

海外留学報告書（専門科目履修者用）

●基礎情報

学科	食生命科学科	コース	国際食産業科学コース
派遣国名	インドネシア	派遣期間	2023年8月～12月
派遣大学名	ボゴール農科大学	所属学部等	Ilmu dan Teknologi Pangan

●履修科目

科目名	科目コード	単位数	難易度（簡易な自由記述）
Food Analysis	TPN1301	3	テストの難易度は高め。プレゼン内容も重め。
Food Chemistry	TPN1211	3	二年生向けのクラス。授業を聞いていれば大丈夫
Basis functional food	TPN1341	3	スライドの数が膨大。要点をつかめれば大丈夫
Food safety and sanitation	TPN1321	2	授業時間が短く内容も軽め。工場訪問が必須のグループ課題あり。
Bahasa Indonesia	IPB1106	2	とても先生が優しく楽しいクラス。おすすめです

●おおまかな週間スケジュール（時間区分は適宜変更可）

	月	火	水	木	金	土	日
07:00	授業		授業				
08:00	授業		授業				
09:00	授業						
10:00		授業					
11:00		授業			授業		
12:00		授業					
13:00	授業			授業			
14:00	授業			授業			
15:00	授業						
16:00	帰宅						
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
集中講義等	特になし						

●現地科目に関する基礎アンケート（該当する項目に○）

設問	①	②	③	④	⑤
授業の内容はわかりやすかったですか？ ①日本と同様の姿勢で受けることができた ②わからない部分は努力で克服した ③あまりわからず焦っていた ④大部分諦めてしまった ⑤その他		○			
授業の英語はわかりやすかったですか？ ①わかりやすい英語で理解できた ②ほとんど問題なかった ③わかりにくく苦勞した ④理解が困難だった ⑤主に現地言語が使用されていた			○		
シラバスや事前説明に沿って授業が進められていましたか？ ①計画通りに授業が進行した ②一部内容が異なったが問題なかった ③内容が突然変更されて困った ④全く内容が違った ⑤その他					○
<p>その他特筆すべきこと（任意記述）：</p> <p>なかには突然インドネシア語で説明されて英語での補足がないものもありますが、その点における不便は特にありませんでした。現地の学生が去年の授業資料を持っていたりするので声をかけてみるといいかもしれません。また、テストも一部インドネシア語で書かれていることがあるのでわからない部分は積極的に挙手して聞くことを強くお勧めします。</p>					

●現地生活に関する基礎アンケート（該当する項目に○）

設問	①	②	③	④	⑤
現地学生とのコミュニケーションはいかがでしたか？ ①日本人学生と同様のコミュニケーションが取れた ②意思疎通がとれ、一緒に遊びに行ったりもした ③あまりコミュニケーションを取れなかった ④引きこもっていた ⑤その他		○			
以下、学生生活に関する各項目について評価をお願いします。 ① 非常に良かった ②良かった ③普通 ④悪かった ⑤非常に悪かった	/	/	/	/	/
・寮や宿舎の住み心地		○			
・大学の設備（講義室や実験室等）		○			
・現地での食事について			○		
・休暇を利用した課外活動への参加			○		
・体調を崩した時の相手大学担当教職員の対応		○			
・その他トラブルがあった時の相手大学担当教職員の対応	○				
・病気やトラブルがあった時に現地友人が助けてくれたか	○				
・病気やトラブルがあった時の現地日本人学生が助けてくれたか	○				
<p>その他特筆すべきこと（任意記述）：</p> <p>体調を崩した際の助け合いは日本人学生同士が主でした。クリニックが寮の隣にあるのですが英語が通じにくいいため、クリニックに行く際は必ず現地学生の同伴ありでした。</p>					

授業で学んだ専門的な内容について（400字程度）

専門的な内容については、日本で学んだこととそう変わりありませんでしたが、Basic Functional Food や Food chemistry ではインドネシア特有の食べ物に対する内容も多く授業で取り扱っていたためとても興味深かったです。また、Food safety and sanitation では実際に食品産業やそこでの水の処理について調査するために訪問し、その情報をもとにプレゼンテーションを行う機会が授業内で二度ほどあったのですが各グループがいろいろな企業に訪問してプレゼンテーションを作成するので、プレゼンテーションを聞くことで学ぶことはとても多かったです。インドネシアには SNI というものがあり、原料一つ一つに対してその基準が書かれた書類のようなものがあるのに驚きました。それぞれの食品に対する書類は Regulation code というもので管理されており、例えばコーヒーの原料であるコーヒー豆の Regulation code は SNI 01-2907-2008 となっています。日本にも同じようなものがあるのかはわかりませんがとても細かく規制されているなと思いました。Food chemistry では実際に食べ物を渡されて、学んだことを体験する機会が多くありました。

海外の大学で授業を履修するにあたって工夫した点および反省点（300字程度）

私の場合は少し英語で学ぶには重い内容の授業を選びすぎてしまったかなと思います。授業コードで左から二番目の数字はその授業がどの学年に向けて開講されているのかを表しているのですが私の場合はほとんど三年生向けの授業を選択してしまいました。そのため、初めのうちは日本語では知っていても英語では見慣れない単語が多く苦戦しました、しかし、以上にも書いた通り内容自体を日本でも触れたことがあるような授業を取るよう工夫したので単語さえ覚えてしまえば復習は楽にすることができました。しかし、3年生向けの授業を選択すると同学年の現地学生と知り合うことができるため授業を通して知り合い、日本の学生との相違点や共通点を知ることができたのはとてもよかったです。

多様な文化・価値観に触れることで得られたこと（300字程度）

私は初めて海外に行ったのですが、当たり前が違うことは少し不便でもあるけどとても面白いなと思いました。はじめは信じられないその国での常識もそこにはその文化や習慣ができるまでの背景がきちんとあったり、その国の国民性だからこそ成り立っているまたはうまくいっていない部分があったりと知るたびにとても興味深いなと思いました。また、たこ焼きや寿司などのお店も現地にあるのですが、日本の物とはかなり違って面白かったです。寿司に関しては現地特有のチェーン店もあって不思議な気持ちでした。あまり勝手に分類するのはよくないかもしれませんがインドネシアにはイスラム教とキリスト教の人が多いためそれぞれの宗教を持っている友達の価値観の違いを体験することができたことも興味深いと思ったことの一つでした。

留学で得た知識・経験を、自身の将来にどのように活かしていくか（400字程度）

私はこの留学をきっかけにこれまでの自分の生き方を見つめなおし、今後どうしていきたいのかを考えるととてもいい機会になりました。今までは大学内の決まった人、同じ言語を話す価値観の近い人たちと話していることばかりだったため、自分だけの世界で生きていたような気がしました。しかし、今回の留学でいろいろな環境で生まれ育った人たちと価値観を分かち合ったことによってより多方面から世界を見ることができるようになりました。そのような人たちとのいい意味での価値観のずれが私の視野を広げてくれたのだと思います。また、グループディスカッションでは必ず自分も意見を持つことが求められるため、常にものごとを考えていたり、自分の意見があつたりしないとほかの人に迷惑をかけてしまうこととなります。この経験を通して前に比べると常に考えながら生きるようになったのではないかと思います。これからは、この留学で得た経験を生かして、多面的に物事について考え、常に自分の意見を持っているようになれるよう、心がけたいと思います。

派遣先大学で特に良かった点（300字程度）

特に良かった点は、AIMS で来ていたインドネシア以外の海外の学生の友達もできたことです。私が留学で一番したかったことは、異文化について知ったり体験したりすることを通して自分の視野を広げることだったので現地以外の海外の学生と交流ができたことがとてもよかったです。実際に自分の目でその異文化を見たり、現地の人から聞いたりすることでよりリアルに近い理解を得ることができました。また、インターナショナルオフィスの先生方やバディの学生たちがとても親切で困ったときは解決策を提案してくれたり、手伝ったりしてくれたので、友達作りが得意ではない私も特に不便なく生活することができました。

同じ大学へ行く後輩へのアドバイス（300字程度）

とにかく人に助けを求められるということが大切だと思います。授業については現地学生は1年生の時からプレゼンテーションを行っているので私たちに比べてかなり慣れているため、わからないことがあつたらすぐに現地学生に聞いてアドバイスを求めるといいと思います。また、体調を崩した時も隣の隣がクリニックとはいえ、英語が通じないためまずは現地学生に助けを求めることが大切です。授業中には、あなたは どう思う？ という投げかけが多くあるので授業中油断していると大変なことになるので、しっかり聞くようにしましょう。インターナショナルのイベントにはできるだけ参加することをお勧めします。いい経験になるし、友達を増やすこともできるしとても楽しいものばかりです。

留学の様子がわかる写真（良い写真を2枚程度）



海外留学報告書（専門科目履修者用）

●基礎情報

学科	食生命科学科	コース	国際食産業科学コース
派遣国名	インドネシア	派遣期間	2023年8月～12月
派遣大学名	ボゴール農科大学	所属学部等	農学部食科学学科

●履修科目

科目名	科目コード	単位数	難易度（簡易な自由記述）
Food analysis	TPN1301	3	専門的な内容なので難しいが、事前に鎗田先生の食品安全分析学を受講していれば理解しやすい。最後にプレゼンあり。
Food chemistry	TPN1211	3	基礎的な内容のため易しい。
Basic functional food	TPN1341	3	こちらも基礎的だが、毎回授業内容が濃いため復習をしっかりとすること。
Food safety and sanitation	TPN1321	2	HACCP や衛生学寄りで、授業の3回に1回はグループごとにプレゼンがあるため、論文とパワポ作りが大変。
Bahasa Indonesia	IPB1106	2	先生の Ibu Defina がパワフルに楽しくインドネシア語を教えてくれるので、とても楽しくインドネシア語を学ぶことができる。学生にインタビューするなど毎回何かしら課題がある。

●おおまかな週間スケジュール（時間区分は適宜変更可）

	月	火	水	木	金	土	日
07:00	Food analysis		Food safety and sanitation				
08:00	↓		↓				
09:00							
10:00		Basic functional food					
11:00		↓			Bahasa Indonesia		
12:00		↓			↓		

13:00	Food chemistry			Bahasa Indonesia			
14:00	↓			↓			
15:00	↓			↓			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
集中講義等	なし						

●現地科目に関する基礎アンケート（該当する項目に○）

設問	①	②	③	④	⑤
授業の内容はわかりやすかったですか？ ①日本と同様の姿勢で受けることができた ②わからない部分は努力で克服した ③あまりわからず焦っていた ④大部分諦めてしまった ⑤その他		○			
授業の英語はわかりやすかったですか？ ①わかりやすい英語で理解できた ②ほとんど問題なかった ③わかりにくく苦労した ④理解が困難だった ⑤主に現地言語が使用されていた	○		○		
シラバスや事前説明に沿って授業が進められていましたか？ ①計画通りに授業が進行した ②一部内容が異なったが問題なかった ③内容が突然変更されて困った ④全く内容が違った ⑤その他	○				
<p>その他特筆すべきこと（任意記述）：英語の理解しやすさは先生による。ゆっくりわかりやすい英語を使う先生もいれば、授業内容により専門単語を多く使う先生もいる。インドネシア語なまりの英語のため、聞き取れないところも多々あった。また、私たちはインターナショナルクラスに配属されるため、授業はほとんどが英語だが、たまに補足説明をする際などにインドネシア語で説明する先生もおり、何を言っているのかわからなかった。その場合は現地の友達に効いたり、授業資料で確認していた。</p>					

●現地生活に関する基礎アンケート（該当する項目に○）

設問	①	②	③	④	⑤
現地学生とのコミュニケーションはいかがでしたか？ ①日本人学生と同様のコミュニケーションが取れた ②意思疎通がとれ、一緒に遊びに行ったりもした ③あまりコミュニケーションを取れなかった ④引きこもっていた ⑤その他		○			
以下、学生生活に関する各項目について評価をお願いします。 ①非常に良かった ②良かった ③普通 ④悪かった ⑤非常に悪かった	/	/	/	/	/
・寮や宿舍の住み心地		○			
・大学の設備（講義室や実験室等）		○			
・現地での食事について			○		
・休暇を利用した課外活動への参加		○			
・体調を崩した時の相手大学担当教職員の対応	○				
・その他トラブルがあった時の相手大学担当教職員の対応	○				
・病気やトラブルがあった時に現地友人が助けてくれたか	○				
・病気やトラブルがあった時の現地日本人学生が助けてくれたか	○				
<p>その他特筆すべきこと（任意記述）：寮は洗濯や部屋の掃除も毎回ハウスキーパーさんが行ってくれるため、自分でやることは自炊することくらいだった。ただキッチンが共同スペースに一つしかなく、ランチやディナー時に混むため、時間をずらして利用していた。シャワーが水しか出ないのがつらかったので、ぬるめの水が出る午後6時前くらいにはシャワーを済ませていた。インドネシアはまだまだ衛生管理に疎い国。日本人の友達も3回ほど食中毒で入院していた。大体みんな食中毒で1回以上は倒れるので、友達やICOの人たちを頼ること。日本から多めに解熱剤や下痢止め、便秘薬等薬を持っていく。食事はナシゴレンやアヤムゴレンなど炒め物や揚げ物が多いので栄養が偏る。日本からビタミン剤を持っていくとよい。インドネシア人は本当にやさしくフレンドリーなのですぐ仲良くなれる。困ったときも一歩踏み込んで助けてくれる優しさがある。</p>					

授業で学んだ専門的な内容について（400字程度）

Food analysis では、タンパク質や糖などそれぞれの成分ごとの分析方法や、HPLC 等分析機器の用途や仕組みを学んだ。また最後のプレゼンに向けて、班ごとに商品のテーマを決め、その製品の分析方法や SNI 基準について知ることができた。Food chemistry では、炭水化物や食物繊維、ビタミンなどの構造やはたらきを学んだり、食品化学の基礎的な内容を再確認することができた。Basic functional food は、Food chemistry とリンクしている部分も多くあり、脂質やビタミン、タンパク質等成分のはたらきからその成分がどのように機能性成分として人体に影響を及ぼすかを学んだ。最後のプレゼンで機能性食品の提案を行うため、食材に含まれる栄養素を特定し、機能成分とその効果について商品のパッケージに記してわかりやすく説明できるよう下調べを入念に行い、知識をインプットすることができた。Food safety and sanitation では、食中毒を引き起こす3大ハザードや、そのハザードからコンタミネーションを防ぐために食品衛生にのっとった食品加工工場の在り方など、食中毒発生率が未だ多いインドネシアでの防ぎ方を学んだ。地元の豆腐工場や水処理場に見学へ行き、どれほど HACCP 等の基準が守られているのかを確認した。

海外の大学で授業を履修するにあたって工夫した点および反省点（300字程度）

工夫した点は、留学の始めに私はそこまで英語が得意ではなく、先生が流ちょうに話す英語をすべて聞き取れる自信がなかったため、少しでも授業についていけるよう事前に配られる授業資料を予習し、わからない単語は電子辞書で調べるなどしていた。英語に段々慣れ出してからは、復習メインに切り替え、授業の復習をその都度行っていた。また、はじめはノートにすべて英語で手書きして予習していたが、タブレットで授業資料に直接重要なキーワードをメモすることで後で見返しても分かりやすいように施し、授業資料をノートに写す手間を省いた。反省点は、専門単語が多く出てきて何を言っているかわからなくなった時、わかりませんと正直に言えなかったことだ。お世話になった先生にわからなかったらその都度手を挙げて質問してねと言われたが、英語に精通した現地の学生の勉強を止めてまで何個も質問することがはばかられてしまった。分からなかった部分は復習でカバーしていたが、もう少し頼っても良かったのではないかと感じる。

多様な文化・価値観に触れることで得られたこと（300字程度）

よく言われていることだが、日本のあたりまえは当たり前ではないということをとにかく体感し、いい面も悪い面もインドネシアやほかの国と比較し俯瞰して物事を考えられるようになったことだ。例えば、インドネシアの町並みは建物や道路がボロボロで決して綺麗とは言い切れない。また道路わきにはお菓子のビニールごみが落ちているのが常なので、日本の町並みのきれいさには改めて感動し、国民のきれい好きの意識や、しっかり清掃が行き届いていることを痛感した。衛生面に関して、留学生や現地の学生でさえ食中毒で倒れていたため、まだまだインドネシアは衛生管理が甘い部分があるのだと感じた。それに通じて、日本は完ぺきであるが故他人の目が気になったり生きにくい部分があると感じた。インドネシア人は多少汚くても平気というある程度の緩さがあるため、国民性は寛容でフレンドリーで笑顔を絶やさず、他人の目を気にせずのびのびと暮らし、異国の我々も受け入れてくれていた。緩さがあるからこそ生きやすく自然と笑顔になれる国だと新発見できた。

留学で得た知識・経験を、自身の将来にどのように活かしていくか（400字程度）

この留学で一番学んだことは日本の食や町の衛生面の徹底された完璧さである。町並みについては上記の通りだが、インドネシアでは屋台やレストランで食べたものが菌を持っていて、人間に食中毒を引き起こすことが多々あった。それを予防するというより、かかってしまったらどう薬で対処するかという事後の治療法の方が多いように感じた。また生肉が野ざらしで冷やされず売られており、虫がたかり、暖かい場所で細菌が繁殖していることが確定しているような出店も多々あった。その生活を実際に体験し、日本に帰国したことで日本の清潔さを目の当たりにし、ごみが落ちていない！と声を出して感動したほどだ。素晴らしい環境で過ごせているということを学べたので、食品に虫が混入していないことやどこでどのように作られたか、加熱はしっかりしてあるかなど過剰な心配はしないでいいことなどすべてのことに感謝できるようになった。この基準が自分の中にできたことで、これから先もインドネシアはこうだったなと思ひだし、物事を多角的に考えられるようになると思う。また、インドネシア人は笑顔を絶やさずいつも幸せそうだった。コミュニケーションをとるのも好きで国民皆が友達のような温かい雰囲気だった。改めて笑顔でいることや人とのコミュニケーションをとることは大切だと感じ、これからの人生において忘れないでいたいスキルだと感じた。

派遣先大学で特に良かった点（300字程度）

私たち留学生をサポートしてくれるICOという機関が、いつも親身になって私たちを支えてくれて家族のような存在だったため、その人たちに出会えて本当に良かったと思う。いろいろなイベントに招待してくれたり企画してくれたり、また授業についての悩みを丁寧に相談に乗ってくれたり、また食中毒で倒れたときは病院まで付き添ってサポートしてくれたりなど、挙げるときりがないほどお世話になり温かく大好きな人々である。何かあったら頼れる存在がいたことは安心材料の一つだった。また、大学は道に迷うほど広く、緑が多い大学だった。そのおかげでキャンパス内を歩くだけで気持ちがリフレッシュでき、のびのびと過ごすことができた。

同じ大学へ行く後輩へのアドバイス（300字程度）

授業は慣れるまで大変だけど課題がそこまで多くないのが救い。予習や復習をして頑張れ。インドネシア料理は揚げたものや炒めたものなど脂っこい料理が多く、野菜がとりづらくなるため、ビタミン剤などのサプリメントを持っていくこと。また普段体調が悪くなりづらい人でもほぼ確実に体調を崩したり食中毒にかかったりするため、解熱剤や下痢止め、風邪薬、便秘薬なども多めに持っていきとよい。インドネシアのトイレはショッピングセンター以外トイレットペーパーがついておらず、基本的にシャワーで流すスタイルのため、気になる人はポケットティッシュを常に携帯すること。大学をすぐ出たところにBaraストリートがあり、シャンプー、化粧品、食材、文房具、食器などここで基本何でもそろそろ。Alfamidiにローソンがあるため、おにぎりやおでんを食べたくなったらぜひ。不安なことがあっても国際センターがあるから何でも相談できるし温かい人たちだから沢山頼ってほしい。安心して日本とは違うキャンパスライフを楽しんで。

留学の様子がわかる写真（良い写真を2枚程度）



