ブラジル・サンパウロ大学留学体験記（宮川拓真）

2026 年 11 月 16 日

ブラジル・サンパウロ大学での生活が始まってから、3 か月以上が経過しました。3 か月間ブラジルで暮らすなかで、ポルトガル語能力が大きく向上したことを実感しています。複雑な会話はまだ難しいものの、初対面の人との定型的なやり取りや友人同士の日常会話であれば、ポルトガル語でできるようになりました。また、英語が分かる人とはより高度な会話ができるため、英語力も同時に鍛えられています。

最初の 2 か月は刺激的で楽しい日々でしたが、体がまだ気候や病原体に慣れておらず、頻繁に風邪を引いて寝込んでいました。2 か月の間に 3 回も風邪を引いてしまい、留学生活前半の半分は体調不良だったように感じます。

複数回の体調不良を経験し、海外保険のありがたさを強く実感しました。ブラジルには SUS と呼ばれる公的医療制度があり、外国人でも無料で診察を受けることができます。しかし、SUS では病院に到着してから診察まで 4 時間ほど待つことも珍しくないそうです。一方、海外保険に加入していれば私立病院で比較的迅速に診察を受けることができるため、安心して治療を受けられます。交換留学では全員が海外保険に加入しますが、個人的な海外旅行であっても海外保険は必須だと感じました。また、意外なことに、はしかや黄熱病のワクチンはブラジル国内で無料接種することができます。ブラジル入国時にはワクチン接種の義務はないため、渡航後に接種するという選択肢もあると思います。

ブラジル生活での困難

ブラジルで生活を始めて不便に感じたことのひとつが、お金の支払いです。ブラジルに来てから約半年間は、外国人登録証（RNM）の手続きが完了するまで銀行口座を開設することができません。また、ブラジル版 PayPay とも言える「PIX」が広く利用されていますが、これも銀行口座を開設するまで利用できません。

しかし最近、WISE という国際送金サービスを使えば、他人の PIX アカウントに送金できることが分かりました。日常の買い物だけでなく PIX 送金にも対応しているため、Uber と並んで留学生にとって必須のアプリだと思います。

食生活

ブラジルの主食は、ご飯にフェイジャオンと呼ばれる豆の煮込みをかけたものです。そこに肉やサラダを添えて食べるのが一般的です。

ブラジルで最も好きな食べ物は、シュラスコと呼ばれる BBQ です。日本の焼肉やバーベキューとの違いは、薄くスライスした肉ではなく大きな肉塊をそのまま焼くこと、そして粗塩だけで味付けをするシンプルな調理法にあると思います。肉塊を焼くた

め、外側は香ばしく、内側はレアな状態で食べます。

また、肉を焼く人は火を起こす段階からビールを飲み始め、その調理工程自体を楽しみます。食事を楽しむだけでなく、人との交流を深める文化でもあると感じています。

さらに、ブラジルは日本国外で最大の日系人コミュニティを持つ国であるため、日本食レストランも非常に充実しています。クオリティの高いラーメンを食べることもでき、日本が恋しくなったときの大きな支えになっています。

人々

ブラジルの人々はとても温かいです。友人と会ったときには、女性とはハグをし、男性とは握手をして肩を軽くたたき合うのが一般的です。また、見知らぬ人に対しても親切です。例えば、バスを降り損ねそうな人がいると、周囲の乗客たちが運転手に向かって「Vai descer!（その人降ります！）」と声を掛けます。日本と比べると治安面で不安を感じることもありますが、他人との関わりを過度に避けず、必要なときには自然に助け合う文化がある点は非常に魅力的だと感じています。

また、ブラジルでは国民の政治参加が非常に活発です。私は幸運にも、大統領選挙の時期にブラジルへ渡航することができました。ブラジルの選挙活動については、次回のレポートで紹介したいと思います。


PAULINHO
10








COMBO
DRIVE