マレーシアサインズ大学留学報告

工学部 工学科 機械知能プログラム 1 年（氏名 東 優希）

〇留学先：マレーシア・マレーシアサインズ大学（USM）

〇留学プログラム名：グローバルエンジニア育成のための工学系海外体験学習

〇留学期間：2026 年 9 月 14 日～2026 年 9 月 25 日

〇渡航時の学年：1 年次

・留学に至った経緯について：
私は高校生のころから、大学生になったら 1 年間の長期留学をしたいと考えていました。
今回の 2 週間のマレーシア短期留学は、その長期留学に向けたスモールステップとして参加しました。いきなり長期留学に踏み出すのではなく、まず短期留学を経験したうえで、本当に自分が長期留学をしたいのかを確かめたいと考えたからです。
また、将来は英語を使って仕事がしたい、自分の英語力をもっと伸ばしたいという思いもあり、1 年次から参加することにしました。

〇渡航前の手続について
・大学での手続について：
渡航前に、「オンライン渡航届」の入力、大学指定の海外留学保険への加入、国際連携課での「危機管理マニュアルハンドブック」の受領を行いました。

・留学奨学金の有無（ ㊒ ）
（奨学金名称）
日本学生支援機構（JASSO）海外留学支援制度による奨学金

（応募申請のプロセス）
この留学プログラムの申込用紙に、奨学金の支援を受けられることが書かれていたため、応募しました。
また、マレーシアでは入国の 3 日前から、MDAC（マレーシアデジタルアライバルカード）という入国用のデジタルカードをオンラインで提出する必要があり、パスポートだけでは入国できないことを知りました。

〇留学体験記：
今回の 2 週間のマレーシア短期留学にかかった費用について記載します。
まず、福岡からシンガポール、シンガポールからマレーシアへと乗り継ぎ、渡航費は往復で 12 万 7000 円でした。プログラム費用は 8 万円（宿泊費を含む）、食費は、朝・昼・夜とも毎日自分たちで考えて注文する必要があり、約 2 万 5000 円でした（朝食を食べない日が 4 日ほどありました）。生活費（洗濯、飲料水の購入など）は約 3000 円、交通費は 1 万円でした（基本的に、観光地などへは大学側が車で送ってくれました）。合計で約 24 万 5000 円です。
この 2 週間は、基本的に不自由なく暮らすことができました。寮は冷房がきちんと管理されており、

1 人で寝るには大きすぎるベッドがありました。
コインランドリーも整っていて、私の部屋ではお湯の出るシャワーも使えました。
1 つの部屋の中に 3 人それぞれの個室があり、個室ごとにシャワーとトイレがあって、共同で使えるポットやソファーも設置されていました。
各個室には勉強スペースもあり、みんな夜遅くまで、留学中の毎日の課題だった英語の日記を書くのに使っていました。シャンプーやバスタオルも用意されていたため、生活に困ることはありませんでした（部屋が最上階の 8 階だったので、昇り降りが少し大変だったくらいです）。
ただ 1 つだけ、耐えがたいことがありました。それは、部屋の中の虫の量がとても多かったことです。夜中に虫に刺され、翌朝とてもかゆいということが何度もありました。

朝（学校がある日々の生活について）

大学は寮から歩いて約 1km の場所にありました。
マレーシアの大学は朝 8 時から授業が始まるため、毎朝 7 時 30 分に寮を出て、歩いて大学へ向かいました（そのおかげで、休日にマレーシアの巨大ショッピングモールや観光地を、疲れずにたくさん歩き回ることができました）。
私たちが受けたプログラムでは、午前中に 4 時間の英語の授業、午後に英語での現地の工学の授業があり、放課後にはバスケットボールやバレーボール、ペタンクなどを楽しみました。

午前中

午前の英語の授業では、英語の学習法を中心に学びました。日本では英検や TOEIC などの試験対策が中心ですが、この授業では、実際に外国の人と話すためのリスニング力とスピーキング力を伸ばす方法を学びました。
特に印象に残っているのは、好きな洋楽でのディクテーションや、好きな海外ドラマの一場面の発音をまねるシャドーイングです。日本の英語の授業は試験対策に偏っていて退屈に感じることが多かったのですが、この授業で学んだ方法はとても楽しく、帰国後も楽しみながら英語を学び続けられる方法を身につけることができました。
また、マレーシアの大学では、朝 8 時から昼の 12 時まで授業が続きます。日本のように 90 分授業のあとに 20 分の休憩を挟む形ではなく、2 時間ごとに先生が交代して内容の区切りはあるものの、実質的には 4 時間連続の授業でした。
先生によってはトイレに行ける時間を設けてくれることもありましたが、基本的には続けて授業を受けました。

マレーシアでのお昼休み

日本の昼休みは 12 時から 13 時の 1 時間ですが、マレーシアでは 12 時から 14 時の 2 時間あり、午前の疲れをゆっくり取ることができました。
昼食は学食で食べることもあれば、英語の授業後に先生が用意してくださることもありました。
一緒に留学した先輩方や同級生の多くは昼寝をしていましたが、私は休むこと以上に運動をしたかったので、徒歩 10 分ほどの大学内のジムへ行き、昼休みに体を鍛えていました。



昼休みのトレーニング

午後

午後は、英語でこの大学の工学について学びました。マレーシアサインズ大学（通称 USM）の工学部は土木に強く、授業では主に、水質浄化の研究や土砂崩れを防ぐ研究などを学びました。
機械知能プログラムの 1 年生である私は土木の知識が浅く、専門的な英語が飛び交う授業には、今の英語力では太刀打ちできないと強く実感しました。
しかし、このような経験を大学 1 年生のうちにできたことは、今後、英語の勉強と自分の専門の勉強にいっそう励みたいと思える、よいきっかけになりました。

やっと授業終わり！かと思いきや・・・

工学の授業が終わると、大学のスケジュールはほぼ終わり、これから自由時間だと思ったのもつかの間、「リフレクション」がありました。
リフレクションとは、今回留学した 9 人全員で、その日に何をして何を学んだかを約 1 時間、英語で話し合うものです。
まず 3 人ずつのグループに分かれて話し合い、内容をまとめたあと、最後に 9 人全体で共有する流れで行いました。授業後でへとへとの中、毎日続けたことで、疲れていても英語を学ぼうとする意欲と気力、忍耐力が身につきました。
リフレクションのあとは、マレーシアの伝統料理づくりや、伝統的な遊び（日本で言うけん玉のようなもの）、バレーボールやバドミントン、ナイトマーケットなど、さまざまな体験をしました。
その中で一番思い出に残っているのが、夜のナイトマーケットです。
日本の屋台に近いものですが、マレーシアでは人々の活気がとても盛んで驚きました。引率の先生と 4 年生の先輩 3 人で回り、先生の抜群のコミュニケーション力のおかげで、地元の食べ物をたくさんいただくことができ、現地でしか体験できない、マレーシアの人とのかかわり方も学べました。
誰にでも気さくに話しかける先生の積極性と人柄は、ぜひ見習いたいと思いました。


バスケ


マレーシア伝統の遊び



ナイトマーケット先生と

夜

大学が終わった夜は、プログラムの課題である英語の日記をひたすら書きました。
内容は、①今日何をしたか、②そこから何を学んだか、③学んだことをもとに明日からどうしていきたいか、の 3 点です。書いた日記は AI に添削してもらい、添削前と添削後の 2 パターンを、留学中は毎晩作成しました。
リフレクションと英語の日記を毎日行うのは正直とても大変でしたが、英語力が着実に伸びていることを毎日実感できました。
たとえば、翌日の英語の授業で先生の発音が聞き取りやすくなったり、英文を読んで理解する速さが上がったりしました。夕食は、Grab（日本でいう Uber Eats）を利用したり、授業後にマレーシアの大学生が食事に連れて行ってくれたりしました。海外で初めて自分で食事を注文し、現地の大学

生と一緒に食べる経験は、とても刺激的で楽しいものでした。
大学生と英語で話すとき、言いたいことがすぐに出てこなくても、翻訳アプリは使わず、できるだけ自分の力で言い換えると決めていました。自力で会話を続けることで、相手が私の言いたいことを理解してくれたり、伝えようとする一生懸命さが伝わったりして、友情が深まったと感じています。



自然豊かなマレーシアの大学



英語の授業　　工学の授業（実験室にて）



英語の時間にマレーシアの民族衣装を着ました。

休日に過ごしたこと

平日はこのように過ごし、土日の休日は、主にペナン島のジョージタウンを観光しました。
ジョージタウンはユネスコ世界遺産に登録されており、ヨーロッパとアジアの文化が融合した建造物が並ぶ街並みが特徴です。どこを訪れても、インドや中国、イギリス、マレーなど、さまざまな文化が混ざり合う様子を見ることができました。
期間中には、土日のどちらか 1 日を使い、3 グループに分かれてマレーシアの観光地を訪れる「グループフィールドトリップ」がありました。
朝 8 時から夜 8 時までの間にどの観光地を訪れ、朝食・昼食・夕食をどこでとり、何で移動するかといったスケジュールを、渡航前に自分たちで詳細に計画しました。
訪れたことのない場所だったので、ネットの情報や AI を使って計画を組み立てました。
また、渡航前の事前学習として「COIL」がありました。COIL は、マレーシアの大学生と日本の大学生が、お互いの国の文化や違いについてプレゼンテーションで発表し合うものです。

１回のセッションは１時間以上あり、その時間を使って、現地の大学生におすすめの観光スポットや移動手段を教えてもらいました。
フィールドトリップ当日は、計画どおりに行動できましたが、予定が想像以上に早く終わってしまい、余った時間で近くの観光地に行くことをその場で決めました。
正直、予定外の行動には不安もありましたが、実際に行ってみると「行ってよかった」と思える場所で、おいしいスイーツや景色も楽しめました。
時間が早まったので早めに帰ろうという意見も出ましたが、せっかくの海外留学なので、行ける場所には後悔のないよう行ってみようという気持ちで向かいました。
この気持ちは、留学中とても大切だと感じました。積極的に行動することで、予想外のことが起きても前向きに動けるようになり、チャレンジ精神や自分への自信にもつながると思います。


時間が余ったので行った観光地


４年生、３年生の先輩 ２人と１日観光しました

もう１日の休日は、マレーシアの大学生と宮崎大学の学生で、大型ショッピングモールへ買い物に行きました。主に日本へのお土産を買い、みんなでレストランで食事もしました。
食事は、同行してくださった先生から「せっかくマレーシアに来たのだから、マレーシアの料理を食べなさい」と言われていたので、全員がマレーシア料理を食べました。
日本人にはとてもスパイシーで食べるのに苦労しましたが、私は辛いだけでなく美味しいと感じました。お土産は、マレーシアで有名なコーヒーやお茶、チョコレートを、ネットで調べたうえで購入しました。人気のお土産なので値段は高めでしたが、帰国後に渡した友人から「美味しい」と言ってもらえて、買ってよかったと思いました。

〇今後、留学を希望する宮大生のみなさんへ
「留学」は、自分の人生を必ずと言っていいほど良い方向へ変えてくれるものだと、私は思います。特に、これまで海外へ行ったことがない人や、この先何をして生きていきたいのかわからない人には、ぜひ行ってほしいです。私の初めての海外は小学６年生のときの家族旅行で、海外のイメージが頭に残っただけでした。その後、高校生で海外へ留学するまでは、海外に全く興味や関心を持っていませんでした。そして大学でも留学を経験したことで、視野が広がり、「このような道もあるのか」と将来につながる選択肢を増やすことができました。
ですので、将来に不安がある人、今の自分を変えてみたい人、自分の選択肢を広げたい人は、無理にとは言いませんが、この若い時期にこそ、ぜひ海外へ行ってみてください。
世界はとても広いですよ。

