

# 海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025年2月27日
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	ヨーク・セント・ジョン大学								
留学先所属学部等	留学生は学部を横断して授業を受講できました								
留学期間	出発日	2024/9/21	入学日	2024/9/30	修了日	2025/2/1	帰国日	2025/2/10	
住居	<input checked="" type="checkbox"/> 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	大学から勧められた寮は2種類あり、申し込むと自動的に割り振られた							
	通学時間	20分					On campus		
	通学方法	徒歩							
	居室スペース <small>✓を入れてください</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	( ) 人部屋		その他 ( )				
共有スペース <small>✓を入れてください</small>	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	リビング	その他( )			
食事	自炊	90 %	学食	5 %	外食	5 %	その他 % ( )		
保険	海外旅行保険 <small>(名称・加入プラン名)</small>	トータルサポートプログラム							
	留学先国・大学指定保険 <small>(名称・加入内容)</small>	特になし						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)								
	羽田 ⇄ ドバイ(飛行機) ⇄ マンチェスター(飛行機)								

## 2. 留学資金の内訳

自費	貯金	円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	20万 円	円	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/> 親	50万 円	<input type="checkbox"/>	家族・親戚	5万 円	円	その他	円
奨学金	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	115万円	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)			31万	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)			6万5千円	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			0	円
住居			50万	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			1万	円
食費			10万	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				円
その他 ( 旅行代 )			15万	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	全額クレジットカードでの支払い
住居にかかった費用	全額クレジットカードでの支払い
その他	

#### 3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/> 現金	2万 円		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 ( 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 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 international political economy	正規	20		有	無
2 democracy	正規	20		有	無
3 researching media industries	正規	20		有	無

#### 4-2. 授業科目の選択, 登録方法

登録時期は8月中旬あたりに大学からフォームが届き、留学生が受講できる授業一覧のエクセルファイルが送られてきます。メールで受講したい授業を第6希望まで提出します。また、授業開始後1週間までは時間割の変更リクエストを申請することができます。申請する場合も、指定されたメールアドレスに送信します。

#### 4-3. 授業内容, 方法に関して

1セメスターにつき3つの授業が受講できます。授業はレクチャーとセミナーという二つの形式で行われ、各授業毎週レクチャーとセミナーが1回ずつあります。レクチャーは1時間で、講義型の授業です。セミナーは2時間で、ディスカッション型の授業です。4~5人ほどの少人数のグループを作って、与えられた問題に対して、レクチャーやリーディング課題で読んだことを基にして学生同士で話し合います。

#### 4-4. 語学力について

毎日英語で会話するにつれて、間違いを気にしないで話せるようになったという点で成長したと感じています。また、比較的ゆっくりと話す先生が多かったので、講義型の授業において語学面で困るということはありませんでした。しかし、ディスカッション型の授業は、現地の学生の速度の英語を聞き取ることができなかつたり、思うように発言することができなかつたりと難しさを感じることも多々ありました。また、毎週リーディング課題として英文を読んだ上でディスカッションの授業に参加することになるのですが、分量が多く、読むだけでかなり時間がかかるので大変でした。

#### 4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

3年後期はメジャーの授業が必修だったのでその授業だけ履修していました。時差があったので同時双方向ではなく、動画の投稿という形で教授に対応していただきました。内容は、事前に貸していただいていた文献を読み進めて、歴史研究のあり方などについての内容をスライドにまとめたり、自身の卒業研究について調べたりしました。

### 5. 生活面

#### 5-1. 住居について

Limes Courtという大学の寮に住んでいました。大学から徒歩20分ほどの住宅街の中にあります。敷地全体として、29軒あり、1軒あたり5人居住します。6畳ほどの個室にはベッド、デスク、クローゼット、ベッドサイドテーブルが備え付けられており、収納は多かったです。キッチンが5人で共有し、シャワー・トイレは各階に一つずつあり、2~3人で共有します。トイレと洗面台、シャワーが同じ空間にあり、シャワーの部分だけ一段高く、仕切りで覆われています。また、寮の敷地内にランドリールームがあり、洗濯機2台と乾燥機2台が設置してあります。洗濯機は有料で、洗濯は一回2ポンド、乾燥は1ポンドです。庭にゴミを出すような大きなゴミ箱が設置されており、いつでもゴミは捨てられます。

#### 5-2. 食生活について

外食はかなり高いので基本的に自炊をしていました。スーパーには日本のお米に近いものが売っていたので、日本食が特段恋しいということはありませんでした。外食は高いですが、じゃがいもやパン、パスタ、果物は日本で買うよりも安かったです。また、大学の留学生向けのイベントで、毎週火曜日にパンとスープを無料で食べられたので、たまに利用していました。他の留学生と交流できる良い機会だったと思います。

#### 5-3. インターネット環境, 携帯電話について

大学では大学のWi-Fiが利用でき、寮にもWi-Fi設備が整っていました。携帯電話は日本で使用していたものと同じものを使っていましたが、回線は出国する前にe-SIMを5ヶ月分購入しました。1ヶ月あたり10GBのものを使っていたのですが、大学と寮でWi-Fiが使えたので10GBでも十分でした。

#### 5-4. 服装について

秋は日本よりも気温が低いと感じましたが、冬は緯度のわりには寒くなく、雪が降ることも稀なので、日本で冬に着ているものと同じような服装で問題ないと思います。寮の洗濯機が少ないので、洗濯できるのは週に1回くらいでした。その分、下着類や靴下は多めに持っていくといいと思います。

#### 5-5. 健康管理について

よく食べて、疲れたらよく寝ていました。1度風邪をひいて、しばらく熱が下がらなかったのですが、イギリスで購入した薬を飲んだら回復しました。薬はスーパーやコンビニのような店でも購入することができます。

#### 5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

特に利用しませんでした。

#### 5-7. 課外活動について

ジャパニーズソサエティという、サークルのようなものに所属していました。主に日本文化に興味がある学生や、日本語を学んでいる現地の学生と、日本人留学生で構成されていました。ハロウィンパーティーや着物の着付けなど、毎週違った活動内容で、現地の学生と交流できる貴重な機会でした。また、日本語ボランティアとして、日本語学部の授業に参加していました。会話相手になったり、ロールプレイをしたりしました。

#### 5-8. 学外のコミュニティとの交流について

郊外の教会で毎週月曜日の19時からイベントを主催する、Friends Internationalという団体があり、そのイベントにたまに参加していました。毎週異なるテーマで、ミニゲームをしたり、イギリスの歴史について知る回があったりしました。地元のお年寄りや、留学経験のある人、ヨーク・セント・ジョン大学、ヨーク大学の人が集い、お茶やお菓子をいただきながら暖かい時間を過ごすことのできる場所でした。

#### 5-9. 日本から持参してよかったもの

ヒートテック、洗濯物を入れる大きめの袋、タッパー、お箸(100均の5膳セットを持っていたのですが、お土産として好評でした)、日本のお菓子(話題作りやお土産として利用しました)

#### 5-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロ

#### 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)

日本では教授のことをファーストネームで呼ぶことはないですが、現地の学生は教授のことを名前で呼んでいました。先生との距離感が日本よりもフランクな感じがしました。また、宗教上の理由で食べてはいけないものがある人や、ベジタリアンの友人が多く、持ち寄って一緒に食事をするときは特に意識的に考慮する必要性を感じました。日本ではあまり食について意識することはなかったのですが、多様な背景を持つ人と過ごすからこそ、自分の中の当たり前ではいけないことがあると痛感しました。

#### 5-12. 余暇の過ごし方

##### 旅行

ウィットビーへの遠足 期間:11月2日 費用:30ポンド 内容:大学主催の遠足、ウィットビー観光

ダラム 期間:11月9日 費用:40ポンド 内容:ダラム観光

エディンバラ 期間:11月15-16日(1泊2日) 費用:120ポンド 内容:エディンバラ観光

ロンドン 期間:11月25-27日 費用:200ポンド(2泊3日) 内容:ロンドン観光

##### その他

ヨークは散歩していて楽しかったので、休みの日や授業の後はシティセンターの中を歩いて、いろいろなお店を覗いていました。寮の敷地に人懐っこい猫がいたので、その猫を見るのも心が癒されてとてもよかったです。

## 6. その他

### 6-1. 留学希望者へのアドバイス

準備や現地での生活などいろいろ不安を感じるかもしれませんが、実際その不安の多くは杞憂に終わり、だいたい何とかなるんじゃないかと思います。例えば、私は渡航1週間前に、硬水が軟水と比較して不便だという記事を読み、急に不安を覚えしました。しかし、いざ生活を始めると、硬水を飲むことに抵抗がなくなったり、シャンプーなども現地で販売されているものを使えばちゃんと泡立つことがわかったりして、何をあんなに恐れていたんだろうという気持ちになりました。留学に関して心配ごとがあるのは当然ですが、あまり気負わずに飛び込んでみたら楽しいことがたくさん待っていると思います。

### 6-2. 留学を終えて

派遣留学を経験して本当に良かったと感じています。今までにないほど、日々挑戦でした。英語での授業やエッセイなど苦労したことも多々あり、語学面に関してはこれからも努力していきたいことがたくさんあります。しかし、友人との会話などから英語を話すことへのハードルが下がり、思っていることをスムーズに伝えられるようになりたいというモチベーションになりました。また、これから就職活動が本格化するので留学していた期間の遅れは不安に思いますが、留学を乗り越えたという自信を生かしていきたいと思います。