

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/1/5
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
留学時の学年	学部3年

1. 留学先について

留学先大学名	レイクヘッド大学											
留学先所属学部等	なし											
留学期間	出発日	2025/8/24	入学日	2025/9/2	修了日	2025/12/15	帰国日	2025/12/24				
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	<input type="checkbox"/> その他 ()									
	住居の決め方	1セメスターのみの交換留学生は基本的に大学内の寮 (Bartley Residence) に入ることになっています。										
	通学時間								<input checked="" type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> () 人部屋	<input type="checkbox"/> 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"/> キッチン	<input checked="" type="checkbox"/> トイレ	<input checked="" type="checkbox"/> バス	<input type="checkbox"/> リビング	<input checked="" type="checkbox"/> その他(ラウンジ、食堂、ランドリー、study room)					
食事	自炊	%	学食	95%	外食	5%	その他	% ()				
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	留学生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)	Guard. Me Insurance							<input checked="" type="checkbox"/>	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)											
	羽田 ⇄ トロント (飛行機) ⇄ サンダーベイ (飛行機)											

2. 留学資金の内訳

自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	200,000 円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	800,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	1,500,000 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	500,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	330,000 円	<input type="checkbox"/>	その他名称 ()	円			
その他	<input type="checkbox"/>	()	円						

3. 留学にかかった費用

総費用	約	2,500,000	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)	CAD		340,000	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)	CAD		82,630	円
その他の保険料	CAD	244	26,000	円
査証・在留許可証	CAD	7	800	円
住居	CAD	4,025	430,000	円
光熱費	CAD	0(込み)	0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	CAD		17,538	円
食費	CAD	3,157	340,000	円
通学に要する交通費	CAD	0	0	円
教科書、教材費	CAD	100	11,000	円
その他大学に支払った経費	CAD	345	40,000	円
その他 (通気バス利用カード)	CAD	252	30,000	円
その他 (授業料)	CAD	550	60,000	円
その他 (旅行)	CAD		1,080,000	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
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	現金

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	33,000 CAD	<input type="checkbox"/>	その他 ()	円
留学中	<input type="checkbox"/>	海外送金	<input type="checkbox"/>	キャッシング	<input type="checkbox"/>	その他 (VISAクレジットカード)
現地での口座開設	<input type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()	<input 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
1 Intro to Pop Culture	正規	0.5 credit	○	有	無
2 Outdoor Theory &Skills I	正規	0.5 credit	○	有	無
3 Lab for Outdoor Theory &Skills I	正規	0 credit	○	有	無
4 Land Relations	正規	0.5 credit	○	有	無
5 Lab for Land Relations	正規	0 credit	○	有	無
6				有	無
7				有	無

8				有		無
9				有		無
10				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

my infoという学生ポータルサイトで履修登録を行います。表示される授業科目の中から学科、学科、授業形態、講義場所などの条件を設定し、時間割がかぶらないように選択、登録するだけなので非常にシンプルです。どの授業も学生数が決まっているため、人気の授業とすぐに枠が埋まってしまう。また、留学生は受講の許可を得るために、受講理由やどのようにして頑張るのかなどを記入したシートを提出することを求められる場合があり、その承認にも数日かかるので、早めに登録すべきだと思います。授業内容の詳細がわかるシラバスのようなものは、履修登録後にしか閲覧することができないため、授業登録画面に表示される短い授業紹介文を頼りに登録しました。

留学生は学年や学部関係なく授業を取ることができます。1セメスター開講のクラスの単位はすべて0.5単位、ラボなどの実習授業は0単位と非常に小さいため、単位換算ができるか学務に相談しておくとういと思います。

4-3. 授業内容,方法に関して

一般的な座学の講義スタイルの授業は、教授が学生とコミュニケーションをとりながら、スライドに沿って説明をしていき、講義の最後にグループディスカッションをして、解散というものでした。評価対象は、グループワーク、中間テスト、グループプレゼン、期末エッセイでした。座学の授業は、先生の英語を聞いて自分でメモを取って、少し現地学生や授業内の友人と講義内容について話して、解散するという流れです。一方で、アウトドア学科の授業は、それらに加えて、スキルテストや遠征時の記録、各回のコメントシートも評価対象でした。アウトドア学科の授業は、学生同士のコミュニケーションが授業中に何度も行われ、その流れで発表することがよくありました。

4-4. 語学力について

渡航前のTOEFL iBTのスコアはレイクヘッド大学の留学生に期待するスコアの80を下回るレベルでした。同じくらいの英語力の交換留学生ももちろんいましたが、寮生活での日常会話ではC1以上のレベルを持っている人も多いので、劣等感を感じることはありませんでした。現地学生との会話では、出身地ごとの訛りやアクセントの癖があるので理解の得意・不得意は出てくると思います。英語ネイティブの学生の話すスピードもとにかく速いですが、リスニングは慣れば問題ないと思います。授業中は、知らない単語がたくさん出てくるので、電子辞書が手放せなかったです。先生方の英語はとても聞きやすかったですが、それでも理解できなかったことや聞き逃したことについては授業後やオフィスアワーに質問しに行くようにしていました。

4-5. 図書館など学内施設について

図書館は日曜日以外8:00-24:00で開いており、ミーティングスペースを予約して、友人とテスト対策に使っていました。コンピューターや印刷機(有料)なども使うことができます。地下には留学生課があり、ENGLISH HOUSEのような空間もあります。図書館にもカフェが併設されており、リラックスして過ごすことができます。他にも、自習できる場所はキャンパス中にあり、学生それぞれにお気に入り自習スポットがあるようでした。study caféやoutpost (ハブ) などでも勉強することができます。ジムにはトレーニングマシン以外にも、プールやバレーボール・バスケットボールなどができる運動施設があります。レイクヘッドの学生だけでなく、地域の人も使える施設のようでした。

4-6. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

必修授業3つをオンデマンドで履修しました。そのうちの二つは本来は対面で受講しなければならないもので、指導教員の先生に相談し卒業時期をずらさないために、オンデマンドで開講していただきました。時差の関係で提出期限を勘違いしやすいので、Daylight Saving Time(日照時間に合わせて、時差が11月ごろに変化します)が終わる時期などには特に注意が必要です。

5. 生活面

5-1. 住居について

基本的には交換留学生はBartley Residenceという寮に住むことが原則とされています。Bartley Residenceの中に十数の寮があります。交換留学生のほとんどはKenoraという寮に配属されます。そこは唯一の留学生寮なので、RA=Residence AssistantとHP=House Presidentというリーダー的存在の2名以外は交換留学生で、全体で30人程度です。交換留学生ならではの悩みを共有でき、アットホームな空間でした。寮のプランには、一人部屋と二人部屋があるのですが、Kenoraの寮生も他の学生も、二人部屋に割り当てられた人に出会ったことがないので、現在は実施されていないのかもしれませんが。共用部分は、ラウンジ、Study room、トイレ、シャワーです。ラウンジにはボードゲーム、テレビなども充実していて、夜はみんなで映画を観るなどしていました。Kenoraは男女別のバスルームでしたが、他の寮にはAll Genderのものもありました。シャワーはシャワーヘッドのみで、各シャワールームに二つあります。同じ階に同じ性別の人がたくさん住んでいた場合には、タイミングを考えないとよく被ってしまうので、注意が必要です。暖房施設についてはほとんどの部屋が大学の一括管理なので、共用部分まで温かいです。各自でブランケットを購入するなどの体温調節が必要になると思います。

5-2. 食生活について

Bartley Residenceで生活する寮生は、Meal Planというサービスに加入します。レジデンスカフェは、Bartley Residenceから徒歩5分程度の場所にあり、その営業時間は、平日は7:30am-10:30am/11:15am-4:00pm/4:45pm-7:30pm、土日は10:30am-4:00pm/4:45pm-7:00pmです。大学の全ての施設が閉まってしまうような休日であっても、レジデンスカフェは休まず営業していました。レジデンスカフェは寮生専用のビュッフェ形式の食堂になっていて、ピザやサラダバー、焼き菓子などバラエティーが豊富です。ヴィーガンやハラールにも対応しており、グルテンフリーなどの選択肢も多いです。ワッフルやサンドイッチを作ったりすることもできます。寮の仲間や友人とテーブルを囲んでおしゃべりしながら食べることも多く、仲を深めるのに非常に大事な時間でした。ただ、営業時間が短く、営業終了時間ギリギリに食堂に入ると料理がすでに下げられてしまっていることもあり、食事を逃してしまうこともよくありました。そのような時のためにインスタントラーメンなどをストックしておくことをお勧めします。寮のラウンジには電気ケトルや電子レンジ、トースターがあるので、簡単な食事であれば作ることができます。また、Bartley Residenceにはレンタルできるキッチンルームもあり、そこでコンロを使って料理することも可能です。また、食堂は寮と連結していないので、寒い時期は特に着替えてから食堂に行く必要があります。キャンパス内には、他にもヤスターバックス、タピオカドリンク、アジアンレストラン、サブウェイ、日本食やピザをテイクアウトできるフードサービスもあります。それらではデクライニングバランスで支払うことができます。これは、Meal Planの料金に含まれているサービスで、400ドルが学生証にチャージされており、セメスターを通して自由に使うことができます。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

大学内の寮に住んでいる以上、学内wifiをずっと使えるのですが、たまに接続が悪くなることがあるので、eSIMのギガを使って過ごすこともありました。現地でタクシーやデリバリーなどさまざまなアプリをダウンロードすることになると思うので、会員登録等がスムーズにできるように携帯番号付きのものをお勧めします。私は、eSIMを日本にいたうちにPhoneBoxというサービスから携帯番号付きのものを購入しました。購入時は、まだ帰国日が決まっていなかったため、90日で100GBのプランを購入し、帰国日が確定した後に延長しました。その90日間で普段のキャンパスライフに加えて、2回トロント旅行に行った上で、最終的には60GBを使用した程度でした。そのため、ギガバイト数は最小のもので問題ないと思います。

5-4. 服装について

男女ともにスウェットにジーパンのような、カジュアルでラフな格好をしている学生が多いです。雨の日でも傘を使わないようで、そのためにフード付きの服を着ている人が多いです。その一方で、大学内のパブのパーティや季節のイベント（ハロウィンやセミフォーマル）がある時には、しっかりとおしゃれをして、ヘアメイクなどをして集まっている様子がありました。季節に合わせた格好についてですが、留学が始まりたての時期は、半袖に薄手のズボンなどで生活しました。秋から冬にかけては、スウェットに通年着れるようなスラックスやデニムを着ていました。11月下旬からの氷点下を下回る冬の寒い日は上下ヒートテックに、ロングコート、裏起毛のブーツ、手袋とニット帽を着用していました。防寒具については、防水加工のついたものが雪にも強いのでお勧めします。秋セメスターの留学であれば日本から持ってきた防寒具でなんとか寒さにも耐えられると思います。本格的に寒い冬セメスターに留学する方については、-40°Cまで冷え込んでしまうので、コートの中にフリースを重ね着するなどの工夫をするか、もしくは現地のセカンドハンドでスキージャケット、スノーパンツなどを購入することをお勧めします。

5-5. 健康管理について

入国後すぐは、寒暖差や日照時間の違い、時差ボケで体調を崩しやすいので、とにかく無理のないように過ごしました。留学期間を通して、食事には気をつけていました。食堂のご飯は少し油っぽいものが多いので、野菜やスープなどを積極的に摂るようにしていました。具合が悪くなったときはキャンパス内にあるヘルスセンターで対応してもらえるものの、予約が必要でした。そのため、風邪の引きはじめのような症状が出たことは何度かありましたが、日本から持ってきた薬で治しました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

留学生トータルサポートプログラムと留学先大学でGuard.Me Insurance に加入しました。唯一利用したのは、帰国の便でスーツケースが破損してしまったときです。その修理費を留学生トータルサポートプログラムの保険金で賄いました。

5-7. 課外活動について

学内では常に様々な団体がイベントを開催しています。イベントも季節に関するものや、環境に関するもの、先住民に関するものなど、ジャンルに富んでいました。イベント情報は、学生連合や留学生課からのメールや、寮の入り口のホワイトボード、RAからの連絡で知ることができます。新しい人との出会いも多いため、気になるものに参加していました。基本的に予約の必要がないので、その日に会場に立ち寄れば良いのですが、サンダーベイ周辺のレジャー施設に遠征するようなイベントには人数制限があり、かつ人気なのですぐ予約しておく方が良いと思います。部活動・サークルについては、日本の大学ほどは多くなく、トライアルがあるレベルのスポーツチームや各学科の学生連合が多かったです。秋セメスターには、部活動・サークルについて一度に説明を受けることができるフェアが開催されていたので、是非参加してほしいと思います。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

授業にゲスト講師が招かれた際や、買い物や外食に行った時などに学外コミュニティとの交流がありました。過去にレイクヘッド大学に留学した友人とのご縁があり、その人のホストファミリーにもお会いすることができました。寮生活では同世代の人としか関わるができないので、現地の家にお邪魔して家族文化に触れた経験はとても特別でした。現地住民の方は、一度打ち解けると、とてもフレンドリーで温かい方が多いと思います。

5-9. 日本から持参してよかったもの

電子辞書、室内履き（防水）、抹茶・緑茶のティーバッグ（お土産用）、インスタントの白米とお味噌汁、タッパー、カトラリー、セキュリティーポーチ、圧縮袋、水筒、現金、スーツケースの重量計、海外対応のドライヤー、運動着（スポーツイベントが頻繁に開催されるため）、大きめのバック（洗濯籠代わりになる）、秋セメスターののオリエンテーション期間は寮生イベントが山ほどあり早めに入国してもあまり買い出しに行く時間がないので初日から必要なものなど、必要最低限の生活必需品は日本から持って行っておくと便利です。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ、洗濯紐、変換器、変圧器（家電は基本的に問題なく使えます）

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）

多民族国家なので、学生も出身地や人種がバラバラです。差別などは特にありませんでしたが、学内の様子を見ると個人的には、人種や言語のコミュニティごとに親しくしている印象も受けました。カナダ人も、親族にはヨーロッパの出身の人がいることも多いようで、各々のルーツの話によくなります。たまに、人種や歴史に関する話題やジョークがあり、初めは少し驚きました。意外だった習慣やルールとしては、1.家の中では靴を脱ぐのが一般的、2.外出時に店舗内のトイレを利用するときには店員さんをお願いして鍵を開けてもらう必要があるケースが多い、3.路上での飲酒は禁止で購入時には年齢確認書類の提示が必須などがありました。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

トロント旅行1期間：2025年10月16日～10月19日（三泊四日） 費用：日本円で約13万円 内容：観光、トロント旅行2期間：2025年10月26日～10月27日（一泊二日） 費用：日本円で約35万円 内容：ワールドシリーズ観戦、ニューヨーク旅行期間：2025年12月6日～12月9日（三泊四日） 費用：日本円で約25万円 内容：観光、フロリダ旅行期間：2025年12月18日～12月23日（五泊六日） 費用：日本円で約35万円 内容：ウォルトディズニーワールド

その他

大学の敷地がとにかく広く、湖、川、森などとにかく自然に囲まれています。また、スターバックスコーヒーやタピオカドリンクを購入して、飲み物を片手に、川沿いを散歩するのはいい気分転換になるのでぜひ試して欲しいです。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学が始まってしまうと、目の前のことに必死になってしまうので、出発前にやりたいことをリストにまとめておくの良いと思います。レイクヘッド大学のある地域では、雪が積もってしまうとできなくなることややりにくくなってしまうこともあるので、注意が必要です。留学において、英語の上達を目標にしている人は、現地の学生と仲良くなれるように頑張してほしいです！もちろん縁や運も関係するとは思いますが、英語が第二言語同士の人との会話と、英語が第一言語の人との会話あるとは使う英語の質が大きく違うと感じました。そして、現地学生と留学生の友達のそれぞれに素晴らしさがあると思うので、たくさんのお会いを大切に、その派遣留学先でしかできないようなユニークな経験をして欲しいです。

6-2. 留学を終えて

毎日本当に必死でしたが、千葉大学の生活とは大きく違う刺激的な日々でした。規模が大きい大学であるため、選択したセメスターや授業、プログラム、周りの交換留学生の雰囲気によって大きく経験が変わってくると思います。そのため、ぜひ他の方の帰国報告書も参考にしてほしいと思います。今後は、4ヶ月間国や言語や文化が違う環境で過ごしたことを自信に、進路選択や新しい環境での困難を乗り越えていきたいと思っています。