

留 学 報 告 書

令和 8年 8月 2日

学 部 自然科学研究科

氏 名 福原 亜美

※ 留学先大学での成績証明書を添付すること。（島根大学に直接送付される場合はよい）

1. 留学先大学・学部 国名 アイスランド

大学名 アイスランド大学

現地到着日（令和7年 8月 11日）

授業開始日（令和7年 8月 18日）

現地出発日（令和8年 6月 30日）

授業終了日（令和8年 4月 24日）

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

滞在許可申請（犯罪経歴証明書は特に時間がかかりました）、航空券取得、Wiseアプリのダウンロードおよびカード発行・郵送、学生寮申請、ホームステイ先との連絡、冬用装備準備、履修登録

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）

自宅から車で岡山空港（約50分）→飛行機で岡山から羽田（約1時間半）→乗り継ぎ（約3時間半）→羽田からフランクフルト（約14時間半）→乗り継ぎ（約3時間）→フランクフルトからレイキャビク（約4時間）→ケプラビーク空港からシャトルバスで大学近くのバスターミナル（約1時間）→徒歩またはバスでアイスランド大学（約15分）

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

・大学関係の手続き→UI service desk

・ITサポート→IT help desk

・留学生向け窓口→International division

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

大学施設、オリエンテーションウィーク関連イベント、学内ポータルサイト「Ugla」の説明

プレースメントテストはありません。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

授業形態は、対面、オンライン（主にZoom）、ハイブリッド、集中講義など様々です。課題提出は、主にUglaという学内ポータルサイトで行います。科目によりますが、予習と復習をした方が理解が深まると思います。（予習した内容についてディスカッションやミニテストを行う授業もあります）。試験は、オンライン試験システムInsperaを使って行います。辞書や資料持ち込み可能かどうかは科目によって様々です。

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

Basic Icelandic, Icelandic Nature and Cultural Legacy, Ocean Sustainability

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

Gamli garuðurまたはSæmundargataがおすすめです。どちらも留学生に人気の高い学生寮です。主観ですが、Gamli garuðurは、交換留学生が多いため、同じような立場の友人を作りやすい印象があります。

Sæmundargataは、留学生だけでなく、PhD生や働きながら大学に通っている方、アイスランド人の割合も多いため、様々な背景を持つ方と交流できる印象があります。どちらの寮も学内にあり、キッチンが共用です。

私は、Sæmundargata14に住んでいました（Sæmundargataはいくつか棟があります）。学生寮の割り当ては申請順で決まるため、出来るだけはやめに申請することをおすすめします。

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）

8. で紹介したGamli garuðurは、夏の間はホステルになるため、5月半ばには全員退去しなければならなりません。Gamli garuðurに住んでいた日本人交換留学生はこの時期にみんな帰国していました。フロアによりますが、私が住んでいたSæmundargata14の4階は7人で、お互いを家族のように思って接する、とても温かい雰囲気だったため、とても恵まれていたと思います。私はスピーキング力向上のためにも、誘われたときはとりあえずOKしたり、キッチンで作業したりと、なるべく交流の機会を増やすようにしていました。ヨー

ロッパ、北アメリカ、南アメリカなど、色々な地域からきた人が集まったフロアでしたが、一緒にご飯を食べたり、ゲームをしたり、映画を見たり、お酒を飲んだり、コミュニケーションは活発でした。

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、現金やカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等)

アイスランドはほとんどの場所でカード決済が利用できるため、現金は必要ありません。

アイスランドの銀行はLandsbankinnとIslandsbankiが主流です。学生寮の家賃支払いにアイスランドでの銀行口座開設が必須だったため、私はLandsbankinnで開設しました。周りの友達もこちらの銀行で口座開設している人が多かったです。カードはつくらず、主にアプリを家賃の支払いに利用していました。

日常生活で支払うときにはWiseもよく使っていました。手数料が比較的安く、迅速かつ手軽に送金できるためおすすめです。ヨーロッパでは有名で、友達と割り勘するときにもWise間で送金できるため便利でした。ただ、Wiseにはアイスランド通貨がないため、Wise内の主要通貨をユーロに設定していました。

11. キャンパス案内 (どんなとき、どこへ行けばよいか等)

到着して間もない頃は、各種手続きのため、Student housing, Student service, International divisionに何度も足を運んでいました。いずれもMain Building内にあるため便利です。

12. 現地案内 (買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子)

買い物にはBonusまたはKrónanがおすすめです。どちらもダウンタウンにあります。私はKrónanをよく利用していました。価格はBonusの方が安いですが、品質はKrónanの方が良いと感じました。生鮮食品のお買い物をするときは状態をよく確認することをお勧めします。スーパー、銀行、レストラン、カフェ、バー、クラブなど、ほとんどの施設がダウンタウンに集中しており、徒歩でもバスでもアクセスできます。美容院は高いため行っていません。

13. 失敗談 (どんな小さなことでも)

- ・相手の言っていることが半分しか理解できず、全く異なる趣旨の回答をして場の空気を凍らせたこと。
- ・大学寮の申請をするのが遅かったために、割り当てられるまでに時間がかかり (最初は約100人待ちでした)、別のホームステイ先を探さなければならなくなったこと。

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）

大きな病気にかかることなく過ごすことができました。

15. お世話になった方々

アイスランド在住の日本人の方々、日本人留学生、大学の先生方、フラットメイト

16. 留学先国内旅行について（場所、手段、費用、旅行社等）

国内旅行は基本的にレンタカーが必要です。国際免許を取得するか、運転できる友達と行くのがおすすめです。旅行会社やツアーは費用が高すぎるため、利用しませんでした。

・ゴールデンサークル（間欠泉、滝、プレート境界の3大観光地を巡る日帰り旅行です。）

・アークレイリ（レイキャビクに続き2番目に大きな町です。）

・一週間の国内一周旅行（ビュースポットで立ち止まりながらアイスランドを一周するドライブ旅行です。）

・ウエストマン諸島（島まではフェリーで行きます。アイスランドを代表する鳥であるパフィンのバードウォッチングが目的です。）

・Reykjadalur（約1時間ハイキングして川の天然温泉に入りました。）

・ハイキングやキャンプなどアウトドアや大自然が好きな方は、アイスランドは宝庫のため、おすすめです。

17. 気候と服装について

気候→夏は10度前後、冬は0度前後で、冬の松江と気温はそれほど変わりません。ですが、年中風が強く天気が数分で変わります。傘は危ないため使わず、フードで雨や雪を防ぎます。日照時間は大きく変化し、夏は白夜もあるため基本的に一日中明るく、冬は一日中暗い日々が続きます。

服装→どの季節でも肌寒い日が多く、重ね着と防水・防風を兼ね備えた服装が基本です。靴はハイキングシューズと冬用ブーツ（どちらもMontbell）の2足を持っていきました。冬は雪が凍って滑りやすくなるため、簡易アイゼンがあると安心かと思います。屋内は暖かいため、カイロは不要です。

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）

薬（風邪薬，胃薬，痛み止め），スーツケースの重さをはかるスケール，日本の調味料（鶏がらスープ，白だし，味の素），スキンケア用品，生理用品，防寒用衣服と靴

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）

特になし

20. ホームステイの依頼方法

WhatsAppで連絡

21. 留学費用について

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1) 旅費 | (往) 約32万 円, (復) 約14万 円 |
| 2) 準備費用 | 約10万 円 |
| 3) 大学へ納入する費用 | |
| 授業料（年間合計） | 0 円 |
| 保険等その他の費用 | 0 円 |
| 4) 住居費（光熱費等含む） | 約14万 円 |
| 5) 衣服代，その他雑費 | 0 円 |
| 6) 帰国時の土産代，郵送料等 | 約5万 円 |
| 7) 留学先国内旅行費用 | 約10万 円 |
| 8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額 | 約400万 円 |
| 現地通貨 Kr 日本円換算（レート） | 約1.3 円 |

22. 帰国時の荷物の作り方，送り方等

冬服が多い分，衣服が案外荷物になるため，使い古した服を留学先にもっていき帰国時に処分して帰り，空いたスペースを軽いお土産で埋めるのがおすすめです．余った日用品は正規生の方にお譲りしました．

23. 留学して得たこと（全般についての感想文）

アイスランドについての基本的な情報がほとんどなく，不安と焦りを感じながら，出国したことを覚えています．渡航一週間前にホームステイ先に断られ，到着後もあまりの手続きの遅さに戸惑い，それを省みない「なんとかなるさ」がモットーの国民性に苛立ちを覚え，当初はアイスランドの一面しか見えていなかった

たように思います。ですが、帰国時にはアイスランドの様々な場所や文化を知ることができ、その「テキトーさ」も愛らしく思えるようになり、国外に居場所が出来たように思えるまでになりました。アイスランドは、北海道と四国を合わせた程の小さな島国ですがその環境は非常に過酷で、ひとが住める場所はわずか1%だと言われています。手付かずの大自然や噴火から間もない火山や溶岩、氷河など今までに見たことのない大自然を目の当たりにすると、今まで抱えていた悩みや不安はとても小さなものであると気づかされます。また、日常生活のなかでも夏は白夜、冬はオーロラと非日常的な体験ができたことも一生の思い出です。孤独と約30時間のフライトの先には想像を絶するような素敵な日々と素敵な仲間を手に入れることが出来ました。最初はみんなと仲良くなろうと誘いはすべて受け入れ、いつもにこにこしていた私ですが、「みんな自分のやりたいようにふるまい、ストレスをためず、無理のない生き方をしている。無理やり合わせてみんなと仲良くなる必要などない」とある意味諦めたとき、肩の力が抜け、自然体で人と接することができるようになった気がします。特に、「この国に住む人はこんな雰囲気」という先入観にとらわれず、一人ひとりと向き合うことで、実際にはそのイメージに当てはまらない人もいることを知り、自分の中の「常識」や「当たり前」が通用しない国際的な環境の中でも、気の合う人と出会えることを実感しました。ここで身につけた英語力も落とさないように保ちながら、次は、誰のどのような英語でも聞き取って会話ができることを目標に、勉強を続けていこうと思います。