

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	2019/7/8
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

1. 留学先について

留学先大学名	University of Northumbria at Newcastle											
留学先所属学部等	Faculty of Arts, Design and Social Sciences, Department of Social Sciences and Language											
留学期間	出発日	2018/9/20	入学日	2018/9/24	修了日	2019/5/31	帰国日	2019/6/7				
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	<input type="checkbox"/>	() 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="checkbox"/>	リビング	<input type="checkbox"/>
食事	自炊	50 %	学食	%	外食	20 %	その他校の賄	(30) %				
保険	海外旅行保険(名称)	ジェイアイ損害火災保険株式会社 英国留学専用保険										
	派遣先大学指定の保険(名称)							<input type="checkbox"/> 強制加入				
	その他	immigration health surcharge										
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 ⇄ ロンドン・ヒースロー(飛行機) ⇄ ニューカッスル(飛行機)											

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,500,000 円					
出どころ						
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	両親	680,000 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	720,000 円	その他名称(教養学部留学支援等)	100,000 円		
その他	千葉大学助成金	円	その他()	円		

2-1. 財政管理の方法

渡航時	現金	80,000 円	その他()	円
留学中	海外送金	<input type="radio"/> 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	大学のオンラインシステムでカード支払い
住居にかかった費用	大学のオンラインシステムでカード支払い
その他	ネットでカード支払い、店でカード支払い、現金支払い

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			195,300	円
海外旅行保険			153,350	円
OSSMA			19,440	円
査証・在留許可証			52,896	円
住居	£	3,500	480,000	円
食費			350,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費	£	350	50,000	円
光熱費			住居費に含まれる	円
その他 (tion hearlth sl)			22,800	円
その他 (visa書類)			26,000	円
その他 (生活費)			100,000	円
その他 (娯楽費)			100,000	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		
			有		無
1 Colloquium on British Culture	正規	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Global Media	正規	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Writing for Publication	正規	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Practices of Journalism	正規	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5	Key Concepts and Debates in Journalism	正規	20		有		無
6	Academic Language Skills for Humanities and Social Science	正規	0		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

渡航前に学校からモジュールリストが送られてくるので、基本的に専門分野を中心とした2, 3のコースの授業からシラバスを読んで好きなものを選んでオンライン申請します。希望が全て通るかどうかは確かではありませんが、それに沿って学校側が時間割を調整します。一度時間割が決められたら、原則として授業変更は不可能であるため、授業開始後にやめたり、新しいものを履修したりということは出来ませんでした。交換留学生は正規学生に比べて履修できる授業の種類は少ないかと思います。

3-2. 授業内容、方法に関して

Media and Communicatinの専門の授業では大人数講義型の2時間のレクチャーと少人数の1時間のセミナーが交互で行われます。レクチャーの授業で取り扱った内容に関してリーディングや調べ学習をしてセミナーではその内容を掘り下げてディスカッションを行うなどします。チュートリアルといってチューターと1対1でエッセイの構成に関して話し合うこともあります。セメスターの最後になるとテスト期間が2~3週間ほどあり、その間にテストがあります。全ての授業にテストがあるわけではありません。Academic Language Skillsの授業は留学生のための授業で英語のエッセイの書き方から、引用や参考文献に関しても教えてもらえます。Colloquium on British Cultureは毎週半日のフィールドワークの授業です。授業のレベルは4、5、6に分かれており、レベルが上のものは履修に条件があるので、事前に書類などの準備が必要なのではないかと思います。

3-3. 語学力について

IELTSやTOEFLのスコアが必要であり、それを取得していきましたが、自分の正直な感想としてスコアをもっていれば安心ということは授業ではないかと思います。専門分野の背景知識や関連した用語も知っていないと理解することが難しい場合もありました。しかし、基本的にチューターはわかりやすいように話してくれますし、わからなかったことに関してはメールで再度確認する、オフィスアワーに聞きに行く、友人に聞くなどして補うことができると思います。厳しかったのはセミナーでのディスカッションです。特にイギリス人だけのグループであるとはやいスピードで会話が進められて、発言するのも難しいし、会話内容を理解するのもチューターの話の倍は大変というように思います。事前に質問が提示されている場合には考えることができますが、その場のアドリブで尋ねられた質問に答えるのは大変でした。

3-4. 図書館など学内施設について

学校には24時間開放の図書館があり、本は勿論、学校のパソコンから数多くの論文にアクセスできます。静寂エリア、ディスカッションエリア、マスターの学生専用のエリアなどいろいろあります。地下ではドリンクやスナックなどの軽食も買うことができます。学校のジムも契約をしてお金を払えば、使用することができます。プールやサウナも併設されていてかなり充実した施設であると思っています。キャンパスの真ん中にはstudent unionがあり、イベントが開催されたり、societyの活動が行われていたりします。その隣にはhabitaというBarもあり、お酒が飲める他、クイズナイトやカラオケナイトといったように、ここでもほぼ毎日のように何かしらのイベントが開催されます。

3-5. その他

チューターと学生の距離が近く、コースにおいては唯一の交換留学生であったことから、チューターがいつも気にかけてくれました。「今回の内容理解できた？」と親身になって話も聞いてくれ、何度助けられたかわかりません。メールにも基本的にすぐに返信をくれるので、勉強で何か悩んだときはとりあえず、チューターを頼りましょう。他にも図書館の隣にはAsk for helpという学生相談にのってくれるカウンターがあります。勉強のことから、生活のことまで各種手続きで困ったら、ここに相談にくと良いと思います。メールで聞くことも可能ですが、列に並んで直接聞くのが一番解決がはやいと感じています。

4. 生活面

4-1. 住居について

私はon campusの寮に住んでいたため、教室までは3分という好立地でした。自分の寮は留学生が多く、ヨーロッパ、アジアからの留学生が多くいました。女子専用のフラットで6人でキッチン一つ、10人以上でトイレ3つ、シャワー2つを共有するという感じでした。かなり古い寮であり、シャワーのお湯がでなくなる、トイレが壊れるなどのハプニングがたくさんおこって大変でしたが、みんなで情報を共有し、accomodation teamに問題を報告をしてということを行っていた気がします。私の寮はニューカッスルのstudent accomodationの中ではかなり値段が安いです。大体の目安としてトイレ、シャワーを共有なしの Ensuiteタイプにしたいとなるとプラスで月2万円、日本のアパートのようなキッチンも自分専用のスタジオタイプにしたいとなると更にプラスで月2~3万円というように見積もっておいたほうが良いと思います。私のフラットは基本的に綺麗に保たれていたほうではないかと思えます。6人が一斉に調理をするということなどなかったため自由に使うことができました。話を聞いていると、フラット内で片付けや騒音といった問題で揉めて、引っ越しを考える人もいますが、フラットメイトに関しては運のようなどころもあると思います。イギリス人、留学生の友人にはprivate accomodationに住んでいる人や友人同士でシェアハウスをしている人などもありました。

4-2. 食生活について

自炊をすることが多かったです。シティセンターまで10分ほど歩けば、大型スーパーやマーケットがあり、更に5分ほど歩けば、アジア食品のスーパーもあるため、必要とするものは大概揃うのではないかと思います。地元のグレンジャーマーケットは野菜を量り売りしてくれるので、安く手に入れることができます。フルーツが日本よりも安かったのでたくさん買って食べました。他にもピザ屋や中華屋など安くおいしいお店がたくさん入っています。たまに友人と外食をすることもありましたが、やはりそこそこの値段がするので、外食をする際は人に聞くなどして、お店を調べてから行きました。一般的にイギリス料理はまずいなどというように言われていますが、お店を選べば本当においしいものが食べられます。私の個人的な意見としては田舎のパブで食べるステーキパイ、カフェで食べたサーモンのクリームサンドイッチとアフタヌーンティーのスコーンがとてもおいしかったです。イギリスにはベジタリアンの人やビーガン的人也多くいるので、各店も対応したメニューを揃えています。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

大学と寮では無料のwifiを使うことができました。スピードも問題なく、接続はたまに悪くなる時もありましたが、基本的に大丈夫でした。私は日本の携帯のSIMロックを解除していたので、イギリスでSIMカードを買ってそれを使っていました。シティセンターにはいくつかの携帯ショップがあったのですが、私はThreeという会社のpay as you goにしていました。契約するとなるとイギリスの銀行口座を開く必要があったりしますが、私自身はこのSIMカードで何の問題もなく暮らしていました。ヨーロッパ旅行で他国に行っても現地のキャリアに自動的に接続されたので便利でした。

4-4. 服装について

日本から冬服しか持っていかなかったのですが、本当にそれで大丈夫でした。着いた9月末にはもうジャケットを羽織っており、3月くらいまでずっとコートを着ていました。最終月の5月には春服を買いましたが、留学期間は常に寒かったなという印象です。10月には現地で分厚いコートを買いましたが、日本では着ないと思い、寄付してきました。ニューカッスルは気温こそ、日本と変わらないものの風が強く、体感温度がとても寒いです。室内はセントラルヒーティングのおかげでどこも温かかったです。

4-5. 健康管理について

8ヶ月半、大きく体調を崩すことはありませんでした。食べ過ぎで胃もたれになったときは日本から持ってきた胃薬を飲みました。季節の変わり目などは周りで風邪をひいている人も多かった印象なので気をつけておくと良いです。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

保険は利用しませんでした。OSSMAは安否確認のメールに答え、旅行時にアプリでロケータを変えておきました。

4-7. 課外活動について

9月終わりのフレッシューズ・ウィークの際にsocietyに登録することができます。入会料もそこまで高くないので入っておいて損はないと思います。私はその際に興味があったものに登録したのですが、前期は勉強についていくのに必死であったため、あまり活動に参加することができませんでした。後期は留学生の友人に誘われたSalsa・Bachata dance societyに何度か参加しました。週一回でエクササイズをすることができ、また友人の輪も広がったため、時間の許す限りsocietyに参加することをおすすめします。また、隣のニューカッスル大学には日本語を勉強しているイギリス人学生と日本人留学生のためのsocietyがあり、ニューカッスル大の友人にChristmas Ballなどのイベントに誘ってもらいました。ニューカッスル大とノーザンブリア大は本当に隣り合っていて、両大学の学生が合同で活動しているsocietyも多いです。日本語を勉強している友人に連れて行ってもらい、ノーザンブリア大の日本語の授業にもボランティアとして参加しました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

地元のボランティアの人と留学生達の交流の場であるグローブというインターナショナルカフェに週に一回、行っていました。ご飯を食べながら、日常のことを話したり、一緒にゲームをしたりしました。月に1回ほど、各国のイベントが開催されたりします。日本人留学生でもJapanese Nightを企画しました。日本文化、日本語の紹介や折り紙体験を行ったほか、200人分の日本カレーと白玉団子を作りました。多くの人に改めて日本に興味をもってもらうきっかけとなり、またカレーと団子も大好評だったので本当に企画して良かったと思います。グローブの小旅行にもたくさん参加しました。Lake Districtへのクリスマスリップやバスケット観戦、ダラムへのトリップなど、多くのイベントがあります。後は週一回でEnglish Conversationのクラスがあったので、それにも参加していました。週に2時間、イギリス人のボランティアが準備してくれたトピックについて話し合いました。基本的に少人数の留学生で行っていて、自分が一番、英語を積極的に話せる場であったと思います。英語力の変化について、あまり自覚はないのですが、最後にボランティアが「自信をもって喋るようになった！」と言ってくれ、自分なりに成長はあったのかと思います。

4-9. 日本から持参してよかったもの

ニューカッスルの冬は寒いため、ヒートテック衣類、ホッカイロはとても役に立ちました。女子は日本の化粧水や化粧品も自分に合ったものを持っていくと良いと思います。自炊はほとんど日本食であったため、レンジでご飯が炊ける容器なども重宝しました。炊飯器も売っていますが、一年の留学ならいらなからずと思います。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

かなり荷物を厳選して持っていったので、大体のものを有効活用できたと思います。思っている以上にイギリス、ニューカッスルは何でも揃うので、あまり構えずにいても良いかなというように思います。

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)

何が文化差かそうでないかということ判断することは非常に難しいです。様々なバックグラウンドをもつ人と関わる際に文化差、違いがあるということを認めた上でその全てを受け入れる必要はないと自分自身は思っています。自分には自分の文化があり、相手には相手の文化があり、郷に入れば郷に全て従う必要はないと考えています。自分が嫌だと思ふことにははっきりNoと言うようにしなければ相手にも伝わらないなと思います。自分自身の経験上、コースのイギリス人と仲良くなるのは難しいです。コースにもよりますが、留学生だからといって特別に注目されたりすることもなければ、あちらから話しかけてくるということも少ないです。同じく交流をしたいという留学生、日本語を勉強している、または日本に興味があるイギリス人とはやはり距離も縮まりやすく、仲良くなることができます。自分自身の居場所を見つけることができれば大丈夫です。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

【イギリス・湖水地方(観光)】 2018年12月(3日間)、約1万5000円 【イギリス・ロンドン、スペイン・バルセロナ、ベルギー・ブリュッセル、ブルージュ、オランダ・アムステルダム(観光)】 2018年12月～1月(12日間)、約18万円 【イギリス・ウィットビー(観光)】 2019年2月(3日間)、約3万円 【イギリス・エディンバラ(観光)】 2019年3月(2日間)、約1万5000円 【イギリス・ロンドン(観光)】 2019年4月(7日間)、約6万円 【イギリス・インヴァネス、スカイ島(観光)】 2019年4月(4日間)、約4万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

気分転換としてはおいしいものを食べる、これに尽きます。何か一区切り終わると、アフタヌーンティーを食べにいくということをしていました。上記のおすすめのものを食べると心も満たされます。自分で日本料理を作る、おいしい日本食や韓国料理を食べることも良いです。ストレスがたまった時には日本の家族や親しい友人に電話をすることもありました。違う国、地域に留学している大学の友人は共通の悩みを抱えていたので、励まし合って頑張りました。留学生の友人はたとえ自分より英語力が高く、楽しそうにしている、意外と同じように留学生なりの悩みを抱えていたりします。日本人のマスターの先輩やニューカッスルの交換留学生ともたまに会った時に日本語で話すことで安心しました。常に英語を使える環境は日本にいと本当にいい環境だったと思うのですが、ずっと話しているとやはり疲れます。ストイックになりすぎず、適度に息を抜いて、日本語の歌を聴くなどしても良いかなと私自身は思っています。

5. その他

5-1. 留学先大学について

ノーザンブリア大学には学士、修士合わせて数え切れないほどたくさんのコースがあります。コース以外の人とも関わる機会があり、なぜその勉強をしようと思ったのか、ここに至るまでどのような人生を送ってきたか、話を聞いていると自分自身も今まで興味をもつことのなかったことに関心を抱いたり視野を広げてくれる場であることは間違いないです。隣のニューカッスル大の学生と関わる場もたくさんありました。イギリスの学士は3年、高校の卒業後にはSixth Formで専門の基礎を学ぶという特徴上、一年目から専門性の高い授業を行っているので、ほとんど学んだことのなかった分野を学習するのは本当に大変でした。今後ノーザンブリアへの留学を希望する方がいれば、渡航前に専門分野について英語で少し基礎知識を入れておく、英語でエッセイを書くことに慣れておくといった準備をしておくといいた方がいいのではないかと思います。ニューカッスルの街に関してはこれ以上ないほど住みよいと思います。治安もよくて都会すぎず、田舎過ぎず、必要なものは大概揃う、便利な都市です。街の建築や川沿いも美しく、天気の良い日には本当に素敵な都市だと思わされます。ロンドンは電車で3時間と遠いですが、エディンバラ、ヨークが近く、ヨーロッパ主要都市への飛行機はあるので各場所へのアクセスも非常に良いです。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学をしたいという思いがあるのならば、ガイダンスなどに積極的に参加して自分がどのくらいの期間、どの地域にどういう形で留学するのが適しているか、早いうちから考えておくといいたいです。派遣留学はアプリケーションからVISA申請、住居、保険、奨学金など準備しなければならないことがたくさんあるため大変ですが、一つ一つこなしていけば必ず終わります。しかし、どんなに調べて準備をしていたとしても、現地に着くまで知らなかった、想像と違うというようなギャップはあると思います。そのようなことに面したとき、その状況で自分が何をできるか考え、無理はせずに行える限りのことをこなしていけば良いと考えています。最初から全てのことをうまくこなすのは、ほとんど不可能だと思います。失敗しても大丈夫、ストレスを抱えこむことなく、何事も経験と前向きな気持ちでいることが大切だと感じています。

5-3. 留学を終えて

高校生の時からずっと目標にしていた海外への派遣留学を無事に終わることができました。海外の大学で専門ではない分野を学ぶということは本当に大変で自分自身、反省することはたくさんありました。つらくて落ち込んで、涙を流すことも多くありました。セメスター1が終わる頃にはもう一度これを繰り返さなければならないのか、やめたい、帰りたいと何度も考え、周りの人にもたくさん心配をかけてしまいました。留学では非日常であった海外生活が日常となり、毎日いいことだらけでないことは確かです。人生で初めての海外での長期滞在、千葉大から初めてのノーザンブリア大への交換留学、そして日本で深く学んだことのなかったメディアの分野を学ぶという状況で最初から全てうまくいくことなどないはずなのに、完璧を求めて自分にプレッシャーをかけ過ぎてしまったと思っています。セメスター2では少し力を抜いて自分なりに出来るだけ頑張ろう、ここまでたくさん準備してきた留学、ニューカッスルでの限られた時間を楽しもうという考え方に切り替え、たくさんの思い出をつくることができました。ニューカッスルの街やイギリスのNorth Eastの素敵な場所に友人と出かけたこと、様々な人と自分自身や将来のことについて話したり、一緒に日本食を作ってみたり、イベントの企画、societyへの参加、もちろん日常の中でうまくいかず、もどかしさを感じることもありましたが、2回目は何も知らない1回目よりも成長、セメスター1で苦勞した分、セメスター2で要領が少しずつわかってきたかなと思います。しかし紛れもなく、自分がこの留学を終えることができたのは日本から応援してくれた友人や家族、同じく留学していた学部の友人、同じくイギリスで勉強していた留學生の友人、たくさんの人の励ましや支えがあったからであると思っています。仲良くしてくれたイギリスの友人、温かく迎え入れてくれたニューカッスルの地元の家族、留学中に出会った人たち皆に感謝の気持ちでいっぱいです。日本に帰ってくると、まるで自分が8ヶ月半の間、夢をみていたような感覚で、本当に、あっという間であったというように感じています。留学での様々な経験一つ一つが今の自分の考え方や価値観に繋がっていて、また、この留学を乗り越えたという事実は自信にも繋がりました。これからの人生でも困難なことはあると思いますが、失敗を恐れず、前向きに楽しみながら頑張っていきたいです。