

# 派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/7/22
所属学部・ 研究科・学院	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科

## 1. 留学先について

留学先大学名	York St John University							
留学先所属学部等	York Business School							
留学期間	出発日	2021/9/12	入学日	2021/9/27	修了日	2022/6/10	帰国日	2022/7/2
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="checkbox"/> 民間アパート	その他( )					
	通学時間	10分					<input type="checkbox"/> On campus	
	通学方法	徒歩						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室	( ) 人部屋	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	その他( )	
食事	自炊	78 %	学食	2 %	外食	20 %	その他	( ) %
保険	海外旅行保険(名称)	JTBトータルサポートプログラム(I)						
	留学先国・大学指定 の保険(名称)	NHS(National Health Service)					<input checked="" type="checkbox"/> 加入必須	
	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 ⇄	マンチェスター(飛行機)	⇄	ヨーク(到着時:送迎バス/帰国時:電車)				

## 2. 留学にかかった費用について

総費用	2,160,000 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/>	貯金	550,000 円	<input type="checkbox"/>	アルバイト	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input type="checkbox"/>	親	80,000 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="radio"/>	その他名称(ビタテ!留学JAPA)	1,530,000 円			
その他	<input type="checkbox"/>	その他( )							円

## 2-1. お金の管理方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	50,000 円	<input type="radio"/>	その他( クレジットカード )	円
留学中	<input type="radio"/>	海外送金	キャッシング	<input type="radio"/>	その他( クレジットカード )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	
住居にかかった費用	海外口座から引き落とし(日本から送金)
その他	クレジットカード

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			180,000	円
JTBトータルサポートプログラム(海外旅行保険・危機管理サービス)			163,270	円
その他の保険料			75,000	円
査証・在留許可証			92,000	円
住居			650,000	円
光熱費				円
食費			300,000	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費				円
その他大学に支払った経費				円
その他 ( 旅行等 )			300,000	円
その他 ( 契約/洗濯/郵 )			130,000	円
その他 ( PCR(3回) )			60,000	円
その他 ( 医療費 )			10,000	円
その他 ( その他生活費 )			200,000	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		
1 Tourism Insight & Industries	正規	20		有	無
2 Principle of Marketing	正規	20		有	無
3 Responsible Business	正規	20		有	無
4 Nature Conservation	正規	20		有	無
5 Sustainability	正規	20		有	無
6 Creating New Business Ideas & Opportunities	正規	20		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

6月に大学から履修科目の希望調査のメールが届き、留学生受講可の授業のリストから希望のものを選びフォームで提出した。留学生はこのリストにある授業であれば学部・学年関係なく授業を選択することができ、1学期に履修できる単位の上限が60単位で多くの科目が20単位のため、基本的に3つの授業を履修する。結果は授業開始前になるとMoodleから確認することができ、学生それぞれのポータルに自動的に登録される。希望通りにならなかった、授業に出てみたが変更したい、という場合も、最初の2週間は変更の対応をしてくれる。

## 3-2. 授業内容、方法に関して

どの授業も基本的にLecture(講義型)とSeminar(ディスカッションやワークショップ等)に別れ、1科目で週に2コマ、合計3-4時間程開講される。私が受けた授業は全て対面で行われ、事前にSet Reading(論文や本)が提示され、それに沿った講義をLectureで、Readingと講義を踏まえたディスカッションやワークをSeminarで行う、という形式が多かった。授業の規模は10人弱のものから100人以上のものまで様々だが、Seminarは20人ほど少人数に分かれて行われた。またGeographyなど授業によっては半日から1日かけてフィールドワークを行うこともあった。どの教授もtutorialというマンツーマンの相談時間(予約制)を設けてくれるので、授業の疑問点やAssessmentの相談が気軽にできた。私は日本の学部とは異なる分野を学んだため1年生の授業を多めに選択したが、内容は基礎的で易しめだったので、高学年の授業を多くしても良かったかもしれない。

## 3-3. 語学力について

始めは授業に不安もあったが、ほとんどの講義でスライドや資料を事前に配布してもらえたので、先に目を通して知らない専門語彙などを確認してから授業に臨むことができた。また私が受講した授業では話し方は速すぎないか、内容は理解できそうか、等こまめに確認してくれる教授もいた。(個人的には)教授が話す英語も全体的に聞きとりやすく感じた。ディスカッションも私はもともと英語が流暢ではなかったが、相手は聞いてくれるのでとにかく話すことが大事だと実感した。しかし時々周りの議論の速さについていけないこともあったため、日本にいる時に日常会話だけでなくもっとディスカッション慣れしておけば良かったと思った。留学生向けの語学サポートは充実しており、Language Support Teamがワークショップやディスカッションの機会を通年で設けてくれていたので、語学に不安がある場合は参加すると良いと思う。私も何度か参加したが、色々な国の学生が参加していた。

### 3-4. 図書館など学内施設について

キャンパスは全体的に新しく綺麗で、広さもコンパクトなため移動しやすかった。図書館も快適で24時間利用でき、貸出品等も充実しているので、期末に限らずみんなよく利用していた。敷地内には食堂・カフェ・バーもある。

### 3-5. その他

どの講義も教授がチュートリアル(予約制)の時間を設けており、授業の内容や課題等、何かあればすぐに相談できる。フレンドリーで親身に相談にのったりアドバイスをしてくださる教授が多かった。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

私は大学から徒歩10分程度の寮に住んでおり、自分の他に4名のフラットメイトがいた。私たちはバス・トイレ・キッチンを共有していたため、掃除などを週替わりで分担して行っていた(この辺りの兼ね合いは正直メンバーによる)。寮によっては各部屋にバス・トイレがついているものもある。大学の寮であれば、何かトラブル(備品の故障、他の階の騒音等)があった際はSecurityやAccommodation Teamに連絡すればすぐ対応してもらえる。

### 4-2. 食生活について

日本と比べて外食はかなり高い。一方スーパーでは比較的安価に食材が手に入るため、なるべく自炊するようにしていた。大学周辺には徒歩圏内で飲食店・スーパー共に多くあるため買い物には便利。また街にはアジア系のスーパーもあり、値段は高いが日本やその他アジア系の食品も割と手に入る。また日本よりも食の多様性に対応しており、どのレストランにもVegan/Vegetarianのメニューがあったり、スーパーもFree From(プラントベースやグルテンフリー、アニマルフリー等)のコーナーが充実していた。

### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

#### ○携帯電話

私は日本で使っていたスマホを渡航直前にSIMフリーの状態にし、現地でSIMを交換した。SIMフリーの設定は通信ショップに持っていくと手早くこなしてくれる(auの場合)。

#### ○SIM/Wi-Fi

私はgiffgaffというサービスの£10で12ギガのプランを利用していた。私は外部の活動でよく屋外にいたので多めのプランにしたが、大学でも寮でもWi-Fiが利用可能なため、半分以下のギガ数でも十分かもしれない。giffgaffは申し込むと渡航前に日本まで無料でSIMカードを郵送してくれるため、現地で調達の手配をする必要は無かった(ちなみに到着初日に大学からもらった備品にもgiffgaffの無料SIMが入っていた)。

### 4-4. 服装について

夏は平均して日本よりも涼しめ。冬は長く冷え込むが、ヨークの寒さに関しては関東の冬と変わらない装備でも十分だった(2022年の新年は今までで一番くらいに温かかったらしい)。街には多くのブランドの他、質の良い古着屋も多くあるので必要な服は現地でも調達可能である。寮にドネーションボックスがあり、帰国時に不要な服を寄付している人も多かった。降水日数の多さや雨の特徴からか、傘よりも防水の上着を好んで使用している人が多い。

## 4-5. 健康管理について

## ○歯科治療

私は大きな病気にはならなかったが、もともとあった虫歯と親知らずの痛みが悪化した。イギリスの歯科治療にはNHS歯科とプライベート歯科があり、前者は比較的安価だが予約は翌月以降しか空きがないと言われ、緊急で後者を利用した。私を診てくれた先生は良心的で治療は合計1万円以下(診察料で数十ポンド)で済んだが、通常は何倍もかかるらしい。歯は本当に大切にしてください。

## ○その他

私は利用しなかったが大学内に保健室のような場所があり、健康面の相談ができるらしい。また日が短くなる冬(1月~2月頃)に心身共に調子を崩す人が多かったので、適度な運動や気分転換(そしてできるだけ日光を浴びる)が大切。私は天気の良い日を見つけては散歩をしたり、室内でできるヨガ等をしていた。大学には運動系のサークルやジムもあるので、そちらに参加することも可能。

## 4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

NHS(イギリスの国民保険)に加入したが、病気での利用はしなかった。Covid19のワクチンは無償で受けることができた。

## 4-7. 課外活動について

日本語を学ぶクラスにボランティアとして参加し、ロールプレイの相手役をしたり、一緒にディスカッションをしたりした。前期と後期を通して参加していたのでこのクラス履修生たちと仲良くなれた。また大学には多くのSociety(サークルのようなもの)があり、留学生も参加できる。私は時々Japanese Cinema Clubに参加していた。

学外では、10月からYork Fairtrade ForumというNPO、11月からはVisit YorkというYorkの観光協会でのボランティアをした。前者ではミーティング参加やイベントでの出店、後者では観光案内所で訪問者の質問対応等をしていた。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

街には様々な国からヨークに来た学生や社会人たちが集まって交流するコミュニティがあり、毎週月曜にInternational café、水曜にディスカッションの会を開催してくれていたもので、時々参加していた。また映画鑑賞会やピクニック等色々なイベントも毎月企画してくれていたもので、こちらへの参加を通してヨークセントジョン大学の学生だけでなく、ヨーク大学の学生や地域の様々な方と繋がり、色々な国の友達を沢山つくることができた。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック、防水の上着、インスタントの日本食など(現地で入手できるものもあるが、とても高い)セキュリティポーチ(旅行時に重宝した)  
基本的に大抵のものは現地でも手に入るが、日本で買うよりもかなり高価なことがほとんどだった。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

特になし。

## 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)

- ・人との距離感等に対する考えは意外と他の欧米の国よりも日本に似ている。最初はそこまでオープンではなく、第一印象や気遣い、丁寧な立ち振る舞い・言葉遣いを好む人が多い(特に年配の方)。
- ・日常生活の挨拶で"Hello"はほとんど聞かず、"Hiya"や"Are you alright?"がよく使われる。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

## 【クリスマス旅行】

- 期間: 2021年12月12日～12月16日(4泊5日)
- 行先: ロンドン・オックスフォード
- 費用: 約10万円

## 【研究・進路関連のフィールドワーク】

- 期間: 2022年6月13日～6月19日(6泊7日)
- 行先: フィンランド(ヘルシンキ)、スウェーデン(マルメ)、デンマーク(コペンハーゲン)
- 費用: 約15万円

## ○千葉大学から旅行許可を得るまでの流れ

・5月中旬: GoogleChatでフィールドワークを行いたい旨を相談。その後、指導教員の先生に旅程について相談

・6月上旬: 指導教員の先生に行程について了承いただく

・旅行4日前: 最終版の旅行届をGoogleChatで提出。その後所属学部から許可を得ることができ、予定通り出発した

※旅行届の提出後、その他提出が必要な書類の準備に数日を要し、全ての必要書類を提出できたのは旅行前日でした。私は準備開始が遅く直前まで留学生課の方や指導教員の先生にご迷惑をおかけしてしまい、かつフライト等の予約も遅れ予定以上の出費となってしまったので、旅行を希望する場合はなるべく早く計画した方が良いでしょう。

その他 \* 気分転換やストレス発散法など。

勉強などで行き詰った時はウォーキングやランニングをするなど、体を動かして気分転換していた。また精神的にストレスがたまった時の息抜きには、友達と会ってお互いに話を聞き合うなどして発散し合っていた。一人で抱えこまないことが大切だと思う。

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

ヨークセントジョン大学は留学生のサポートがとても充実していた。留学生向けのプログラムやイベントを多く企画してくれていたし、相談事をした際の対応も迅速だった。また教授やスタッフの方々も親身になって対応してくれるので、留学生も安心して過ごすことができる環境だと思う。また街の中心部近くに位置するため、生活するのに非常に便利なロケーションだった。

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

・留学はそれ自体が勇気のいる決断で、期待と同時に不安があるのも自然なことだと思います。でもその一歩によって得られるものは本当に大きいと、この9ヶ月で実感しました。大体の不安は何とかなるので、ぜひチャンスを活かして自分がやりたいことに挑戦してみてください！  
充実した留学生活、そして学生生活になることを願っています！

・歯科治療は余裕を持ってしっかり済ませてから渡航してください。

## 5-3. 留学を終えて

初めての海外留学でしたが、毎日新しい発見の連続で、あっという間の9ヶ月でした。この期間を通して感じた自身の変化として「自分をよく知れたこと」、「社会や世界を今までとは違った角度から見れるようになったこと」があります。自分がもともと目的としていた研究テーマの学びだけでなく、全く新しい環境で生活し、多様な背景・価値観を持つ人たちと出会い交流していく中で、自分の価値観・視野は確実に広がったと思います。これは同時に自分と向き合う機会にもなり、私は留学を通して自分のやりたいことが改めて明確化し、進路も大きく変更しました。

楽しいことだけではなく辛いこともありましたが、どの経験も振り返ると本当に貴重で、ずっと大切にしたい繋がりや多くの学びを得ることができましたし、これらはきっと今後自分が生きていく糧になると思います。今回の留学の機会をいただけて本当に良かったです。