

# 目次

グアダラハラ大学基本情報	3
メキシコについて	
グアダラハラ大学の概要	
授業	
アコモデーション(滞在先)	4
留学手続き	
ビザ	
保険	6
治安	6
その他気をつけたいこと	8
予防接種	8
その他気をつけたい疾病	
健康上心がけたいこと	10
通貨·両替	10
留学体験記	11
終わりに	18

# メキシコ・グアダラハラ大学 University of Guadalajara

<公式ウェブサイト URL: http://www.udg.mx/>

<留学関連サイト:http://www.udg.mx/internacional/externos-udg>

<英語: http://www.cgci.udg.mx/en/estudiantes/externos>

#### ●グアダラハラ大学基本情報

・大学名(スペイン語): Universidad de Guadalajara

·大学名(英語): University of Guadalajara

・分類:公立大学・総合大学

・本部所在地:Guadalajara (グアダラハラ) ミゲル・イダルゴ空港

・創立: 1925 年 10 月 12 日 (前身の Real Universidad de Guadalajara は 1792 年 11 月 3 日創立)

・大学ランキング:

世界では701-750位、ラテンアメリカ諸国では43位、メキシコでは4位

(2019年、QS世界大学ランキングより)

・学生数:324,240人(2022年1月現在)

・留学期間:1学期:8月~1月、2学期:2月~7月

#### ●メキシコについて

・メキシコ合衆国(United Mexican States)

·人口:約1億2619万人

・面積:196万平方キロメートル

・首都:メキシコシティ

・民族:メスティーソ 60%、先住民 30%、 欧州系 9%、その他 1%

・言語:スペイン語

・宗教:カトリック

・政治体制:立憲民主制による連邦共和国

アメリカ合衆国

(外務省 HP より)

・地理:全土の3分の1はメキシコ高原。横断火山帯が走っているため、地震も多い地域である。北部は、砂漠気候、東西の海岸は熱帯サバナ気候、中央高原はステップ気候、ユカタン半島には熱帯雨林気候も見られる<sup>1</sup>。

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> 参照:メキシコ(http://atlas.cdx.jp/nations/north-am/mexico.htm)

#### ●グアダラハラ大学の概要

現在のグアダラハラ大学は、1925年にメキシコの弁護士かつ政治家であるホセ・グアダルペ・スノにより設立された。グアダラハラ大学はメキシコで2番目に古い大学であり、その歴史は1791年までさかのぼる。グアダラハラ大学の前身である、王立グアダラハラ大学(Real Universidad de Guadalajara)は、1791年にスペイン王カルロス4世により設立された。王立グアダラハラ大学は、スペイン本国のサラマンカ大学(Universidad de Salamanca)をモデルとし、医学・法学・神学・哲学の4学部から始まった。これ以降、グアダラハラ大学はメキシコ情勢に付随して、その名称と体制を変化させてきた。現在では、芸術・建築・設計、生物学・農学、医学、経済学、工学、人文社会科学などを学ぶことができる総合大学であり、卒業生も多方面で活躍している。

#### ●授業

文系学部から理系学部まで、様々な学部が設置されている。以下のサイトから学部ごと の開講授業や学部の紹介を見ることができる。

<ガイド> Guía de Carreas (http://guiadecarreras.udg.mx/)

グアダラハラ大学に設置されている領域は以下の通りである。

	Área de Conocimiento	領域
1	Arte, Arquitectura y Diseño	芸術・建築・設計
2	Ciencias Biológicas y Agropecuarias	生物科学・農業科学
3	Ciencias Económico Administrativas	行政経済学
4	Ciencias de la Salud	保健科学
5	Ciencias Exactas e Ingenierías	工学・精密科学
6	Ciencias Sociales y Humanidades	人文社会科学

この他、留学生向けのスペイン語(語学)の授業も実施されている。

#### ●アコモデーション (滞在先)

グアダラハラ大学が提供する宿舎はないため、自分自身で探す必要がある。滞在の形式 は様々であり、シェアハウス、下宿、ホームステイなどが代表的である。

# ●留学手続き

筑波大学よりグアダラハラ大学に対してノミネートをしてもらう必要がある。 その後アプリケーションを行う。必要な書類は以下の通り。

- · 成績証明書
- ・履歴書(スペイン語・最大2ページ)
- ・パスポートなど身分証明書のコピー
- ・スペイン語能力証明書

この他、留学許可後に、「海外旅行保険証」の写しを提出する。

## ●ビザ

180日以上メキシコに滞在する場合、メキシコ入国前に学生ビザの取得が必要。 在日メキシコ合衆国大使館で申請を行う。事前に申請予約をオンラインで行い、予約日に必要書類を持参する。主な必要書類は以下の通り。(別途書類が必要となる場合があるので必ずウェブページを確認すること)

- ・パスポート (原本並びに写真のページコピー一部)
- · 申請書類
- ・写真一枚
- · 入学許可証
- ・経済証明

(残高証明または奨学金受領証明書、申請者が 25 歳未満の場合保護者の経済証明を提出 することが可能)

\*書類が日本語の場合には必ずスペイン語訳または英語訳を添付。

## <参照>

・在日メキシコ合衆国大使館\_査証 (https://embamex.sre.gob.mx/japon/index.php/ja/2018-09-19-07-11-07/2018-09-19-07-11-33)

・在日メキシコ合衆国大使館\_学生一時居住者用査証 (https://embamex.sre.gob.mx/japon/images/StudentJPN.pdf)

## ●外国人登録

一次居住者用ビザの有効期限は 180 日のため、入国後 30 日以内に入国管理局にて外国 人登録・在留カードへの切り替えを行う必要がある。登録後、変更が生じた場合はその都 度変更後 90 日以内に外国人登録所に申請する必要があるので注意する。

#### <参照>

・外務省海外安全ホームページ メキシコ

(https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\_264.html)

・出入国管理庁ウェブサイト (https://www.gob.mx/inm)

#### ● 保険

必ず渡航前に長期滞在用の海外旅行保険に加入すること。スリや置き引き被害も多いため、携行品の盗難補償を確認し必要に応じてオプションに加入する。

また、保険の契約書のコピー2部を大学側に提出する必要がある。英語で記載されている場合はそのまま提出可能だが、日本語で書かれている場合は基本的な事項を翻訳する必要がある。

## ●治安

観光客・外国人を狙った犯罪が横行しているため、外務省が提起する以下のことに注意 する。

#### ア 全般

- ○夜間の外出は極力避ける。
- ○単独行動は可能であれば避ける。
- ○財布、カメラ、スマートフォン等の貴重品をむやみに露出させない。
- ○貴重品をバッグ等に入れず、衣服の内側に入れる等して肌身に着けて携行する。

# イ 車両運転中

- ○乗車後は必ずドアをロックし、カバン、携帯電話、時計等は車外から見えない場所に置く。
- ○信号待ち等で車を停める際には周囲に十分注意するとともに、いつでも逃げることができるよう車間距離をとるなどし、また速度を調整してなるべく停車しないように運転する。

## ウ 空港において

- ○空港内の両替所は利用を控える。
- ○貴重品は預け入れ荷物ではなく手荷物として機内に持ち込む。
- ○空港からの移動は、徒歩や公共交通機関を避け、空港タクシー等を利用する。目 的地まで寄り道はしない。
- ○警察官や空港職員に別室に連れて行かれ、金銭を要求される事案があるため、 自らに非がなく、先方の言動が不審な場合は、「在メキシコ日本国大使館(又は在

レオン日本国総領事館)に連絡する|など伝え、毅然とした態度で拒否する。

## エ タクシーにおいて

- ○流しのタクシー、無許可タクシー(白タク)を利用しない。
- ○予約制のタクシー(Sitio、Radio Taxi)、高級ホテル等で手配するタクシー (Turismo)、チケット制の空港タクシーの他、タクシー配車アプリを利用する。た だし、乗車する場所や時間帯に注意し、単独かつ深夜の利用は避ける。
- ○運転手の氏名と車両番号(ナンバープレートとは別に、車体に表示)を予め聞いておき、乗車時に確認する。
- ○運転者証が後部座席に掲げられていること、さらに、その写真等のデータが運転 者と一致していることを確認し、不審な点があればすぐに車から降りる。
- ○乗車前に、タクシーのナンバープレートを記録しておく。
- ○乗車した後は、必ずドアをロックする等を心がける。

## オ 市バス、地下鉄等において

- ○スリ及び置き引き等の被害が非常に多いため、バッグ等は体の前で持つ。
- ○車体が脆弱なバス(メキシコ市のペセロ等)は、利用を避ける。

## カ 長距離バスにおいて

- ○単独での移動はできるだけ避ける。信用できる仲間・団体等での移動が望まし い。
- ○出発地から目的地までの途中で他の乗客が乗り込まない一等バスを利用する。
- ○仮眠する際は貴重品を衣服の内側に入れる等して肌身に着け、決して座席・荷物棚等に放置しない。

安在メキシコ日本国大使館・在レオン日本国総領事館在留邦人向けから安全の手引きが発行されているので目を通すこと。必要に応じてセキュリティポーチなどを使用し、安全対策を図ること。

## <参照>

・外務省海外安全ホームページ メキシコ

(https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\_264.html)

- ・在メキシコ日本国大使館 < 安全の手引き > (https://www.mx.emb-japan.go.jp/tebiki.pdf)
- ・在レオン日本国総領事館<安全の手引き>

# ●その他気をつけたいこと

- ・写真撮影:博物館や美術館の中においては通常写真撮影が禁止されている。一般的に遺跡での写真やビデオの撮影は可能だが、使用料を要求される場合がある。先住民族の集落地域においては写真・映像の撮影が禁止されることがある。
- ・飲酒:メキシコの多くの州では、路上での飲酒が禁止。
- ・身分証明書の携帯:移民局及び警察官から身分証明書の提示を求められた場合に備え、 常時有効な身分証明書(原本)を携帯する必要がある。過去に日本人旅行者がパ スポートのコピーを提示したにもかかわらず入管当局に拘束されたケースが発生 している。

#### <参照>

・外務省海外安全ホームページ メキシコ

(https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\_264.html)

#### ● 予防接種

メキシコ入国に際し要求される予防接種はないが、破傷風、A型肝炎、B型肝炎、超チフス、狂犬病のワクチンの接種を推奨する。

- ・破傷風:土壌内の破傷風菌がうつることによってかかり、口や手足のしびれが起こる病気。前回の破傷風ワクチン接種から 10 年を過ぎた場合、再度接種を推奨する。なお、動物にかまれた場合、狂犬病ワクチンと破傷風ワクチンの接種が必要である。
- ・A型肝炎:A型肝炎ウイルスによる一過性の感染症。糞便から排泄されたウイルスが水・氷・青果物・魚介類を媒介し口に入ることで感染する。日本でのワクチン接種は、2~4週間の間隔で2回接種する。約半年後に3回目の接種をすると免疫が強化され、5年間有効と言われる。衛生状態の悪い地域では、十分に加熱処理された飲食物を摂取する。
- ・B 型肝炎: B 型肝炎ウイルスに感染することにより発症する。このウイルスは人から人 へうつり、主に、患者との性行為やウイルスに汚染された医療器具の使用によ り感染する。母子感染や水平感染(父子感染・保育園感染)等のリスクも高 い。B 型肝炎ワクチンは 4~6 か月の間に 3 回の接種を行う。ワクチン接種によ

- り、B型肝炎のみならず、肝臓がんをも予防できる。
- ・腸チフス:ヒトの糞便や尿などで汚染された飲食物を食べることによって感染するウイルス感染症。1~3週間の潜伏期間の後、38°C以上の高熱が続くほか、頭痛、関節痛、全身の倦怠感、食欲不振などの症状を伴う。回復期においても、腸のリンパ節に潰瘍ができるため、腸出血や腸穿孔の危険性がある。現在日本で認可されているワクチンは、不活性化ワクチンと、経口生菌ワクチンの2種類がある。注射ワクチンの場合は1回接種すると3年間有効。このほか、調理・食事時に手指をきれいに洗ったり、加熱調理をすることが予防に有効。
- ・狂犬病:哺乳動物から感染する人畜共通感染症。発症するとほぼ 100%の死亡率となる。ウイルスは、感染動物の唾液に含まれ、咬まれたり、傷口・粘膜をなめられたり、爪でひっかかれたりすることで神経系の細胞に感染する。野良犬・野良猫やその他野生動物への接触は控える。狂犬病ワクチンには暴露(咬傷)前接種及び暴露後接種の 2 つの接種方法がある。日本での暴露前接種は、0 日、28 日、180日の3回接種である。一方、日本での暴露後接種は、0 日、3 日、7 日、14 日、28日、90日の6回である。ワクチンの生産地や国によって接種方法が異なるので確認が必要である。
- ・ワクチン接種できる病院:つくば市内の病院でも接種可能。都内にはトラベルクリニックもある。接種に関しては事前に予約が必要なところが多く、接種可能な日にちやワクチンの在庫に限りがあるため、計画的かつ早めに病院に連絡を取るようにする。

## <参照>

・外務省海外安全ホームページ\_世界の医療事情\_メキシコ (https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\_ame/mexico.html)

## ●その他気をつけたい疾病

・高山病:首都メキシコシティに滞在する場合、標高 2240 メートルあるため、高山病を発症しやすいので注意する。(グアダラハラは標高 1556m)個人差があるものの、頭痛、吐き気、腹部膨満、動悸、息切れ、倦怠感、不眠等の症状が見られる。対策は、ダイアモックスの服用、アルコールや睡眠薬等を控えること、ゆっくり行動し、十分な休息を取ること、水分を多く取ることなどが挙げられる。症状が改善しない場合は、低地への移動をすること。

- ・腸管感染症:細菌性腸管感染症はサルモネラ症(チフス,パラチフスを含む),赤痢などが報告されている。現地での外食は腸管感染症のリスクが高いと考えられているため、衛生的な店舗を選択するように心がける。原因が原虫や寄生虫による消化器症状が多いため、メキシコ人は市販されている駆虫薬を定期的に飲む人が多い。
- ・サソリ:メキシコ全土で見られる日常的な生き物。その行動は日本のムカデに似ており、夜行性で屋内にも侵入する。

#### <参照>

・外務省\_世界の医療事情\_メキシコ (https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\_ame/mexico.html)

#### ● 健康上心がけたいこと

- (1) 加熱調理されたものは熱いうちに食べ、生ものは避けましょう。
- (2) 飲料水は市販のボトルに入ったものを使用しましょう。
- (3) メキシコは国土が広いため、気候も多種多様で、加えて高度差や時差ぼけなどにより疲労が蓄積しやすくなります。余裕を持った旅行スケジュールで行動してください。
- (4) 大気汚染が深刻です(特に乾期)。交通量の多い地域を長時間歩くことは避けましょう。また、帰宅後はうがいや手洗いをしてください。
- (5) 高地では紫外線が強いので注意が必要です。皮膚炎、色素沈着、皮膚癌、結膜炎や白内障の原因になります。外出時は日焼け止めを塗り、帽子やサングラスを着用しましょう。

# <参照>

・外務省\_世界の医療事情\_メキシコ (https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs\_ame/mexico.html)

# ●通貨・両替

- ・通貨:メキシコ・ペソを使用。
- ・両替: 現地の銀行では行えない。市内及び空港の両替所で1日あたり500ドル、一ヶ月 累計で1500ドルまで両替可能。両替の際にはパスポートと滞在許可証の提示が必要。 現地 ATM でデビットカード・クレジットカードのキャッシング機能を利用して、現金 を引き出すことも可能・

## <参照>

・外務省海外安全ホームページ メキシコ

(https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\_264.html)

# 留学体験記

◆ 名前:川村望々香

◆ 所属: 国際総合学類

◆ 留学先国名: メキシコ合衆国

◆ 留学先大学名: グアダラハラ大学

◆ 留学期間: 2022 年 8 月~2023 年 7 月(留学開始時:国際総合学類 3 年次)

◆ プログラム名:筑波トランスパシフィックプログラム

◆ 利用した奨学金:JASSO 奨学金

# -留学のきっかけは?

大学2年次の終わりごろ、コロナ禍でも留学の兆しが見えてきて周りから留学に行けると背中を押してもらったこと、そしてラテンアメリカへはまだ申し込みが間に合うと分かったことが大きな理由でした。また、その時期ちょうど「ラテンアメリカ政治」を履修しており、ラテンアメリカに対して魅力を感じたと同時に担当の先生にグアダラハラへの留学を強く勧められたこと、さらに第二外国語としてスペイン語をとっていたことなど様々な偶然が重なり、最終的にメキシコへの留学を決めました。

# -留学中の 1 日のスケジュール

# 〈平日〉

9:00 起床、朝食

11:00~14:00 授業 (スペイン語の授業 3 時間)

14:30 友人と昼食をとったり、映画館などに行く

17:30 日本語学校でインターンシップ

20:00 ルームメイトや友人と夕食

22:00 授業の課題

24:00 就寝

## <休日>

休日は友人と出かけたり、日本語の学校でインターンシップをしたりしていました。長期休みでは、メキシコ国内の各地やグアテマラをはじめとする海外にも旅行に行っていました。

# -留学に行くまでの準備

- ・授業:ラテンアメリカ政治、スペイン語(第2外国語)を受講しました。
- ・ビザや海外留学保険、予防接種は時間がかかるのでできるだけ早めに済ませるようにしていました。
- ・アメリカ経由だったため ESTA も事前に取得していきました。

# -留学準備・留学中にかかった費用

# <留学準備>

- ・予防接種(約7万円)
- ・海外留学保険(約8万円)
- ·OSSMA(約2万円)
- · ESTA取得(約7千円)

# <留学中>

- · 家賃(約2.5万円/月)
- ・食費(約1.5万円/月)
- · 雑費(約2万円)
- ・この他、旅行代などがかかりました。

# ・-留学先大学内の様子



↑グアダラハラ大学の外観 15個あるキャンパスのうち、人文社会系のキャンパスCUCSH BELENES 右側の写真は大学の図書館

# -メキシコでのオススメ料理-



Pozole (ポソレ)

メキシコの伝統的なスープ料理で日本にはない品種のトウモロコシ、肉(豚肉や鶏肉など)などを煮込んだもの。個人的にメキシコ料理の中で一番好きな食べ物かつヘルシー。

# -滞在先の様子

大学の学生寮がなかったため、知人の紹介で1か月ほどホームステイをし、 その後ホストファミリーのご厚意で家族が以前住んでいた家(シェアハウス) の一室にその後留学が終わるまで住んでいました。





↑左側がホームステイ先の写真、右側がシェアハウスのリビングの写真

# -留学中の思い出①―死者の日―



この写真は、メキシコの死者の日(日本でいうお盆)に現地で撮った写真です。留学前に見た映画「リメンバーミー」の世界がまさに目の前に広がっていて本当に感動しました。

# -留学中の思い出②-グアテマラ旅行-



この留学中最も私が感動し行ってよかった場所が、グアテマラの首都からローカルバスで10時間の秘境にあるSemuc Champeyという川です。まだそんなに知名度がないことから観光客もそんなに多くなく、大自然を全身で感じることができて本当に良かったです。

# -留学中に起きたハプニング

さまざまなハプニングがありましたが、学生証が6か月たっても発行されなかったこと、また留学前に1年間で留学登録をしてたはずが間違って半年で登録されており、非常に困ったということがありました。日本でのあたりまえが現地で通用しないということを念頭に置いたうえで、周りのメキシコ人の友達や一緒に留学している仲間に相談することが非常に重要だと思います。

# -現地での出金方法

海外でも使えるデビットカードを持っていき、現地の銀行でおろして使っていました。 盗難される可能性も考えて 2 種類のデビットカードを持っていきました。

# -治安について(気をつけていたこと)

盗難やスリが多いので、極力、人前で携帯電話や財布を出さないようにするほか、できるだけイヤホンはせずに常に周りに注意を払っていました。夜遅くの外出もできるだけ避け、帰りは公共交通機関ではなく Uber を使うなどしていました。また、アジア人というだけで狙われることもあると聞いたため、できるだけメキシコ人の友人と行動するようにしていました。

# -日本から持って行って良かったもの・あればよかったなと思ったもの

日本から薬を持っていっておいて良かったと本当に思いました。私は薬が途中でなくなってしまった他、現地の薬より日本の薬の方が効きがよいと感じたので、多めに薬を持って行っておくことをお勧めします。また、日本からのお土産も多めに持って行っておくほうがいいと思います。ホームステイをする際、友達の家族にお世話になる際、ルームメイトへなど意外に必要な機会が多かったように感じます。

# <u>-留学を考えている人へのアドバイス・留学を通しての感想-</u>

留学行こうか迷っている、留学に行く理由って何だろうと考えている皆さん、とりあえず現地に行ってみてください。言語も文化も違う環境に身を置くこと自体が留学の大きな目的であり、少なくとも私はこの1年間で自分の価値観、人生観が大きく変わりました。メキシコでは日本では見ることができない美しい景色、人々のたくましい生きざまを目の当たりにし感動したと同時に、今を全力で楽しむすばらしさを実感しました。1年の間には、楽しいことと同じくらいつらいこともたくさんありました。そんな言語や文化の壁を乗り越えていく過程で、人間としてとても強くなれたと思っています。このような機会をくださったすべての関係者の皆さんに心から感謝しています。皆さんにも、メキシコでラテンアメリカの情熱、そして魅力にぜひどっぷりつかってほしいです!

# ●終わりに

この度は、メキシコ・グアダラハラ大学留学資料をご覧いただきありがとう ございます。本資料に掲載しております情報は、留学時点および本資料作成時 のものとなります。今後、情勢の変化や制度の変更が発生する可能性もござい ますので、手続きを行う際は必ず担当事務局・機関にお問い合わせください。

本資料が皆様におきまして「留学」を決めるきっかけのひとつとなることを 願っております。

\*本資料の表紙 Chichén Itzá は、メキシコ短期留学プログラムに参加した今泉 那菜さんよりご提供いただきました。

2023年10月