実感しました。

加えて、留学先の大学は修士課程以上が、主なコースになっていたため、様々な博士課程の学生や外部からの研究者との交流を通して、インドや欧米における研究者を取り巻く現状や研究者のキャリアに関しても、多くの知見を得ることができました。また、スタートアップやテック企業、政府関係の方のお話を聞く機会から、技術と産官学の関わりについても、インドでの取り組みについて学ぶことができ、自身が今後、どのようなセクターで関与できるかについても考えることができました。

キャリアを考慮した時の、具体的な知見から、自身の人生としての指針についても様々な学びがあり、行って良かったと思える5ヶ月間でした。

この経験を今後の大学院での生活や、キャリアに活かしていきたいと思います。