海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/5/30
所属学部・研究科・学府	教育学部
所属学科・専攻	英語教育コース
留学時の学年	学部4年

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	教育学部							
留学期間	出発日	2024/8/28	入学日	2024/9/3	修了日	2025/4/22	帰国日	2025/4/29

住居	☑	大学(紹介）の寮・アパート	☐	民間アパート	☐	その他（　　）						
	住居の決め方	寮に入ることにしていたので、立地条件と費用で決めました。										
	通学時間	5～10分	☑	On campus								
	通学方法	徒歩										
	居室スペース ✔を入れてください	☐	個室	☑	（　4　）人部屋	☐	その他　（　　）					
	共有スペース ✔を入れてください	☐	完全個室	☑	キッチン	☑	トイレ	☑	バス	☐	リビング	☐	その他(　　)
食事	自炊　40　%	学食　40　%	外食　20　%	その他　　%　（　　）								
保険	海外旅行保険（名称・加入プラン名）	学研災付帯海外旅行保険										
	留学先国・大学指定保険（名称・加入内容）	University of Alberta Health Insurance Plan (UAHIP)	☑	加入必須								
	その他加入保険											
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．留学資金の内訳

自費	☑	貯金　49万　円	☐	アルバイト　円	☐	その他　円
援助	☑	親　52万　円	☑	家族・親戚　50万　円	☐	その他　円
奨学金	☐	JASSO　円	☑	その他名称（JEES・馬場財団国際理解教育人材養成奨学金）　95万　円		
その他	☐	（　　）　円				

３．留学にかかった費用

総費用	約　　　　　　　2,460,000	円

３-１．留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			309,448	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）			OSSMAのみ21,780	円
その他の保険料			106,410	円
査証・在留許可証	CA$	235	27,545	円
住居	CA$	10,400	1,122,522	円
光熱費			0	円
通信費（Wi-Fi、SIMカードなど）	CA$	月35×9	36,000	円
食費			450,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書，教材費			約22,000	円
その他大学に支払った経費	CA$	760	83,578	円
その他（　　旅行、交際費等　　）			280,000	円
その他（　　　　）				円
その他（　　　　）				円

３-２．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、現金
住居にかかった費用	クレジットカード、デビットカード
その他	クレジットカード、デビットカード、プリペイドカード、現金

３-３．お金の管理方法

渡航時	☑	現金　60000分 円		☐	その他（　　　　）円		
留学中	☑	海外送金	☐ キャッシング	☐	その他（　　　　）		
現地での口座開設	☐	開設した	用意した書類や気を付けること等（　　　　）			☑	開設しなかった

４．学業面

４-１．履修科目一覧

	履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換			
1	EDPY416 Introduntion to the Teaching of English as a Second Languages	正規	3	〇	有		無
2	EDSE369 Curriculum and Teaching for Secondary School ESL Minors	正規	3		有	〇	無
3	LING320 Second Languge Acquisition	正規	3		有	〇	無
4	EDPY301 Introduction to Inclusive Education: Adapting Classroom Instruction for Students with Special Needs	正規	3		有	〇	無
5	EDPY417 Grammar of English for Teachers of Adult ESL	正規	3	〇	有		無
6	EDPY418 Methodology in the Teaching of English as a Second Language to Adults	正規	3	〇	有		無
7	ANTHR150 Race and Racism	正規	3		有	〇	無
8					有		無
9					有		無
10					有		無

４-２．授業科目の選択，登録方法

授業の始まる数週間前から履修登録が始まるのではなく、10月から学校が始まるが、4月から登録ができた。取りたい授業が決まっているのであれば、早めに登録をしないと席が埋まってしまうことがある。席が埋まった後も空席待ちのリストに登録するとメールが来る。何か心配なことがあったら、学部の相談窓口や教授に直接メールをすると、柔軟に対応してくれることが多い。

４-３．授業内容，方法に関して

基本的に千葉大学のMoodleと同じように、eclassを使って授業資料の閲覧や課題の提出ができる。教科書は授業によって、購入するか、資料が配られる時もある。教科書を使う場合は紙や電子版等、自分で選び購入する。授業スタイルもほぼ同じでパソコンやiPad、ノートなど各自が好きな方法で授業に参加している。授業前に読むReadingがあり、これを読んだ前提で授業が行われるので、読んでいく必要が有るが、どの授業もかなり量が多かった。課題はミニテストがあったり、エッセイライティングがあったり、指導案を書いたりと授業によって様々である。ディスカッションのある授業が多く、ただ聞くだけでなく、積極的な参加をする活発な授業が多くあり深い学びができて、非常に楽しかった。テストなども含め、かなり勉強は大変で、ずっとテスト期間と言っても過言でないような量だった。皆授業に非常に積極的で、挙手をして、意見や質問をする学生が多かったり、学習に対して真摯に取り組んでいる人が多かったので、ディスカッションなどが非常に楽しく、学びがとても深かった。

４-４．語学力について

やはり語学力がある分には越したことが無いということを感じた。応募できるレベルに達していても、実際のクラスでのディスカッションは日常の会話とは異なり、アカデミックな内容であることや、非常に話すスピードが速かったため、最初はついていくことが大変だった。専門用語は難しく、それを理解する必要もあったため、授業の予復習をしっかりとやらないとついていけなくなると感じた。徐々に慣れて行ったが、特にListening とSpeakingスキルは上がったと感じる。最初は緊張するかもしれないが、カナダは移民が多いため、色々な英語への理解があるので思い切って話し、参加することが上達の秘訣だと思う。

４-５．図書館など学内施設について

学内が広い分、色々な図書館があり、各図書館や校舎内に勉強スペースが多くあったので、とても充実しており、気分によって勉強する場所を変えていた。個室の様なものもあり、予約することで使うことが出来る。図書館によっては真夜中まで空いているものもあり、テスト前などは多くの学生が勉強をしていた。Cameron Libraryは途中から24時間になった。校舎はとても広く、非常に綺麗で、毎日写真が撮りたくなるようだった。学内に食事できるところも多くあり、ジムなどもあった。

４-５．交換留学期間中の千葉大学での学修について

ゼミにZoomを使って参加していたほかに、一つの授業にZoomとオンデマンドで参加をした。

５．生活面

５-１．住居について

4人部屋のHUBという寮を選んだ。個室がそれぞれあり、キッチンとお風呂やトイレが共用である。大学の各施設とも近く、図書館や駅などが繋がっている点が非常に便利だった。中も綺麗だったので、特に問題はなかった。最初にごみ捨て等の当番を決めたこともあり、特にルームメイトとの問題なく8か月間過ごせた。ただお互い、共用部分をどのくらい綺麗に保つかなどとの価値観が合わなかった場合は大変そうだとも感じた。

５-２．食生活について

大学の学食のプランを購入したので、一日に一回くらいのペースで食べに行っていた。それ以外は自炊をしたり、友達と外食をしたりしていた。学食のプランは少し高かったが、野菜などをバランスよく食べられたので、忙しい中で、助かったと感じている。日本食が恋しくなった際はアジアンスーパーなどに行き、調味料等を買った。近くにアジアンスーパーはあったが、大型のスーパーはバスで行く必要があった。

５-３．インターネット環境，携帯電話について

学内と寮にWifiが通っているため、基本的に生活圏で問題はなかった。携帯電話のデータは通話と合わせたカナダの携帯電話会社のプランを日本の会社を通じて、事前に契約していた。50ギガで35ドルだったが、比較した中で、これが一番良かったため契約した。ただ殆ど学内が生活圏だったため、それほどは必要なかった。

５-４．服装について

学校生活ではかなりラフな服装をしている人が多く、Tシャツやトレーナーとジーンズなどの人がほとんどだった。冬はかなり寒く（－30度以下の日も）、カナダで上着を買っている人もいたが、上下とも重ね着をするなどをすることで日本で買ったダウンの上着でも乗り切ることが出来た。マフラーや雪用の靴などは重宝した。ただ、冬は室内がかなり厚いので脱ぎ着できるような服を着ていると良かった。

５-５．健康管理について

日本から常備薬等を多数持って行って、かなり重宝した。カナダでも日本と同じように薬は薬局で売っており、種類も同じようにあるので、困ることはないが、日本から薬をもっていって良かったと思った。一度薬局で総合薬を買ったが、わからないときはお店の人に聞くと教えてもらえるので、聞くと良いと思う。寒い事の他に乾燥もしているので、その対策が必要だった。

５-６．保険，危機管理サービスの利用について

上記記載だが、学研災付帯海外旅行保険と危機管理サービスのOSSMAを登録したが、特に使用することはなかった、OSSMAは定期的に位置情報の送信を求められ、安全かどうかの確認があった。大学にも警察やPeace officerがいて、何かあったら、そこに連絡をすることで対応してもらえる。

５-７．課外活動について

Outdoor Clubに秋学期は加入したが、忙しかったのと、抽選が多かったため、大型のキャンプなどのイベントに行くことはなかった。クラブではないがEnglish Conversation Clubに毎週金曜日に言っていた。同じように各国から来た留学生やインターナショナルの学生などがおり、友達も多くできた。映画やポットラックパーティー、旅行など、そこ主催のイベントも沢山あった。

５-８．学外のコミュニティとの交流について

冬学期に地域の公立小学校でボランティアをした。2，3年生の数学等のクラスと５，６年生の国語のクラスに入らせてもらった。英語で教科の指導をしたことが無かったので、使いそうな語句を予習したり、緊張したが、日本とは違う学校の様子や先生の指導方法、子どもたちの様子などたくさん学ぶことがあり、非常に良い経験だった。子どもたちがお休みの日は図書室を作るのを手伝ったり、色々な事が出来たのが非常に楽しかった。

５-９．日本から持参してよかったもの

日本食が恋しくなると思って、フリーズドライのものやしょうゆなどを持って行ったが、それ程食べなかった。また、高くはなってしまうがアジアンスーパーがあるので、一応手に入るということが分かった。お土産等を少し持ってきていたので、プレゼントなどになり、とても良かった。他にはヒートテック、タイツ、常備薬、のどあめ、トローチなど。

５-１０．日本から持参したが不要だったもの

洗濯ばさみ

５-１１．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)

非常にフレンドリーな人が多く、何か困っているときに声をかけると助けてくれることが多かった。ただ自分から働きかけないと、向こうからはしてこないので、自分で動くことが大切であると感じた。また、知らない人であっても、道言う人などにニコっと笑いかける習慣があることがとても心地よかった。日本に比べると、ゴミ捨てや教室での様子などマナーが緩く感じるようにも思えた。

５－１２．余暇の過ごし方

旅行

バンクーバーへの旅行　期間：11月10日~13日（三泊四日）費用：約8万5千円　内容：ダウンタウンやStanley park, Victoria island等様々な場所を見て回った。
トロントへの旅行　期間：12月26日～30日（三泊四日）費用：約10万円　内容：トロントの美術館やナイアガラの滝など、国際色が豊かなのか色々な国のレストランがあり、非常に楽しかった。物価は少し高かった。
カルガリー・バンフへの旅行　期間：10月18日~20日（二泊三日）費用：約6万円　内容：学校主催のものに参加をしたので、バスで4時間くらいかけて行った。Lake Louiseやカルガリーの動物園、ダウンタウン等を回った。バンフは早くも雪が降りだしていたので、期待していた景色とは違ったが、それはそれでとても綺麗だった。

その他

勉強に行き詰った時は友達と図書館で勉強をした。また、授業終わりに友達とご飯を食べに行ったり、映画館に行ったり、散歩をしたり等は行き抜きだけではなく、良い思い出である。一人の気分転換としてはカフェに行ったりした。大学の周りにはおしゃれなカフェがたくさんあったので、それをめぐるのも楽しかった。また、料理をしたり、ピアノを弾いたり、ランニングマシーンで走ったりするのも言語とは少し離れるという点で息抜きになった。

６．その他

６－１．留学希望者へのアドバイス

大変なことも沢山ありましたが、本当に行くことが出来て良かったと感じています。日本で当たり前だと感じていたことがそうでないことがそうではないと知れたことで、視野が広がったことは成長に繋がったと感じます。友達と過ごした時間もかけがえのない時間でした。色々な国にルーツのある友達も多く、色々な事を話したり、色々な所に出かけたことはとても楽しかったです！また、将来的に留学先に出来た友達とまた会って語り合えるのが楽しみです。ぜひ色々な事にたくさん挑戦して、頑張って下さい！

６－２．留学を終えて

留学を終えて、色々な国に友達ができたので、世界の情勢や海外のニュースなどに興味が向くようになったのは、変化の1つであったというように思います。また、各国を比較しようという視点も養われたと思います。留学で伸びた、変化した良い変化はこのようにアンテナを持ち続けられるようにしたいです。また、カナダという色々な人を受け入れているという寛容な姿勢など、色々な文化と交流からこそ得たものは今後も大事にしていきたいです。学業で学んだこと、生活している中で、学んだこと、英語力も勿論ですが、自身のこれからの成長に生かしていきたいとも思います。