

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	2020/6/1
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	Arts							
留学期間	出発日	2019/8/29	入学日	2019/9/4	修了日	2020/4/24	帰国日	2020/3/24
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						<input type="radio"/> On campus	
	通学方法							
	居室スペース	<input type="radio"/> 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="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()	
食事	自炊	90 %	学食	%	外食	10 %	その他	% ()
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ海外旅行保険 留学生・ワーキングホリデープラン						
	派遣先大学指定の保険(名称)	なし					<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 ⇄ バンクーバー(飛行機) ⇄ レジャイナ(飛行機)							

2. 留学にかかった費用について

総費用	150万 円								
出どころ									
自費	<input type="checkbox"/>	貯金	円	<input type="radio"/>	アルバイト	10万 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="radio"/>	両親	120万 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input type="checkbox"/>	JASSO	円	<input type="checkbox"/>	その他名称()		<input type="checkbox"/>		円
その他	<input type="radio"/>	20万 円							

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	16万 円		その他()	円
留学中		海外送金	<input type="radio"/>	キャッシング	<input type="radio"/>	その他(三井住友デビットカード)

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
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	クレジットカード、デビットカード、現金

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	CAD \$		231,990	円
海外旅行保険	CAD \$		154,820	円
OSSMA	CAD \$		19,440	円
査証・在留許可証	CAD \$	235	19,000	円
住居	CAD \$	5,707	471,456	円
食費	CAD \$	1,800	147,000	円
通学に要する交通費	CAD \$	0	0	円
教科書、教材費	CAD \$	266	22,473	円
その他大学に支払った経費	CAD \$	0	0	円
光熱費	CAD \$	0	0	円
その他 (日用品)	CAD \$	1,600	133,000	円
その他 (外食)	CAD \$	78	6,500	円
その他 (旅費)	CAD \$	3,600	300,000	円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
1 Introduction to International Studies	正規	3		有	無
2 Introduction to Justice	正規	3		有	無
3 Issues in World History	正規	3		有	無
4 Introduction to Sociology	正規	3		有	無
5 Introduction to Anthropology	正規	3		有	無
6 Introduction to Psychology A	正規	3		有	無
7				有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

留学開始の約半年前の3月に、ある程度取りたい授業を選びました。大学ホームページで授業一覧が見られるので、この時点では授業名だけを見てなんとなく決めました。授業難易度が100、200、300、400番台とレベル別に分かれていて、私含め周りの留学生は100番台か200番台の授業を取っていました。この3月時点では4、5個の授業をピックアップして、レジャイナ大学のアドバイザーの方にリストをメールで送信しましたが、結局現地に着いてからかなり変えたので、3月時点ではあまり真剣に悩まなくても大丈夫です。

後半の時間割は11月頃に授業登録が出来るようになるので、自分でオンラインで登録しました。人数制限が有りかなり早く埋まってしまうたり、留学生はとれる授業に制約がある場合もあって私は少し手こずりました。学部のアカデミックアドバイザーがいるので早めに連絡を取り合うといいと思います。

3-2. 授業内容、方法に関して

基本的に100人程度の大講義で、講師がスライドを用いて授業をするという形式が多かったです。しかし、私が前期にとった歴史の授業は、少人数で、隔週でディスカッションが行われたのでかなり大変でした。また、後期にとったSociologyのクラスは、授業外にセミナーというものが週1回あり、最終レポートに向けてレポートの書き方を学びました。講義中のスライドは、moodleのようなUR Coursesというページに載せてくれる先生が多いです。

3-3. 語学力について

私は元々特にスピーキング、リスニングに苦手意識がありました。派遣留学は現地の学生と同じ授業を受けるので、初めは英語が聞き取れなかったり、授業中に話し合いを求められたときは何とか意見を言おうと頑張りましたが、上手く話せずもどかしい思いをよくしました。授業の聞き取りはだんだんと慣れていき、完璧に理解できるというまでには達しませんでした。授業が苦ではなくなりました。スピーキングに関しては、ネイティブの方と1対1でいきなり話すのは緊張するし難しいと思うので、他の日本人留学生を交えて話したり、同じく英語が母語でない交換留学生と話したりすると、気楽に英語で会話を楽しむことができました。普段はどうしても授業を受けて、その後ひとりで課題を行うという日々で、リーディング、ライティングに偏ってしまっていますが、イベントなどに積極的に参加したり、友達と会うなどして英語を話す機会を設けることが大切だと思います。

3-4. 図書館など学内施設について

大学の施設はとても充実している印象です。図書館は、1階部分にはパソコン、コピー機などがあり大人数で集まって会話ができるスペースもあります。2階以上は割と静かに1人で勉強するスペースがあります。テスト期間などはほとんど席が埋まってしまっていることが多かったですが、とても集中できる環境でした。図書館以外にもジムやプールが無料で利用出来ます。プールは一度も利用したことがありませんが、ジムは数回利用しました。ランニングマシン、筋トレ器具、陸上用のトラックが室内に完備されています。良いリフレッシュになるので是非利用してみてください。

3-5. その他

私は日本語教育にも興味があったので、週1回程度日本語の授業を見学させていただいていました。授業の時間をシラバスで調べて教室に行き、先生に直接お願いしました。日本人の先生で、快く受け入れてくれました。日本語を学んでいる学生と知り合うことが出来るし、たまにお手伝いで日本語を教えることを頼まれるのでとても良い経験になりました。

4. 生活面

4-1. 住居について

私自身もそうですが、留学生は寮に住んでいる人が多かったです。私は初め、Colledge West(カレッジウエスト)の6人部屋に入寮しました。カレッジウエストは全ての寮の中で最も新しく、カナダ出身の学生が多い印象です。私のルームメイトはカナダ人4人、中国人1人でした。しかし、パーティーを開く部屋が多く、少し居心地の悪さを感じたので1ヶ月ほどで別の部屋に移動しました。また、移動先との比較で、カレッジウエストは個室がとても寒く狭かったです。移動先は Paskwaw(パスカ)の4人部屋で、3ヶ月間同じ千葉大学からの留学生と2人だけでしたが、後期にフランスとスコットランドからの留学生が入って4人になりました。ここは、カレッジウエストとは真逆で内装は少し古い感じですが、個室は広く暖かく、周りも静かでした。また、留学生が多い印象です。また、寮の申し込みは留学前の5月辺りから大学のホームページの専用ページから出来ます。

4-2. 食生活について

私は寮にキッチンがあったので、友人と外食をするとき以外はほとんど自炊でした。大学からバスで10分程度のところにスーパーがあり、週1、2回買い出しに行っていました。このスーパーにはアジアの食材コーナーがあり、日本の調味料や食材(カレーのルー、冷凍餃子、肉まんなど)が買えます。少し遠くはなりますが、アジアスーパーもあり十分日本食が作れます。お米も買えるので小さい炊飯器などを持って行くといいかもしれません。外食はかなり高いですが、さまざまな国の料理屋さんがあるので、いろいろ行ってみるのも楽しいと思います。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮含め、大学内はWi-Fiが使えて、スピードも問題ありませんでした。SIMカードは現地のSasktelという携帯会社と契約しましたが、自分含め周りの留学生も契約や支払い方法に手こずっていて大変でした。私の1年前に留学していた先輩は、日本にいるときに“Phone Box”という会社のSIMカードを契約し、カナダに着いた瞬間に入れ替えるだけとおっしゃっていました。私もその方法をしようと思っていたのですが、カードが日本に到着するまでに時間がかかるので、気付いたときにはカードの到着日が出国後になっていたので無理でした。日本で使っていたスマートフォンをそのまま使うには日本で契約している携帯会社に連絡してSIMフリーのスマートフォンにしてもらう必要があります。正直大学外に出ることが少なかったものでなんとかWi-Fiだけで過ごせるかもしれませんが、外出したときにバスの情報を調べるのに役立ちました。万が一のため、SIMカードはあった方が安心だと思います。

4-4. 服装について

ジーンズにパーカーなどのラフな格好で大丈夫です。ヒートテックなども持って行きましたが、室内は暖かいので私はほとんど着ませんでした。外出する時用に1着あれば十分だと思います。また、帰りに荷物が増えて捨てる服も多かったのも、気に入っている服はあまり持ってこない方がいいかもしれません。外出用のコートですが、レジャイナは12、1月には-30℃前後になることがあるので、その寒さに対応するコートを現地で購入しました。ブーツも買いましたが、降雪量は少ないので、全く使いませんでした。

4-5. 健康管理について

大きな病気やけがはありませんでした。しかし、軽く捻挫をしたことがあり、その時には同じ日本人留学生に湿布をもらって貼ったり、軽く風邪をひいたときにのど飴を買ったのですが、とてもまずく効き目も感じられませんでした。(私が買った物が悪かっただけかもしれませんが)あとは、よく食べてよく寝ることが大切だと思います。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

保険は特に利用しませんでした。OSSMAは安否確認メールに返信していました。

4-7. 課外活動について

私は特に大学内の部活やサークル活動のようなものには参加しませんでした。正直、どのような活動があり、どのように加入するのかわかりませんでした。もし何か活動に参加したいと考えているならば、たぶんですがURSUというサイトかアプリで探せると思います。詳しい情報がなくてすみません。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

他の日本人留学生からの紹介で、現地の日本人コミュニティに何度か参加させていただきました。日本人学校の運動会に参加させてもらったり、日本人会のポットラックパーティーで各自手作り料理を持ち寄って食事やゲームをしたり、留学後期には日本人学校でお手伝いをさせていただきました。日本人学校は主に日本人の母親たちで運営されていて、その子ども達が毎週土曜日の午前中に高校の1室で日本語を学んでいました。幼稚園生から小学校低学年ぐらいの子ども達のクラスと中高生のクラスが1つずつあり、それぞれ5~10人程度でした。

4-9. 日本から持参して良かったもの

簡単なキッチン用品・食器(箸、スプーンフォーク、お皿、コップなど): 自炊を考えている人はあったほうがわざわざ買う必要がないので便利だと思います。私は食器類はプラスチック製の軽いものを複数持参したので、部屋に友人を呼んでご飯を食べる際に役立ちました。また、基本的な日本の調味料などもあっても無駄ではないと思います。アジアスーパーなどで買えるものもありますが、友人に日本食を振る舞うこともあったので私はかなり消費しました。

エコバッグ: スーパーに行くときに使いました。ビニール袋は有料な上、重いと破れそうなのでであると便利でした。

運動用のジャージ、靴: ジムを利用したい方はあったほうが良いと思います。また、水着があればプールを利用出来るし、スパ?に行くイベントがあったのでその際に使えると思います。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ: 寒い日に長時間外にいるということが少なかったので全く使いませんでした。手袋があれば十分だと思います。また、地味に重いので邪魔になってしまいました。

トイレトペーパー: 私は念のため4つスーツケースに入れていきましたが、確か最初寮に1つは備え付けられているので、万が一ないとしても1つあれば十分だと思います。

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)

冬の寒さが厳しいので建物のドアが手動になっています。そのため、後ろに人がいたらドアを押さえて待っていてくれる人がほとんどで優しさを感じました。また、バスから降りるときに「Thank you」と運転手さんに声をかけたり、困っている人がいたらすぐ助けるなど、皆とても温かく親切です。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

バンクーバー(観光)2021年11月(5日間) 約7万8千

トロント・ニューヨーク(観光)年末(トロント7日間・ニューヨーク6日間) 約16万

費用は航空券とホテル・ホステルの宿泊代のみの金額です。その他旅行中の交通費、食費、お土産代なども含むと、かなりの出費になってしまいました…。

レジャイナ大学には、各タームに長期休暇が1回ずつあります。私は秋学期と冬学期の留学だったので、11月に6日間の休暇、学期の間12月末から1月初めまで約16日間の年末休み、2月に9日間の休暇がありました。年末休みは秋学期のテスト期間の後にあるので、すべての授業のテストが早く終わればそれだけ休みも長くなります。私はテスト期間の最後の方にテストがありましたが、それでも16日間の休みがありました。

また、私はこの旅行の際にアジアマーケットなどで、日本製品を買いました。化粧品、日本食などがかなり充実しているので、留学中に大都市を旅行する予定があれば、日本から余分に持参する必要はないかもしれません。(割高ですが)

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

私はよくNetflixやYouTubeで動画を見ていました。また、キッチンが広いので、これまで作ったことがない料理に挑戦するのも楽しかったです。また、毎日夜ストレッチなどで体をほぐしてリラックスしていました。あとは、ほんの数回ですがジムに行って体を動かしたり、大学や留学生支援課が開催するイベントに参加したりすることで良い気分転換ができました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

レジャイナ大学は、近くに大きな湖がある公園があるなど、自然に囲まれ、大学内施設も充実しています。人々も皆親切で、比較的治安はいいと思います。世界各国からの留学生、様々なバックグラウンドを持った学生が在籍し、とても良い経験が出来ると思います。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

渡航前はとても不安かもしれませんが行けばなんとかなります。最初は慣れないことも多く、新たな環境に適応するために疲れるかもしれませんが、無理しすぎず楽しむのが一番だと思います。様々なことに挑戦して、良い経験が出来るよう応援しています！

5-3. 留学を終えて

私は元々移民・難民問題に興味があったこともあり、留学先としてこの地を選びましたが、実際に様々なバックグラウンドを持った人々との出会いがあり、授業を通して先住民迫害の歴史、カナダの移民受け入れについて学ぶことが出来ました。また、日本を離れたことで日本を客観視出来、日本の良さに気付くこともありましたし、また逆に悪い点にも気付きました。こうした学問的な経験はもちろん、慣れない土地で不安になったことも、上手いかず悩んだことも、日本にいたら出会えなかったたくさんの人と楽しい時間を過ごしたことなど全てが良い経験で、成長の糧になったと感じます。