

# 派遣留学生帰国報告書

\* 帰国(復学)後の情報を入力してください

記入日	2020/11/24
所属学部・ 研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科・グローバルスタディーズ

## 1. 留学先について

留学先大学名	University of Regina							
留学先所属学部等	Faculty of Arts							
留学期間	出発日	2019/8/29	入学日	2020/9/4	修了日	2020/4/24	帰国日	2020/4/5
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	<input type="checkbox"/> その他( )					
	通学時間	無					<input type="radio"/> On campus	
	通学方法	大学寮はキャンパスとつながっているため、通学はありませんでした。						
	居室スペース	有	個室	( 4 )	人部屋	<input type="checkbox"/> その他( )		
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他( )	
食事	自炊	70 %	学食	%	外食	30 %	その他	( ) %
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ傷害火災保険「tabiho たびほ」						
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入
	その他							
渡航ルート	ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)							
	成田 ⇄ カルガリー(バンクーバー) ⇄ レジャイナ							

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	1,636,858 円							
出どころ								
自費	<input type="radio"/> 貯金	20万 円	<input type="checkbox"/> アルバイト	40万 円	<input type="checkbox"/> その他	円		
援助	<input type="checkbox"/> 両親	円	<input type="checkbox"/> 家族・親戚	円	<input type="checkbox"/> その他	円		
奨学金	<input type="radio"/> JASSO	74万 円	<input type="checkbox"/> その他名称(国際教養学部留学支援奨学金)				30万 円	
その他	<input type="checkbox"/> その他( )							円

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	現金	円	その他( クレジットカード )	上限50万と20万 円
留学中	海外送金	キャッシング	その他( )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード(エポスカード・ヤフーカード)
住居にかかった費用	クレジットカード(エポスカード・ヤフーカード)
その他	クレジットカード(エポスカード・ヤフーカード)

※現地での生活は基本全てクレジットカードでした

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	CAD		256,590	円
海外旅行保険	CAD		165,010	円
OSSMA	CAD		19,440	円
査証・在留許可証	CAD	235	19,000	円
住居	CADA	5,604	476,340	円
食費	CAD		200,000(推測)	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費	CAD	100	8,500	円
その他大学に支払った経費	CAD	510	43,450	円
光熱費				円
その他 ( コピー代 )	CAD	35	2,975	円
その他 ( 部活 )	CAD	384	32,640	円
その他 ( 旅費 )	CAD		350,000(推測)	円
その他 ( )				円

## 3. 学業面

履修科目名	種類 <sup>ex.正規、聴講</sup>	単位数	単位互換認定申請の有無		
			○	有	無
1 Introduction to International Studies	正規	3	○	有	無
2 Introduction to Philosophy	正規	3	○	有	無
3 World Regional Geography	正規	3	○	有	無
4 Anthropology of Linguistics	正規	3	○	有	無
5 Families	正規	3	○	有	無
6 Sociology of Menyal Illness	正規	3	○	有	無
7 People, Power and Politics	正規	3	○	有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

## 3-1. 授業科目の選択、登録方法

一番最初の秋学期(9月～)に関しては、留学前の段階(6月ごろ)で先方の大学からアサインされたアドバイザーが、私のgmailに連絡して希望の授業を聞き出して向こうで登録してくれた。私はそこからまた授業を変えたかったので、自分でUR Self-Services(学生ポータル的なシステム)から履修取り消し・登録を行った。二回目の学期(1月～)に関しては、最初から自分でUR Self-Servicesで履修登録を行った。周りの友人もそうしていたと思う。注意点として、どの授業も定員制であるため履修登録は早い者勝ち。履修登録の日程は、友人同士で情報共有しておくとい。

## 3-2. 授業内容、方法に関して

最初の学期はどれも100番台の授業(導入編)を取った。思ったよりも良い成績を取れたので、後期は200番台(200,213,299)の授業に挑戦してみた。すると、平均以下かつギリギリ落胆せず済んだくらいの成績になってしまった。ここから得た学びは、「200・300番台以降の講義では、授業の内容を理解しているだけでは不十分で、成果物(エッセイ・課題・グループワークなど)の質が非常に重要になってくる」という事である。授業スタイルに関しては、私がとった授業は講義型で、近くの人と意見交換してみても～ということはまだあったが、ディスカッションは無かった。私自身がディスカッション型やグループワーク型の授業を恐れて授業を選んだという事もある。今思えば、挑戦しておけばよかったかもしれない。

## 3-3. 語学力について

スピーキングに関しては、現地の友人に「留学当初からすごく変わったね」と言われたが、自分としては思い描いていたレベルに到達できなかったというのが正直な感想だ。当たり前だが、現地ではネイティブがいて、自分よりも喋れる人「しか」いない。そのため自分が上達した感触はあっても、またすぐ自分の不完全性やレベルの低さに打ちのめされる。それでも、果敢にトライし続け、怖くても積極的に外の世界に多くの人と話すことしか道はないと感じている。焦らず自分のペースで、でもせっかくの機会を無駄にしないように。リスニングに関しては、洋楽や洋画を前よりも聞き取りやすくなった。ライティングはエッセイなどを通して、アカデミックな文章を少し書けるようになった。リーディングは、だんだんと目が慣れて読む速さが上がった。わからない単語を文脈で予想できるようになった。

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館は1F～6Fまであり、上の階に行くにつれて会話が厳禁な静かなエリアとなっていく。1Fは会話で溢れているため、勉強に集中するには適していないかもしれない。授業で必要な本(教科書など)も図書館で貸し出している場合があり、本・席数ともに充実している。しかし、テスト前の期間は非常に込み合うため席を確保することが難しい。その他学内施設に関しても特に問題なく、日本にいるのと変わらず不自由のない生活だった。

### 3-5. その他

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

留学初めは、大学側が振り分けた現地の学生4人と暮らしていた。2か月目以降からは部屋を移動して、千葉大のもう一人の留学生と暮らしていた。引っ越した理由は、現地の学生の4人との共同生活が合わず、精神的に参ったからである。留学当初の英語力では十分なコミュニケーションが取れず、生活リズムが合わなくても本人たちに嫌だと言えずにストレスがたまった。生活習慣の違いは2つ、(1)男の人を毎晩のようにリビングに呼んで、深夜2時くらいまで大音量で音楽を流しながらパーティーすること、(2)私が買ってきた食材を無断で使ってしまうことだった。引っ越しを決意してからも、大学のハウジングオフィスと会議したりと大変だったが、何とか部屋を移動できた。引っ越し後は、千葉大の後輩と私の共通の友人を招いてホームパーティーしたりと、楽しい日々を過ごした。また、冬学期からフランス、スコットランドからの新しいルームメイトも来て一層にぎやかな生活になった。週1で4人全員で食事を作って食卓を囲んだりして、引っ越して本当に良かったと思った。

### 4-2. 食生活について

主に自炊。誘われたら外食。スーパーが近くにあったので、バスでそこまで出向いて1週間に1回ほどのペースで食料調達。決まったものを作って食べるが多かった(朝はラップ、昼はパスタ、夜は肉料理等)。卵は生で食べれないので注意。魚も怖くてあまり自分で料理しなかった。アジアンスーパーもダウンタウン近くあり、特に不自由はない。しかし日本にいる時ほど凝った日本料理を簡単には作れないと思う。お酒を買う時・レストランでアルコールを頼むときは必ず身分証明書が必要で、無い場合は絶対に飲めないor追い返される。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

Wi-Fiは、大学内、寮、図書館、通路など全て完備されている。また日本以上にレストラン、スーパーにもWi-Fiがある(施設の中にWi-Fiが無いことがなかった)。私は一応現地のSimカード(Koodoという形態会社)を購入したが、購入せずとも十分生活していけると思う。2GBで月々CAD45だったので、日本円にすると3,700円ほどである(割高)。ちなみに、学内でLINEなどのアプリの電話機能を使用するためには、uofrguestではなくeudoramという名前のWi-Fiに接続すること。

## 4-4. 服装について

室内の温度は年中一定に保たれているため、冬でも室内を半袖で歩いている人がかなりいる(特に男性)。外に出る時だけコートやジャケットを羽織って、室内で脱げば半袖というスタイルである。渡航する前は「-30℃ってどんな服装してるんだろう」と思ったが、日本の冬より寒い思いをしなかった(室内に限り)。本当に暖かい。また、スカートをはいている人はあまりおらず、みんな過ごしやすい服装(ジーンズにフードやトレーナーなど)を着ていた。あまり日本のように細やかなおしゃれに気を配っている人がいない。

## 4-5. 健康管理について

私は留学中、大きな二つの事件を経験した。一つはカリフォルニア国道で轢き逃げに遭ったこと、もう一つはサッカーで足首を捻挫したことだ。前者は奇跡的に無傷で、後者は一生治らない怪我(靭帯損傷)になってしまった。おそらくだがカナダもアメリカも、右折車が信号無視することは黙認されていると思う。歩行する際には、必ず左・右・左を確認すること。二つ目の怪我に関しては、サッカーの試合中に敵の足の甲の上で足首をくじいた。その場で立ち上がれないほどの衝撃で、ひどく腫れあがり5日後に病院に行ったところ、「骨折ではなく捻挫ですね」と言われてフィジオセラピーに通うよう指示が出た。ちなみに現地でのクリニックでは、診察室に呼ばれてから1時間半、緊急病院ではレントゲン撮影に3時間半待たされた。カナダのフィジオセラピーでは3回治療したが、帰国後も違和感が残っていたため日本の理学療法で3か月間リハビリし、現在かなり回復した。総じて日本の医療水準の高さ、交通マナーの安全さを実感した経験だった。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用

加入していた海外保険は、帰国後保険請求の際に使用した。サッカーの怪我の通院代・リハビリ代(カナダ・日本の両方)。OSSMAに関しては、現在位置を確認するメールが来た時だけ「今ここ」ボタンを押し、それ以外は活用しなかった。

## 4-7. 課外活動について

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

サッカーチームに所属していた。週末の夕方に練習があり、一回一人6~12ドルくらいでコート代を割り勘していた。また、「レジャイナ日本人コミュニティ」というボランティア団体の活動を冬学期から手伝った。毎週土曜日の午前中に、日本とカナダのハーフの子供たちに日本語の読み書きを教えてあげるというものである。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

一人用炊飯器は本当に大活躍したので、他の交換留学生もぜひ持って行ってほしい。4000~5000円くらいで手に入るし、それほど重くないので邪魔にもならないと思う。あと、カジュアルな服装。寮で暮らしている分には外に出る機会がほぼ無いので、秋服くらいの薄さの服を冬も来る時もあった。カーディガンは10月いっぱいまで役立った。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

マフラー。誰もつけていない。衛生用品を大量に持って行ったが、半分くらいしか使わなかった。

## 4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

「どこ出身か」は人によっては聞かれたくない質問であるため極力避けたがよい。私の友人は、今までこの質問に苦しめられおり、そのことを知って以来私は誰にも聞けなくなった。どこ出身かというシンプルな質問に対して、答えがない、もしくは複雑な事情を抱えている人はかなりいる。「カナダ出身だよ」という本人の言葉に対して、「嘘だよ、君はもっと〇〇系の顔をしているじゃないか」と言われて気分を害している友人の顔を何度も見た。見た目で決めつけて出身を予想したり、必要以上に追求するのは本人に傷つけることもあるため、相手から語ってくるまでは出身を聞かない方がいいと思う。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

Fall Break(2019.11.06.~11)はニューヨークに一人旅した。行く前はずっと不安だったが、町は安全だったし、とにかく終始楽しかったし、何より自信がついた。一点だけ、タイムズスクエアのあたりでディズニーやマリオなどのキャラクターのマスコットをかぶった人たちに注意。観光客に歩み寄り、頼んでもない写真撮影後チップを請求してくる。万が一請求されても逃げ出していいと思う。私は追い返した。

Christmas Break(2019.12.22~2020.1.5)は日本から来た母と合流し、アメリカを2週間旅行した。バンクーバー(カナダ)→シアトル→ラスベガス→アナハイムディズニーでカウントダウン→ロサンゼルス。どこも最高に楽しくていい思い出。個人的にお気に入りの町はシアトル。

Winter Break(2020.2.14~23)はワシントンD.C.とメリーランドに行く予定で、航空券・ホテルを予約していたが、何となく乗り気ではなくキャンセルした。

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

気分転換やストレス発散は、毎週末のサッカーメイトとの練習である。非常に気分転換になり私の留学の一番の思い出となった。生活の中心だった。サッカーメイトと過ごした時間(サッカー練習、パーティー、ご飯など)は、思い出すと胸が張り裂けそうなほど楽しかった。

## 5. その他

### 5-1. 留学先大学について

レジャイナ大学はアットホームでとても居心地の良い大学だった。留学当初は、大学内を小さい子連れの家族や卒業生が歩いているのを不思議に思っていた。でも今なら何となくその気持ちがわかる。レジャイナは、田舎都市で遊ぶところがあまり無いため、退屈を感じる人もいるかもしれない。だが、それはレジャイナで会う人との時間を大切に過ごすための最高の贈り物だ。私のレジャイナでの最大の思い出は「人」である。外的環境が充実していないからこそ、会う人との時間が一番愛しいものになる。大きく見えて小さな大学なので、出会った人が誰かの知り合いだったということが往々にしてある。出会って間もないのにサンクスギビングデーの家族の集まりに招いてくれたり、誕生日パーティーに招いてくれたり、卒業パーティーに招いてくれるため、怖がらずに顔を出してみるといい。人脈を広げておくと、思わぬところでそういった縁がつながってきていい方向に作用することもある。出会いが出会いを呼んでくれて友人が増えると、留学生活が彩りあるものになる。

### 5-2. 留学希望者へのアドバイス

ぜひ、レジャイナ大学に安心して留学してください。温かくて素敵な人々が、あなたの留学生活と一緒に過ごすことを楽しみに待っています。

### 5-3. 留学を終えて

留学中に経験した葛藤、辛さ、苦しさ、こういった楽しくなかった瞬間も全部含めて、どうしようもなく楽しい留学生活だったと思います。正直なことを言うと、初めから留学が上手く行ったわけではありません。大学3年で留学に行くとした時、「就活はどうするんだ」と言い張る両親と激しく衝突しました。自分を信じてほしい人に否定されることがこんなにも辛いのかと、いっそ留学なんてやめてしまおうかと、何度も意志が砕けました。それでも説得して1年間留学したこと、この道を自分の手で選んだことは、未来にいる今の私なら「正解だった」と言い切れます。航海先の海では何度も精神が揺さぶられたし、いつだって迷いながら進む日々でした。それでも一つ一つの経験から学びを得て、自分をアップデートして、成長する姿を灯火に生きていくうちに、いつの間にか自分の周りに、心強くて愛溢れる味方がたくさんいました。特に冬学期は本当に楽しくて、秋学期で友達になった人との仲がより深まりつつ、その繋がりで出会った人とも新しくいい友人関係を築けて、最高に楽しかったです。「就活があるから半年にしなさい」と親には言われていましたが、留学生課の方の「仮に半年とか1年間卒業が遅れても、長い目で見たら誤差だから」という言葉を信じて1年留学を選んで本当に良かったです。とにかく、楽しい留学生活でした。留学先での小さな思い出の一つ一つが、私の中でこれからも輝き続ける大切な体の一部です。うまくいかないこともあったからこそ、私の留学生活は深みあるものになったと思います。