

サンパウロ大学への協定留学 月例報告書（8月分）

国際文化学科 尾上桜

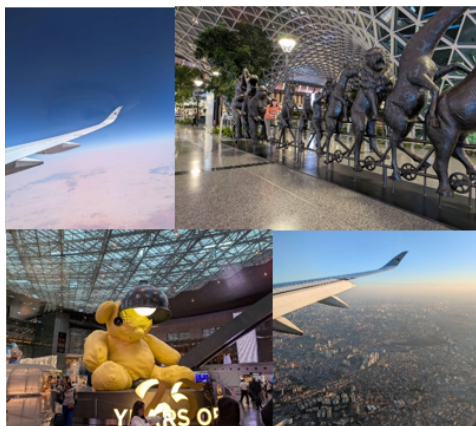
Date: Aug 30, 2025

こんにちは！

私はサンパウロ大学（USP）で交換留学生として一年間ブラジルに滞在します。

先月の7月29日に日本を出発し、8月4日から大学での授業が始まりました。

すでに一か月が経ちましたが、まだ慣れないブラジルでの生活の様子を紹介します！😊



Flight ✈️

成田国際空港

↓ 約10時間

乗り継ぎ：約6時間 ハマド国際空港（カタール）

↓ 約14時間

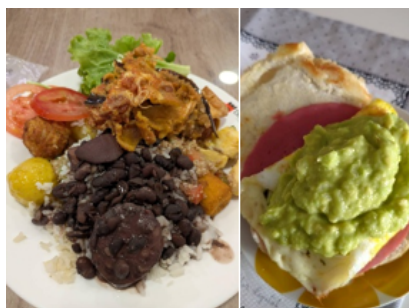
グアルーリョス国際空港（ブラジル）

合計移動時間が約30時間と、経験したことのない長さだったので、すごく疲れるかと思っていましたが、機内ではずっと寝ることができて乗り継ぎ時間にシャワーにも入れたので、快適に到着することができました。



服装👕

7月末～8月中旬の朝夕は、セーターやダウンなどが必要なほど寒かったのですが、昼間は太陽が出ているときはとても暖かく、薄い長袖でちょうどよかったです。8月中旬以降は28℃になる日もあり、これから暖くなるのかと思いきや最近また寒くなりました。時間帯によって気温が変化するので、タンクトップ、半袖、長袖、何を着ればよいのか分からず、調節が難しいです。なので簡単に脱ぎ着できる服装にしています。



食事🍴

朝：パン or シリアル

昼：米とフェイジョン（豆）

夜：適当なものを食べる

基本的な毎日の食事はこんな感じですよ。日本では、朝でも米を食べる習慣があることをブラジル人に伝えたら驚かれました。米とフェイジョンは日本でいうところの米と味噌汁の感覚なので毎日食べますが私は毎日食べられません。また、食事の時には、必ずナイフとフォークで食べます。初めは食べにくいと思っていましたが、今はこの習慣に慣れました。

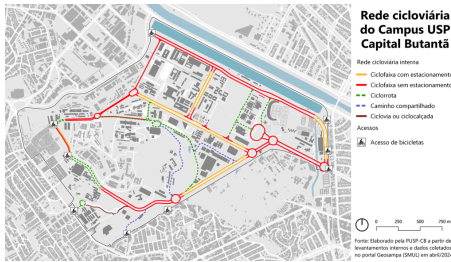


住居🏠

大学から歩いて5分の近さのアパートに同じSUACからの留学生と彼女の親戚の人と一緒に住んでいます。日本と違うと感じることは、トイレとシャワーが2つも付いていることです。また、全ての窓やベランダにネットが張られていることにも驚きました。窓から顔を出すことができません！ですが洗濯物を掛けるときには役に立ちます。さらに、家の扉は内外とも鍵で開けなければならないため、鍵をなくすと家の出入ができなくなってしまいます。

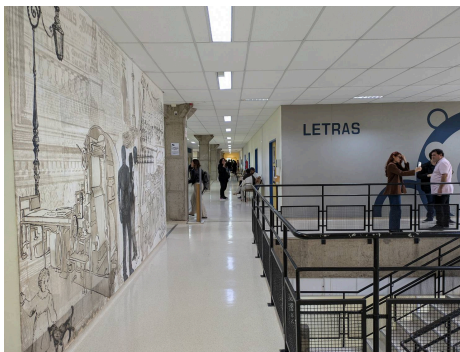
Universidade de São Paulo (USP)

サンパウロ州に8つのキャンパスがあり、そのうち私はサンパウロキャンパスのFFLCH（哲学・文学・人間科学学部）で学んでいます。約40の学部・研究所が集まっているのでとても大きく、学生数も多いです。広いキャンパスでは写真にある時計台が目印で、これで自分がどこにいるか確認しています。キャンパス内でのことについて、バス、学食、授業、施設に着目して簡単に説明します。



キャンパス内のバス路線↑🚌

6本のバスが通っていて、USPの学生はbilhete USPというカードを持っていれば無料でバスに乗れます。学校の門から自分の学部の建物に行くときなど、歩くと遠い場合に使っています。バスは時間通りに来ないことがほとんどで、遅いだけでなく、早く出発することもあるので、その時の運で乗るしかありません。また、バスに乗れても混んでいるときは、まだ降りている人がいても扉が閉まるので「降りてます!!」と叫ばないと乗り過ぎてしまいます。



FFLCHの授業

授業は朝8:00から始まり、一番遅いものだと23:00に終わります。これは、昼間に仕事をしている人でも学ぶことができるようにするために、生活スタイルに合わせた履修登録をすることができます。私と同じ授業を取っている人の中には、すでに社会人を経験している人や、別の大学を卒業して、USPで別の分野を勉強している人が大勢いて驚きました。その分授業では様々な視点から議論がなされるので、2時間の授業もあっという間に過ぎていきます。

最後まで読んでいただきありがとうございます！ まだまだブラジルについて私も知らないことがたくさんあるので、これからの新たな発見も共有していきます😊



朝と昼と夜も営業している学食🍴

キャンパス内には4つの学食があり、一食2レアル（約55円）で食事ができます。すべてのメニューは別で毎食変わるので、事前にメニューを見てから好きな学食に行きます。ただし、場所によってはとても並ぶので時間がない時には、少し高いですが普通の軽食屋や、レストランで食べる人もいます。生野菜が必ずあるのですが、日本のようなドレッシングはなく、お酢と塩とひまわりの油が置いてあるので、それをかけて食べるのが一般的なようです。



キャンパス内の様々な施設

図書館や食堂があることは、日本と変わらないですが、無料の映画館、巨大なスポーツセンター、銀行、パン屋、洋服屋、川まで大学内にあるので、たいいてい必要なことを済ませることができます。また、私にとっては、自然がたくさんあることが嬉しいです。建物の外は多種多様な植物にあふれていて、日本では見たことのない野生動物や植物を見ることができます。知らない場所もまだあるので、ゆっくり探検します！