

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	2020/5/1
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・現代日本メジャー

1. 留学先について

留学先大学名	アルバータ大学						
留学先所属学部等	Faculty of Kinesiology, Sport and Recreation						
留学期間	出発日	入学日	2019/9/4	修了日	2020/4/22	帰国日	
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート	<input type="radio"/> 民間アパート	<input type="radio"/> その他()				
	通学時間	5~10分				<input type="radio"/> On campus	
	通学方法	徒歩					
	居室スペース	個室	<input type="radio"/> (4) 人部屋	<input type="radio"/> その他()			
	共有スペース	<input type="radio"/> 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="radio"/> その他()
食事	自炊	80 %	学食	%	外食	20 %	その他 % ()
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ火災保険株式会社(たびほ)					
	派遣先大学指定の保険(名称)	University of Alberta Health Insurance Plan					<input checked="" 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) ⇄ エドモントン(飛行機)						

2. 留学にかかった費用について

総費用	181万7,122 円						
出どころ							
自費	<input type="radio"/> 貯金	5万 円	<input type="radio"/> アルバイト	円	<input type="radio"/> その他	円	
援助	<input type="radio"/> 両親	円	<input type="radio"/> 家族・親戚	120万6,586 円	<input type="radio"/> その他	円	
奨学金	<input type="radio"/> JASSO	56万536 円	<input type="radio"/> その他名称()			円	
その他	<input type="radio"/> その他()					円	

2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	10万 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(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	
その他	

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			約39万	円
海外旅行保険			159,070	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証	\$	150		円
住居	\$	6,230		円
食費	\$	2,890		円
通学に要する交通費	\$	311		円
教科書、教材費	\$	508		円
その他大学に支払った経費	\$	405		円
光熱費	\$	0		円
その他 (部活費)	\$	778		円
その他 (旅行・娯楽費)	\$	3,580		円
その他 (医療費)	\$	165		円
その他 (生活費)	\$	591		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 合計24単位取得			有		無
2 タームごとに3~4科目を目安にしていた。			有		無
3			有		無
4			有		無
5			有		無
6			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

授業科目の選択について、大学ホームページの中のCatalogueから興味のある科目・単位互換しても良い科目を選択する。千葉大学でいう「シラバス」の役割。注意点として、事前に決められた履修・取得済みしたコースがないと申請すら出来ないものがある。登録方法に関して、大学のポータルに行き、自分がCatalogueで見つけたコースを探し決定する。この時はまだSaveされた状態であり、完全に登録が済んでいない。その後、Saveした科目をもう一度選択し、登録の最終確認をして決定する。千葉大学の履修登録と似ているが、一段階確認する必要がある。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容は全体的に、自分が興味があるものだった。例えば環境問題・健康/栄養関係・スポーツと娯楽事業に関するものを扱った。他にも民族(カナダ国内)に関するものや言語/文化に関するものも行った。方法に関して、基本的に大人数又は少人数で講義を受ける形式だった。一つのコースだけ最初からオンライン形式のものがあった。

3-3. 語学力について

--

3-4. 図書館など学内施設について

学内施設はとても充実していた。図書館は一つだけではなくキャンパス内に複数設けていた(図書館によって扱っている学部関係の本が異なってくることが多い)。館内もとても広く勉強できるスペースも確保できた。千葉大学と同じように静寂スペース・コミュニケーションスペースなど目的に応じて利用するエリアがあった。他にも学部棟は広く、また学部ごとの特徴を押さえた作りにもなっていた。ジムを設けていた棟があり、好きな時間に好きに利用出来ていた。また学生が多く集う棟もあり、勉強・食事・サポートセンターが集まっていた。

3-5. その他

4. 生活面

4-1. 住居について

4人部屋(シェア)の寮(キャンパス内にある)に住んでいた。それぞれ勉強机・椅子・ベッド・クローゼットが設けられた部屋があり、キッチン・リビング・トイレ・バスはシェアだった。トイレとバスはホテルと同様に一つの部屋に合った。キッチンにはコンロやオーブンがあったものの、調理器具がなかった。またお風呂と洗面台があったのに対し、シャワーカーテンや掃除道具もなかった。そのため4人で相談して購入する必要があった。4人で共有するエリアが多くあったため、管理するための役割分担もした。

4-2. 食生活について

食生活は基本的に自炊を心掛けた。時に外食をしたりカフェに行くこともあった(特に旅行やお出かけをしたとき)が、食費や栄養のことを考え自炊をした。試験期間で忙しかった時には購買で買っていたが、その時も栄養のことを考えて買っていた。外食をした場合、基本的に一人前の量が通常の日本人一人分を上回るため外食に行った日は調節をするなどした。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

学内をはじめ、飲食店やショッピングモールには無料Wi-fiがあり、機内モードの状態でも使用することが出来た。その分、電話や携帯電話を利用したメッセージは使用できず、Wi-fiがないところでは自由に使うことが出来ない。友人の中では、カナダのSIMカードを契約・購入をし使用していた。大部分の人は後者を利用。ただし自費になる。

4-4. 服装について

エドモントンは寒く、最高気温がマイナス一桁になるのが当たり前。場合によって-20~-30℃が続くこともあった。そのため、スノーブーツ・パーカー・ダウン(保温性が良いもの)が必要不可欠。加えて凍傷を防ぐためにマフラー・手袋・帽子も必要。下はズボンでないと寒い(風も冷たいため、スカートでは限界がある)。防寒着はカナダ国内で購入することをお勧めする。

4-5. 健康管理について

風邪の予防対策を優先的に心掛けた。例として、栄養バランスが整った食事を摂取する、キャンパス内のジムに通って運動をする、徹夜勉強をせずに早めに就寝に入るなどである。万が一風邪気味の症状になった場合は、日本から持参した薬を飲んだ。おかげで思い病気になることはなく元気に過ごすことが出来た。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

アルバータ大学の保険を3度利用。①左膝の負傷。ハードな運動を急に行ったことが原因。大学内の保健所にて診察してもらう際に利用。②Chiropractic Centreでのリハビリ。左ひざを負傷したときにクラブのコーチから勧められて通院。③左足首の負傷。タンブ練習時にやってしまったのが原因。大学内の保健所にて診察する際に利用。その後、先生の紹介によりX線の撮影に行った際にも利用。

4-7. 課外活動について

留学期間を通してCheer Teamに所属。主に大会に向けてスタンツ[トッパ(人の手・肩の上に乗って技を決める)、ベース(トッパを支える。1人~2人の場合が多い)、スポ(トッパが落ちないように足を持ってぐらつきを抑える)が組み合わさって行う技]・ダンス・タンブリングの練習を行った。学生だけで行うのではなく、ちゃんとコーチも所属していて専門的なアドバイスをもらうことが出来た(スタンツ関連)。千葉大学に所属しているチアリーディングサークルよりもレベルが高く、多くの刺激をもらい良いモチベーションになった。また部内で友達もでき充実した生活を送れるもののひとつになった。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

4-9. 日本から持参してよかったもの

①常備薬。風邪気味の際に飲むものを持参するといざという時に助かる。海外の薬は日本人が飲むには強すぎるのも理由の一つ。②救急セット。ばんそうこうやテーピングなど、運動系部活に留学期間所属したいと考えている学生に特にお勧めしたい。③モバイルバッテリー。寒さで携帯の電源が急に落ちることが多発するため。④日本で事前に購入したインスタント食品や米。カナダで買えないということはないものの、割高になってしまう。日本の味が恋しくなるときには良い。特に味噌汁関係が良い。⑤電子辞書。高校で使用したもので十分。調べたいときに検索できる。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

①電圧変換機。スマホやパソコンの電源プラグは海外でも使えるような電圧数・Hz数になっている。ドライヤーやヘアアイロンを日本から持参しなければいけない(カナダでも購入可能)。②秋服。ほとんど寒い状態が続く。9月頃はTシャツで行けるものの朝晩は寒い。

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)

①部活に入る入らないは自由。その代わりに勉強を最優先しアルバイトも行う。千葉大では何かしらのサークルに入っている傾向があるため、カナダの学生は学問を正に優先しているイメージ。②同じカナダ国籍でも人種は様々。日本国籍の人はほとんどが日本人なのに対し、両親やその上の世代によって多様。③留学生に対して気遣いがある。エドモントンに限るかもしれないが、教授や学生はオープンになってくれる。④交通(バス・車)は右側で走る。日本と逆。⑤お酒を飲むことが出来る年齢は18歳から、運転免許証を取得できる年齢は16歳から。⑥デビット・クレジット社会。現金で支払いも出来るが、カードを持っていると想定して機械を差し出すことが多い。

旅行

【Camp Bar-V-Nok(キャンプ)】2019年9月(3日間)、/【バンフ(観光)】2019年9月(3日間)、/【トロント・モン트리オール・ケベックシティ(観光)】2019年11月(8日間)、/【Camp Evergreen(キャンプ)】2019年12月(4日間)、/【ジャスパー(観光)】2020年1月(2日間)、/【イエローナイフ(観光)】2020年2月(5日間)

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

気分転換には音楽を聴く、SNSのチェック、動画視聴。映画鑑賞、散歩をした。

5. その他

5-1. 留学先大学について

留学先大学に関して、カナダ国内で上位に入る大学。学生もレベルが高く学習にも意欲的に参加して刺激になる。キャンパス内は広く図書館や建物内も充実している。クラブ活動も盛んで、留学期間中でも出来るものであれば参加可能。ジムやプールの設備が整っていて、運動する際に最適。留学生向けのプログラムも多くあり、場合によってカナダ国内の観光にも参加できる(私はそのプログラムを利用してバンフ・ジャスパーに行く機会が得られた)。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

漠然出も良いので、自分が何を学びたいか、千葉大学以外で何をしたいのかを今一度考えてみると良い。その考えによって選択する派遣先大学が変わってくるうえ、留学中のモチベーションにもつながってくると思う。また「派遣留学」は英語や多言語を学びに行くのではなく、英語や多言語で学びに行くということを忘れない欲しい。学術的な要素メインになってくるため、勉強はハードなものになる。しかしそれを留学期間中にやり終えた後の達成感は大きい。英語や多言語を使う勇氣を持って欲しい。

5-3. 留学を終えて

自分がやりたい授業を選択して受け、部活に参加し、旅行関係に参加して、とても充実した生活を送ることが出来た。はじめは困難なことが多かった。勉強面では教授の話すスピードが速くついていくので精一杯だった。生活面では買い物や注文に困ることはなかったものの時に訛りが強い人の言っていることを聞き取るのが大変だった。その中でも自分の中で出来ることを最大限探し工夫もした。そのような甲斐があったのか、徐々に困ることがなくなり生活に支障が出るのが少なくなった。加えて授業の中で出来た友達、キャンプ中に出来た友達、他大学(日本・中国・韓国・ヨーロッパ・インドなど)で留学に来てできた友達などが出来、時には一緒に話をし、時には一緒に勉強をしてモチベーションの一つとして努力をした。身の周りで出来た友達には感謝している。今後に関して、留学で学んだことを学部の授業に活かすこと、そして卒業研究の判断材料の一つとして捉え、4年生の研究に繋がりたいと考えている。また留学で活用してきた英語が衰えないように本を読む、TEDをしてみるなどをしていきたい。