

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	3月1日
所属学部・研究科・学府	法政経学部
所属学科・専攻	法コース
留学時の学年	学部4年

1. 留学先について

留学先大学名	ヨーク・セント・ジョン大学										
留学先所属学部等	特になし										
留学期間	出発日	2023/9/16	入学日		修了日		帰国日	2024/2/8			
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 ()						
	住居の決め方	ヨークセントジョン大学からメールで提案されます。									
	通学時間	20分							On campus		
	通学方法	徒歩									
	居室スペース ✓を入れてください	<input checked="" type="checkbox"/> 個室		() 人部屋			その他 ()				
	共有スペース ✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()
食事	自炊	60 %	学食	10 %	外食	20 %	その他	% ()			
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	JTBトータルサポートプログラム									
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	なし							加入必須		
	その他加入保険	なし									
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⇄ドバイ(飛行機)⇄ドバイ→マンチェスター(飛行機) → マンチェスター→ヨーク /ドバイ←ヒースロー(飛行機) /ヒースロー←ヨーク(電車)										

2. 留学資金の内訳 *✓を入れて、金額を記入してください。

自費		貯金	円	アルバイト	円	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	120万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	40万 円	その他名称 ()			円
その他		()					円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	160万	円
-----	---	------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳 *外貨で払ったものについては日本円に換算したおおよその金額も記入してください。

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			29万4440	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)			10万5910	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証				円
住居			約40万	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			約1万	円
食費			約18万	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 (交際費・旅行等)			約50万	円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

*留学中に利用した方法をご記入ください。(全額クレジットカードで支払った等)

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	

3-3. お金の管理方法

*渡航時にどのように資金を持参したかご記入ください。

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	1万 円		その他 () 円
留学中		海外送金		キャッシング	<input checked="" type="checkbox"/> その他 (日本の口座からクレジットカードとデビットカード) での支払い
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 ()		<input checked="" type="checkbox"/> 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		
			有	無	無
1 Introduction to War Studies 戦争学	正規	20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 International Relations: Theory and Practice 国際関係学	正規	20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Tourism Insight and Industry 観光学	正規	20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

*登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など, 具体的に説明してください。

各セメスターの始まる一か月ほど前に、メールで履修案内が届きます。リンク先の入力フォームに従って、実際に受講できるのは3科目までですが、第6希望まで入力して送信しました。履修登録は先着順なので、人気のある科目は定員オーバーしてしまうと受講できないこともあるようです。私の場合はメールでお知らせがきた後、約一日後に履修登録を行いました。3科目希望の通りに授業を受けられることになりました。また、授業が始まって大体一週間から2週間の間は、実際に授業を受けてみて他の科目に変えたければ変更することもできるそうです。

4-3. 授業内容, 方法に関して

私は、戦争学、国際関係学、観光学を履修しました。ほとんどの内容は入門編という感じで、教授からの講義を受けたり、授業を受けている生徒たちとディスカッションを行ったりしました。配布物や提出物は Moodle を通して管理されており、授業動画を録画して Moodle にアップしてくれる教授もいて、予復習に便利でした。成績評価はターム末のレポートのみ、もしくは中旬のプレゼンテーションとターム末のレポート、という感じで行われました。

4-4. 語学力について

イギリスに留学したのですが、初めの一か月ほどはイギリスなまりに耳が追いつかなくて、リスニングがなかなか大変でした。イギリス人と一対一で会話をしているのに全く何を言っているのかわからなくて適当に相槌を打つしかなかったという思い出もあります。その後、留学生活を通してイギリス人と沢山交流できたおかげで、リスニングとスピーキングが成長したのを感じています。イギリス独特の言い回しなども、ネイティブの会話から少しずつ身に着けていくことができました。初め聞き取れなかった人とも、交流を重ねていくうちに、帰国を控えた頃には自然と会話を楽しめるようになっていました。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は広々としていて、なかなか席が見つからないということがなかったので快適でした。何より、24時間空いているので非常に便利であり、レポート提出の週などは寮の仲間などと図書館に深夜遅くまでこもって、集団で安全に寮まで帰るということをやっていました。いい思い出です。学校の施設で一番気に入ったのは数か所にカフェが設けられていることでした。コーヒー一杯1ポンドと、大学外のカフェと比べるととても安いので、授業の休みの時間によく利用していました。同様に、学食も割とリーズナブルだったので、授業後に一緒に授業を受けていた仲間とランチ利用をしに行くことが多かったです。また、バーや学生用のナイトクラブが開催されたりしていたのですが、日本ではできない経験がたくさんできてよかったです。

5. 生活面 *気づいたこと, 心掛けたことなどをご記入ください。

5-1. 住居について

大学の寮は何種類かあるのですが、私が住んだのは、大学から徒歩20分のところであって、5人で住む1フラット×29棟がある寮でした。それぞれ二階建てで、一階にキッチンと2人分の部屋とシャワー、二階に3人分の部屋とシャワーがありました。私の住んだところでは、5人の内訳としては、イギリス人3人、ノルウェー人1人、日本人1人でした。この4人とすぐに打ち解けたので、一緒にご飯を食べたり買い物に行ったりして、生活そのものに関しても、快適に過ごすことができました。住居については不便な点もあり、9月や10月は大きな蜘蛛が部屋の中でよく発生したり、冬場に暖房が2度も故障して部屋の中で体の芯まで凍えたり、大変でした。さらに、この寮は全体で150人ほど生活しているのですが、それに対して洗濯機が2台しかなく、しかも一台は半分故障していたため、洗濯機争奪戦が発生してしまいました。確実に洗濯したいときは、午前3時や4時に使いに行きましたが、その点が不便だったと感じています。

5-2. 食生活について

外食をすると非常に高いので、基本的に3食自炊していました。お気に入りのスーパーができて、食材を買いに行くのが楽しかったです。地元のスーパーでも、日本で食べているような米も安価で手に入れることができました。イギリスの食材を使って洋食から和食まで様々なものを自炊して食事を取っていましたが、日本食が作れたのはアジアの食料品店が街中に1店舗あったおかげです。基本的には自炊だったのですが、平均すると週3くらい、街のレストランやパブも行き、イギリス人の友達との社交の場の一つとして、英会話と食事を同時に楽しんでいました。また、週に一回ホームパーティーに招いてもらったり、そのほか、寮にご飯を食べに来るように誘ってもらえることが多く、イギリスの家庭料理を楽しんでいました。さらに、大学には、イギリス人だけでなく私のような日本人を含め、各国からの留学生が多かったので、メキシコ人にはメキシコ料理、エジプト人にはエジプト料理、ナイジェリア人にはナイジェリア料理を作ってもらった機会もあって、食に関して国際交流を経験できました。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

寮と大学にはWi-Fiがありました。それ以外だと、LEBARAというSIMカードを利用して通信を行っていました。

5-4. 服装について

期間が9月から2月だったので、冬服を持っていきました。量をそんなに持っていかなかったもので、足りない分は現地で購入することもありました。

5-5. 健康管理について

十分な睡眠や栄養バランスに気を付けた食事を取りました。風邪をひいてしまったときは日本から持って行った薬が活躍しました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について *利用実績等をご記入ください。

保険に加入しましたが、使用しませんでした。

5-7. 課外活動について

ソサイエティについて述べます。バドミントンソサイエティと、パブゲームソサイエティに所属しました。バドミントンソサイエティでは、週一回、スポーツの日と言われる水曜日に外部の大学との試合にも駆り出され、そのうち数回は送迎バスに乗って遠征に行くこともありました。パブゲームソサイエティでは、週一ほど、所属しているみんなとイギリス文化のパブを楽しんだり、月一で仮装して集まったりするのが楽しかったです。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

大学外部のソサイエティにも参加しました。イベント毎で大規模な企画があるソサイエティだったので、ハロウィンや、イギリス特有の11月のボンファイヤナイトや、クリスマスといったイベントが楽しかったです。普段から週3くらいで集まって、レストランやパブに行ったり、ホームパーティーしたりする経験もでき、参加者はアジア人がいなくて、ヨークセントジョン大学か、ヨーク大学の、イギリス人かアフリカ人の学生しかいなかったもので、みんなと楽しみながら、英会話の上達にも繋がりました。

他に、大学外部の散歩サークルにも所属し、毎週日曜日の午前中に、イギリス人とヨーク市内の散歩とカフェ巡りを楽しみました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ラップ、コンソメ、即席みそ汁、パスタを電子レンジでゆでる容器、米を電子レンジで炊く容器

薬

パスポート専用小型バッグ、エコバック

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

洗濯ものを干すロープくらいです

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)

我慢しないでやりたいこと、思っていることを主張していく辺り、居心地が良かったと感じました。他人を気遣い、言葉のチョイスが親切で、友達に対し優しく接していると感じました。一方で、空港や電車などのスタッフは冷淡なことが多く、自身にトラブルが起きたときは完全に自分で対処しなければならないことが多い、という日本との違いに気づきました。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

大学が休みの週に現地の友達と旅行

11月13日-16日 ポルトガル 費用: 約8万

大学が休みの週に現地の友達と旅行

11月16日-18日 スペイン (ポルトガルから直接) 費用: 約8万

プログラム期間が終わってから、日本在住の友達がヨーロッパに来て旅行

1月26日-29日 フランス 約12万

1月29日-2月1日 ロンドン 約7万

プログラム期間が終わってから、ドイツ在住の友達を訪れに行く

2月1日-2月5日 ドイツ 約6万

その他 *気分転換やストレス発散法など。

12月後半にスマホを壊したことをはじめとして、精神的に落ち込んでしまったことがありました。そういうときは最終的に家族と電話することで落ち着くようになりました。思えば、12月以前も家族とはよく連絡をとっており、良い気分転換になっていたかなと思います。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

実際に留学に行った先輩に話を聞いたり、ネットで留学の体験談を調べておいたりすることは、留学のイメージを掴んだり、準備を進める上で助けになると思います。語学の準備は、リスニングをメインにやるべきだと思います。留学を始めて数週間は、なかなか耳が追いつかなくて苦労しました。このことは逆に現地にて語学を習得するモチベーションに繋がりはしましたが。

6-2. 留学を終えて

*海外派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついたこと、不安に思うことなど、自由に記述してください。

5か月間という十分な期間を通して日本では絶対にできない経験ができ、非常に満足しております。

海外派遣留学の機会を頂き、サポート頂き、誠にありがとうございました。

自分を見つめなおすことができたり、好きなことがみつかったり、生き方を考えたりすることができたので、今後の社会人としての生活にも生かしていこうと思っております。語学についても、継続して鍛錬していきたいと思っています。