

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年2月19日
所属学部・ 研究科・学府	大学院看護学研究科 博士前期課程
所属学科・専攻	看護学研究科 健康管理看護学領域

1. 留学先について

留学先大学名	Northumbria University							
留学先所属学部等	MSc Nursing							
留学期間	出発日	2019/9/17	入学日	2019/9/23	修了日	2020/1/17	帰国日	2020/2/5
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 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	20分					On campus	
	通学方法	バス(医療系のみ、別キャンパスでした)						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	その他()	
食事	自炊	70 %	学食	20 %	外食	10 %	その他 () %	
保険	海外旅行保険(名称)	tabiho(ジェイアイ傷害火災保険)						
	派遣先大学指定の保険(名称)	OSSMA					<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) (トビタテ: 日本→フィンランド→ポーランド) ⇄ ロンドン(飛行機) ⇄ ニューカッスル(電車) ポーランド							

2. 留学にかかった費用について

総費用	137万(トビタテを含む全留学期間) 円						
出どころ							
自費	貯金	円	アルバイト	円	その他	円	
援助	両親	円	家族・親戚	円	その他	円	
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/> その他名称(トビタテ留学JAPAN)		137万	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	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	80ポンドと1万 円		その他()	円
留学中		海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(レジットカード、現地で引き出せるキャッシュカード)

2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	かかっていないため、なし	
住居にかかった費用	クレジットカード払い(トータル期間の寮費一括払いと3回分割支払いが選べました)	
その他		

2-3. 内訳 (全体留学期間8/15-2/3)

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			144,000	円
海外旅行保険			94,620	円
OSSMA			26,400	円
査証・在留許可証			0	円
住居		交換留学期間23万+トビタテの活動期間17万	400,000	円
食費		交換留学期間10万+トビタテの活動期間3万	130,000	円
通学に要する交通費		通学0円、交際費及びトビタテの活動	10,000	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費		医療費(請求予定)	60,000	円
光熱費(洗濯代)			10,000	円
その他 (洋服)			25,000	円
その他 (寮の初期準備)			10,000	円
その他 ()			200,000	円
その他 (旅行費)		交換留学期間6万+トビタテ活動期間14万	200,000	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	無
1 policy and theory in practice development	正規	20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 nursing knowledge and safety practice	聴講	0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 academic language skills	正規	0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

MSc Nursingは入学時期に応じて、履修科目が予め決定しているため、自分ではなにも行う必要がなく、私の時は上記3つの授業が、exchange/home studentに関わらず課されていました。聴講した授業については、授業開始後にmodule leaderに事情を話し、正規から聴講に変えてもらいました。

3-2. 授業内容、方法に関して

・授業資料

あらかじめオンライン上に掲載されており、それに基づいて先生が授業を進めていきました。

・授業形式

私のコースは生徒が6-8人と人数の少なく、授業はディスカッションメインでした。生徒はノートをとったり、オンライン上にある資料を自分のPCにダウンロードして、それに書き込んでいたり人それぞれでした。1 Semesterに一度、各授業で10分プレゼンがありました(自分のエッセイの内容について)

・課題

4000wordのエッセイでした。テーマは自分の関心に応じて選べました。私は、地域で活動する看護師の文化対応能力の向上について書きました。

3-3. 語学力について

(リスニング)

生徒8人の内訳が、イギリス3、ナイジェリア2、サウジアラビア1、中国1、日本1でした。イギリス人とナイジェリア人は英語を母国語とするので、話すスピードや独特のアクセントに付いていくのに始め苦労しました。

先生はイギリス人ですが、はっきり話してくれるので全く困りませんでした。

(スピーキング)

語彙力不足で拙い英語ではあったと思いますが、リスニングよりは困りませんでした。

(ライティング)

書くことそのものに加え、英語で考える、ということに大変苦労しました。二重作業とはわかっていながらも、今回のエッセイは日本語で一度それなりの内容を作ってから英訳しました。

3-4. 図書館など学内施設について

・図書館

クリスマスと年末を除いてほぼ毎日24時間空いています。エッセイの期限が近づいてくると図書館が混みだしますが、席は十分にあったように感じています。

・ジム

朝7時から夜の10時くらいまで空いています。1 Semester 80ポンド(1万ちょっと)で入会でき、レッスンも受けることができます。お金を使わないリフレッシュとして友人と一緒に通っていました。

3-5. その他

・学食

学食はありますが、基本Subway、ピザ、サンドウィッチといった感じで千葉大ほどは充実していません。また普通に買うと500円は越えてしまうことが多いです。

私は大学が寮から遠かったので、買う日50%、お弁当50%くらいでしたが、私の寮はオンキャンパスだったので他の学部の子はお昼に一度寮に戻って食べていることが多かったです。

・お金について

費用面のところに書けなかったのでこちらに記載します。私は奨学金として月に16万円受給していたので、その中で旅行のお金等も含めやりくりすることを目標にしていました。私は、割とお金にルーズな方で、節約はあまり得意ではありませんが(+外出も多い方ですが)、旅行をしなければ大体月6万円以内(+家賃6万)には収まっていたと思います。(寮の上の階に住んでいた日本人学生はほとんど外出をしない子でしたが、月に100ポンドくらいしか使っていないと言っていました)。

4. 生活面

4-1. 住居について

Glenamara Houseという大学が持つ寮に住んでいました。

・メンバー構成

7人の女子で2つのトイレシャワーと、1つのキッチンを共有していました。私の寮は通常6-7人でシェア、性別は分かれているところとミックスのところがありました。性別が分かれていてもミックスでも、特に皆問題なく過ごしているような印象でした。

・設備の質

シャワーは2つ同時に使うとお湯が無くなり水になる、各部屋にあるヒーターからは変な音がする、など何らかの不具合が日常的にありました。7人で1つのシャワーを共有するのは少々大変でしたが慣れました。

・自分で調達する必要があるもの

各部屋には、ベッド、机、戸棚、シンクがあります。掛け布団やベットカバー、枕などの寝具、調理器具とお皿全般は到着したらすぐ自分での調達が必要でした。また、洗濯機が有料で洗濯+乾燥で一回4ポンドかかります。これは盲点でした。

4-2. 食生活について

外食すると学割を使っても1500円くらいはかかってしまうので、基本は自炊でした。商品の価格帯のみを考慮すると、自炊の場合は千葉より安く生活できると思います。

・基本的に買い物をしていった場所

Grainger Marketという市場、tesco/sainsbury's/ Marks&Spencerが私が買い出ししていた場所です。フルーツは大体市場で、お肉はスーパーで、野菜はモノによって市場とスーパーを使い分けていました。すべて寮から徒歩15分以内のところにあります。特にフルーツと鶏肉は日本より圧倒的に安いです。私は買い物あまり上手ではないので、恐らく週に20ポンド(3000円)前後使っていたと思います。

・日本食

日本食に必要な調味料等はhiyouというスーパーで大よそ入手できます(米、醤油、みりん、めんつゆ)。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

・wifi

寮のwifiは寮費に含まれていました。スピードも問題なかったです

・SIM

最初、空港で購入したEEを使っていました。良いですが高く2GBで10ポンドでした。次にgiffgaffというものを使いました。これは6GBで10ポンドです。私は準備不足で間に合いませんでしたが、Giffgaffは日本であらかじめ受け取ってからイギリスに持って行けるのでお勧めです。どちらもヨーロッパ国内の旅行でも使えますが、使用開始はイギリスである必要があると思います。

4-4. 服装について

9月: 半袖+ジーパン(日中)に一枚羽織る

10月: 長袖+ジーパン+薄手(前半)、厚手(後半)の上着

11月: ニット+ヒートテック+ジーパン+厚手の上着+マフラー+帽子(後半)+スニーカー(前半)ブーツ(後半)

12月、1月: 11月とほぼ同じ

→寒くなく時期は日本より早いですが、冬は日本とほぼ同じ格好で乗り切れるかと思います。

4-5. 健康管理について

・気候

九月は晴れているとまだ夏の延長のように感じますが、雨になると温度がぐっと下がり冬のような寒さになります(体感)。私はこれで渡航後2週目にして風邪をひきました。

・共同生活

共有している場所が多いので1人が風邪をひくと皆に感染します。私のフラットでは結局1セメスター誰かは体調不良という状況でした。イギリスではあまりドクターにかかれぬ(予約がすぐ待つ)ので、薬や体調を相談できる相手等の環境を(できれば)出発前に整えておくことをお勧めします。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

・私はこの留学で、フィンランドとイギリスに長期滞在していましたが、結果的に両国で使用しました。

フィンランド: bed bugに刺され、湿疹(8000円薬代+通院費)

イギリス: ボルダリング中に落下し、捻挫(5万円レントゲン+診察代+通院費)

保険に入ると保険会社の紹介で、無料でかかれるプライベートの病院もありますが、tabihoで紹介できる病院はニューカッスルにはないようです。診察費は数カ月後に請求が来てクレジットで支払いました。上記のように、何があるか分からないので、保険は入っておくことをおすすめします。

4-7. 課外活動について

・バトミントクラブ

授業に行っても寮にいても、イギリス人と出会えなかったのが、バトミントクラブに入ってみました。週に二回の活動で、楽しく活動していましたが、始めてから3週間も経たないうちに足首を捻挫してしまったので、そこから疎遠になってしまいました。

・ボランティア

イギリスのボランティアは採用されるまでに、書類審査と面接で約3か月かかります。病院でのボランティアをしようと思っていましたが、1セメスターでは登録に間に合わないということで拒否されてしまいました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

・Alzheimer's Societyでのボランティア活動
トビタテの一環としての活動でした。これの繋がりで、Alzheimer's Societyのニューカッスルを限定とした学生ボランティアの活動にも参加しました。クリスマス等のタイミングで資金調達のためのイベントを企画したりしていました。これによって、ニューカッスル大学の学生とも交流ができました。また、このボランティアには医療系の学生だけでなく、マーケティングや広告、物理学など幅広い専門分野を学ぶ学生がいたので、とても刺激的でした。

・Dementia Action Centreでのインタビュー
イギリスで、認知症に関する専門看護師として活躍するAdmiral Nurseに話を聞きに行きました。何度か話を聞きに行く中で、イベントに参加させてもらったり、実際に利用者の当事者がいる在宅と一緒に訪問させてもらっていました。
→学生コミュニティが学内にとどまりがちだった代わりに、認知症関連の団体との交流は色々経験できました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

・Uberのアプリ
ものではないですが、夜遅い時や旅行先からの帰り等何かと使う機会が多かったです。使い方は現地で覚えればよいと思いますが、予めアプリをダウンロードしクレジットカードを登録しておくことをおすすめします。

・使い捨てスリッパ
小旅行に行くとき等、に便利です。寮では普通のスリッパを購入して使用していました。

・ポケットティッシュ
海外のポケットティッシュは、レストランのナプキンみたいなものしかないのので、日本のモノがおすすめです。

・現金(ポンド)
予想外のタイミングで現金が必要となったので、4-5万持っていくと安心だと思います。

・箸
箸は見かけなかったです。料理の際あると便利です。

・電池の予備
海外だと日本と形状が合わなかったのので、電池製品を持っていくなら、あるとよいと思います。

・モバイルバッテリー
海外ではスマホは命の次に大切といっても過言ではないので、バッテリーも用意しておくで安心です。

・おサイフケータイ
ケータイでクレジット支払いができる人は、それを日本で登録していくことをおすすめします。PINコードがないので支払いがスピーディです。(私は現地で登録しようとしたのですが、ケータイ番号認証が必要で当時すでにイギリスの番号を使っていたため登録できませんでした。)

・ノート
現地調達しようとしたら一冊400円くらいしてとても高かったです。買うなら1ポンドショップ、余裕があれば持っていくと節約できます。

・ドライヤー
海外対応のものがあれば持っていくとよいです。現地で買うと3000円くらいが相場です。

・お土産
誰か特別お世話になる人がいる場合のみ。白い恋人と東京バナナは美味しいようです。

・エコバック
スーパーも、洋服でも袋は有料なので、必要になります。現地調達でも大丈夫です。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

・延長コード

持っていましたでしたが、実際に電源が必要だったのはスマホとPCだけだったので不要でした。

・生理用品

私はイギリスのもので大丈夫でした。

・下着・靴下

荷物が多い場合には現地調達もありだと思います。Primarkなどでとても安く買えます。(特にモコモコ靴下など場所をとるもの)

・電子辞書

留学の準備リストにはよく出てきますが、実際スマホで調べられるor調べる時間すらない、だと思わないので不要だと思います。

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)

・ニューカッスルの人

ニューカッスルはイギリス1フレンドリーな街といわれていて、街の人が本当に親切です。こちらから話しかけなくても、大丈夫?と声をかけてくれます。

・大学の先生

求めれば親身になってくれますが、基本は放置でした(もうマスターだからということかもしれませんが)。何か問題がある場合には自分から動けば、相談に乗ってもらえると思います。

・チップ

人によりましたが、現地の人とご飯に行くと、1ポンドずつくらい置いていっていました。

・火災訓練について

私にとって一番衝撃が大きかった出来事の1つです。日本とは違い予告なしに突然サイレンが鳴ります。お風呂に入っていると外に出なければなりません。

・大学でお酒が飲める

18歳から合法飲酒となるので、大学にパブがあります。これは新鮮でした。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

クリスマス休暇

・ドイツ/キール2019年12月(8日間): 2~3万円

・ポーランド/ブロッツワフ・ウッジ・ワルシャワ2019年12月(5日間): 2万円前後

ともに現地友人宅に滞在していたので、交通費とお土産代くらいしかかかっていません。

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

・ジム

部屋で進まない課題に一日取り組んでいると気が滅入るので、ジムで体を動かし、リフレッシュしていました。特に10月以降の日照時間が短くなり、外出できなくなった夕方にはぴったりでした。

・人と話す

自分一人で抱え込むと思考がネガティブにしかならないので、人と話すようにしていました。現地の友達だけでなく、両親やイギリス外にいる友人ともよく電話をしていました。

・料理

料理の時間は無心になれます。日本ではあまり料理をするタイプではなかったですが、イギリスでは比較的良好よく自炊をしていたと感じます。

5. その他

5-1. 留学先大学について

ノーザンブリア大学は図書館を始めとした設備がとても整っていました。また、就職支援などの相談の機会も毎週あり、学生への支援が厚いと感じました。先生やask for helpからのレスポンスも速かったです。

また、設備という点で看護学部にはシュミレーションのセットなどが豊富にあり、実践的に学ぶ環境があり、より現場に近い形での練習を経験できたと感じています。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

* 留学を考えている方へ

留学を少しでも考えているならば、ぜひ挑戦してみてください。目標が明確でなくても、英語力に不安があっても、大丈夫です！留学は、どこに行くか、何を学ぶかももちろん大事ですが、留学そのものを実現させるプロセスそのものにもリサーチ力、交渉力と様々な身に付くものがあり、価値があると感じています。具体的なプランがないのなら、まずは派遣留学支援室や周囲の留学経験者に相談してみてください。その一歩を積み重ねることで道が開けると思います。そしてそれが留学した際の自分の力に必ず繋がります。

* 留学予定の方へ

語学が不安要素になりやすいところでしょうか。専門分野の単語を学ぶといったことは正直どこから手を付けていいかわからないと思います。(私は分からなかったです)それなら、困ったときは誰に相談すればいいのか、どんなメールを出せばいいのか(テンプレを見つけておく)、などトラブル対処法を予め用意しておくことをおすすめします。

全体を含め、留学は勉強云々の前に「異国で生きる」ことが必要です。普段の自分の行動パターンやリラックス方法など、自分をよく知り、異国にいても出来るだけ自己を保てるような材料にするのもありかなと思います。応援しています。

5-3. 留学を終えて

振り返ると、大学院に入学し、留学の準備を始めてから留学を終えた今まで、内容は変われど留学に関連したタスクや不安を常に感じてきたように思います。その中でも、いつも嫌な顔せず迅速に問題に対処してくれた留学生課の皆様や先生方、留学を後押ししてくれた指導教員の先生、私の結論の無い話をただただ聞き励ましてくれた家族や友人など、本当に様々な人を巻き込み、支えてもらいながら実現した留学であったと感じております。心より感謝しております。本当にありがとうございました。