

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2026/2/1
所属学部・研究科・学府	教育学研究科
所属学科・専攻	—
留学時の学年	修士2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	—										
留学期間	出発日	2025/9/19	入学日	2025/9/20	修了日	2026/1/31	帰国日	2026/2/1			
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	大学から割り振られた寮を承認する形で決めました。									
	通学時間	徒歩10分						<input 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 type="checkbox"/> その他()					
食事	自炊	%	学食	%	外食	%	その他	% ()			
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)	OSSMA									
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)	—						<input type="checkbox"/> 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 ⇄			ヘルシンキ				⇄ マンチェスター			

2. 留学資金の内訳

自費	<input type="checkbox"/>	貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	400,000	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	450,000	円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	710,000	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	1,543,300	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)		帰国時のホテル代1万円を含んでいます。	270,000	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)		OSSMA	60,000	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証		半年なのでETAを取得しました。	3,300	円
住居			500,000	円
光熱費		住居費用に含まれています。	0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			10,000	円
食費		日用品の費用を含んでいます。	300,000	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			0	円
その他 (旅行)			400,000	円
その他 ()			0	円
その他 ()			0	円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	—
住居にかかった費用	オンラインでクレジットを登録
その他	—

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	約10,000 円	<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 checked="" type="checkbox"/>	その他 (基本的にクレジットカード、友人とのやりとりはwise)
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 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
1 Key Concepts for TESOL	正規	20	有	✓	無
2 Language and Society	正規	20	有	✓	無
3 Applied Phonetics and Phonology	正規	20	有	✓	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

渡英前に交換留学生在が受講できる授業一覧が載ったExcelファイルがメールで送られてきます。フォームでいくつか受けたい授業を入力して、渡英後に授業が決まります。ヨークセントジョン大学は一覧に載っている授業であれば自分の専門以外の授業も取ることができます。また、授業開始2週間は授業の変更が可能です。

4-3. 授業内容, 方法に関して

ヨークセントジョン大学のアプリを利用して、コードを入力することで出席確認を行っていました。先生によっては名前を呼んで出席を確認していました。同じアプリ内で教室の場所も確認することができます。

4-4. 語学力について

私はスピーキングに苦手意識がありましたが、2ヶ月を超えると間違えていても良いからとりあえず話すことに慣れてきました。授業は自分の専攻のものはやはり理解がしやすいですが、新しく学ぶものはかなりリスニングに苦労しました。予習が大事です。また、IELTSを学内応募締め切りギリギリで受けたのですが、余裕を持っていればよかったととても後悔しています。一回でスコアを取らなければならないプレッシャーも辛いですが、私の場合は留学期間中 (IELTS受験1年後) にスコアが技術的な問題で採点が変わったという連絡がきました。以前のスコアよりも高くなっていましたので、自分の今の選択には納得はしているものの他の選択肢もあったなと思ってしまいました。こんなことは稀だと思いますし、試験を受けるのにもお金も時間もかかり、体力も消耗しますが、最低2回は受けると安心なのかなと思います。他の大学の子は、4,5回受けて目標のスコアが取れたと言っていました。2回受けたと言っていた子も多く、もしかしたら何度か受ける方が一般的なのかもしれませんが。

4-5. 図書館など学内施設について

学内施設は新しく、とても綺麗です。2026年1月にちょうど新しい施設が完成しました。寮も新しい建物が建築されています。図書館は千葉大のように、話しても良いエリアと静かに勉強をするエリアが分かれています。カフェテリアでもランチを食べることができます。カフェテリアのご飯は自炊よりも高価ですがレストランに行くよりは安価なので、頻繁に利用している人もいました。

4-6. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

修士1年でゼミ以外の修了に必要な単位及び専修免許取得のために必要な単位を取得していたため、授業は履修していません。ただし、留学中は修士論文等を書いていたため指導教員の先生にはオンラインでご指導いただいていた。

5. 生活面

5-1. 住居について

個室の他に、共用のキッチン、シャワールーム、トイレがあります。週に1回の掃除当番を決めて、ゴミ捨てや掃除を5人で行っていました。シャワールームのトラブルが多く、3週間も経たずに排水溝が詰まったり、シャワーホースが壊れたりしました。排水溝は自分で洗剤を買って掃除をし、シャワーホースはrepair teamに連絡すると次の日には直してもらえました。何人か続けてシャワーを浴びると急に冷たい水になります。

5-2. 食生活について

基本的に自炊です。パスタやサンドイッチがメインでした。お米も手に入るので、小麦を食べるのが辛い時にはお米を食べました。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

大学も寮もWi-Fiがあります。寮のWi-Fiは時々接続しにくい時がありました。simは到着時に大学から配られたものを使用していました。80GBで月10ポンド (2,000円程度) でした。SNSが無制限なので容量は十分すぎるくらいでしたが、もっと少ないGBでも月10ポンドくらいが相場だと思います。友人はesimを日本で購入したらしいのですが、電話番号がないため大学の登録に使えず新しいsimを契約しなおしたそうなので注意してください。

5-4. 服装について

9月、10月は長袖に普通のジャケットで問題ありませんでした。11月からは急に冷え込んできたためヒートテック、ウルトラライトダウン、ジャケット、タイツを身につけていました。

5-5. 健康管理について

バランスの良い食事が大事だと思います。睡眠はかなり不規則になってしまっていました。外から帰ってきたら日本から持参したうがい薬をするようにしていました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

渡英後1週間で40度の高熱が出たため、保険を利用してロンドンの日本人のお医者さんにオンライン診療をしてもらいました。動けなかったので薬局で買える薬を友人に頼んで買って来てもらい、後日熱が下がってから処方箋が必要な薬を自分で取りに行きました。自分で立て替えた薬代は、1週間程度で銀行口座に振り込まれました。

5-7. 課外活動について

特になし

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

特になし

5-9. 日本から持参してよかったもの

トイレットペーパー（備え付けがないので、とりあえず1つ持参することをお勧めします。）、クイックルワイパーシートのみ（部屋は掃除されていません。気になる人は一度全て拭いてから荷物を整理すると良いと思います。）ウルトラライトダウン、ヒートテック、スキンケア用品、レンジでパスタが茹でられる容器、うがい薬、室内用のサンダル、歯ブラシ、洗濯物を入れる大きめの袋、洗濯ネット、Apple Watch（日本でApple Walletを登録しておく、Apple Watchでタッチ決済ができるので便利でした。）

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

ふりかけ、インスタント味噌汁

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)

ある程度距離をとってコミュニケーションをとるので、日本人の感覚に近いような気がします。Are you OK?がHow are you?と同じ意味で使われており、最初は慣れませんでした。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

イギリス（ロンドン）日帰りミュージカル鑑賞，イギリス（エディンバラ）1泊2日，イギリス（マンチェスター）日帰り
フットボール観戦，イギリス（ロンドン）2泊3日，オランダ（アムステルダム）3泊4日　：合計　約40万円

その他

特に予定がないときでも街中を散歩するようにしていました。おしゃれなカフェもたくさんあるので，週1回くらいのペースでカフェ巡りをしていました。料理をしているときは他のことを考えないので，自炊の時間も気分転換になっていたと思います。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私は当初，留学への気持ちは他の人と比べるとそこまで大きくありませんでした。行けたらいいなと漠然と思っていたものの具体的にどうすれば良いかわからず，海外で暮らす自信もありませんでした。そんな時は留学生課の方や指導教員の先生などに相談してみてください。私は留学生課の方に親身に相談に乗っていただいたおかげで納得のできる留学になり，指導教員の先生の言葉で留学に挑戦する決意ができました。何もわからない状態でもとりあえず行動を起こすことが鍵だと思います。

6-2. 留学を終えて

私は学部4年で進路を決めて，2年間の猶予をいただいています。2月の帰国後，次の4月からは教員として働くことが決まっています。猶予をいただいていたからこそ，研究や勤務に加えて留学にも挑戦することができました。また，教員として働くという目標のもと，留学中も学びに向かうことができたと思います。自分の経験をもとに，海外へ挑戦したい子どもたちの背中を押せるような教員になりたいです。