

派遣留学生帰国報告書

記入日	2022/7/22
-----	-----------

1. 留学先について

留学先大学名	ノーザンブリア大学							
留学先所属学部等	Media and Communication Department							
留学期間	出発日	2021/9/8	入学日	2021/9/20	修了日	2022/5/27	帰国日	2022/6/5
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	その他()					
	通学時間	15分					On campus	
	通学方法	メトロ (徒歩の場合は30分)						
	居室スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 個室	() 人部屋	その他()				
	共有スペース	<input type="checkbox"/> 完全個室	<input checked="" type="checkbox"/> キッチン	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> バス	<input checked="" type="checkbox"/> リビング	<input checked="" type="checkbox"/> その他(洗濯機)	
食事	自炊	70 %	学食	0 %	外食	30 %	その他	()
保険	海外旅行保険(名称)	JTBトータルサポートプログラム(G)						
	留学先国・大学指定の保険(名称)	NHSの保険					<input checked="" type="checkbox"/> 加入必須	
	その他							
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	⇄	アムステルダム (飛行機)	⇄	ニューカッスル (飛行機)			

2. 留学にかかった費用について

総費用	1,800,000 円								
出どころ									
自費	<input checked="" type="checkbox"/>	貯金	300,000 円	<input checked="" type="checkbox"/>	アルバイト	180,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	500,000 円	<input checked="" type="checkbox"/>	家族・親戚	100,000 円	<input type="checkbox"/>	その他	円
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/>	JASSO	720,000 円	<input type="checkbox"/>	その他名称()	円			
その他	<input type="checkbox"/>	その他()							円

2-1. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	150,000 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(クレジットカード)

2-2. 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	原則クレジットカード、適宜現金

2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			238,900	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)			134,040	円
その他の保険料			76,473	円
査証・在留許可証			110,726	円
住居			814,847	円
光熱費			0	円
食費			253,000	円
通学に要する交通費	£	200	30,000	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 (CR検査(往復))			46,575	円
その他 (渡航後隔離)			81,834	円
その他 (携帯通信料)	£	90	13,605	円
その他 ()				円
その他 ()				円

3. 学業面

履修科目名	種類 ^{ex.正規、聴講}	単位数	単位互換認定申請の有無		
			有		無
1 Reseraching Audiences	正規	20 UK Credit	有		無
2 Hollywood Cinema	正規	20 UK Credit	有		無
3 Media Methodologies	正規	20 UK Credit	有		無
4 Current Affairs in Public Relations	正規	20 UK Credit	有		無
5 Cultural Identities on Screen	正規	20 UK Credit	有		無
6 Cinema and Society	正規	20 UK Credit	有		無
			有		無

3-1. 授業科目の選択、登録方法

渡航前に、ホームページ上でその年留学生が履修できるモジュールが公開されます。そのリストとシラバスを見てどの授業を履修したいか目星をつけておきます。正式な登録については、授業開始の1ヶ月前くらいにメールで履修登録用サイトのリンクが送られてきました。その中から自分の履修したいモジュールを3つから6つまで選択します。その後人数が多い場合は抽選等が行われ、最終的に決定した授業は自分のポータルにあるタイムテーブルに反映されます。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容は映画やテレビ、広告などメディアに関することを中心に学んでいました。1つのモジュールにつき授業は毎週2回ずつあり、一つは2コマ使って講義の時間、もう一つは1コマ分でディスカッション(セミナー)の時間でした。評価方法は最終課題(3000wordsのエッセイ)のみで評価されますが、テーマ自体を自分自身で考えるような自由度の高いものが多かったため、構成を考えるのに時間がかかりました。

3-3. 語学力について

私が所属していた学部は性質上、事前課題は指定された映画を視聴することが多く、リーディング力を問われることはあまりありませんでした。しかし、授業の中でディスカッションをする時間が必ずあるため、高度なリスニング力とスピーキング力が必要となる機会は数多くありました。ノーザンブリア大学の派遣留学生に応募する際に必要なIELTSのスコアは6.0ですが、実際にはそれ以上の英語力が必要だと思います。特にスピーキングはとにかく色々な人と話して慣らしていくことが何より重要だと感じました。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は非常に綺麗で広く、自習スペースが数多くあり、さらにそれぞれのブースにはパソコンが付いているため、自分のノートパソコンがないときも安心して勉強することができます。イギリスの学生はテスト期間でなくても図書館で勉強する人が多いため、お昼過ぎには既に満杯になってしまいます。図書館以外にはStudent Unionというサークル活動などで使用する施設やジム、カフェやレストランなどがあり、学内施設は非常に充実しています。

3-5. その他

大学内にはSports Centralというジムが併設されており、私は寮の関係で無料でフィットネススペースを利用することができました。NetflixやYoutubeを見ながら運動することができる上、施設自体が広くて綺麗なため快適な環境でしたが運動嫌いのせいで結局2回しか行くことができませんでした。せっかく無料のメンバーシップがあるのにも関わらず、ほとんどジムに通わなかったのはとても勿体無いことをしたと反省しています。

4. 生活面

4-1. 住居について

大学寮に入り、キッチンと洗濯機を共有するフラットメイトと一緒に生活していました。バスルームは個人の部屋に付いているタイプの寮を選択したため、その分費用は高くなってしまいましたが快適に過ごすことができました。私の住んでいた寮は大学から徒歩30分と非常に離れた場所にありましたが、寮自体はとても新しく綺麗で、警備体制も整っていました。むしろ頻繁に清潔が保たれているかどうか、部屋や共有スペースの点検が入るため汚さないように気を付けて生活していました。

4-2. 食生活について

イギリスは食べ物美味しくないとよく言われますが、生活していて極端に食べられないものには全くと言っていいほど出会いませんでした。何も考えずに入ったお店でもそれなりに美味しい料理が食べられます。しかし、外食するとどうしても費用がかさんでしまうため、なるべく自炊するように心掛けていましたが、料理に費やす時間が勿体無いと思ってしまう冷凍食品に頼りがちになってしまっていました。栄養バランスが偏っていたために体調を崩しやすくなったので、健康的な食生活を意識することがとても重要だったと感じています。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

寮でも大学でもWifiを使用することができたので、インターネット環境は非常に良好でした。留学中は日本で契約していた携帯会社との契約を一時休止し、Tesco MobileでSIMカードを購入して月々20GBのデータ利用ができるプランを利用していました。

4-4. 服装について

海外はあまりオシャレをしないという先入観がありましたが、意外と個性的な服を着てオシャレを楽しんでいる人が多いと感じました。服装だけでなく、髪型やメイクに関しても非常に自由度が高いと思います。そのため、海外に来たらこういう格好は避けるべき、とあまり深く考えずに自分自身の好きな服を着て良いと思いました。ただ、寮に付いている洗濯機はドラム式で洗い方が荒いため、日本で購入した繊細な服は避けた方が良いと思います。

4-5. 健康管理について

清潔を保つように心掛けました。イギリスでは、清潔の感覚が日本と少しずれている部分があるので、アルコール消毒液を持ち歩いて頻繁に手指を清潔にするようにしていました。また、コロナ禍にも関わらずイギリスは日本ほど対策をしている人が少ないため、マスクを着用したり頻繁に熱を測ったりと自己管理をしっかりと行うよう気を付けていました。

4-6. 保険、危機管理サービスの利用について

扁桃炎になってしまったとき、JTBTータルサポートプログラムに電話をし、救急で診てもらえる最寄の病院を紹介していただきました。イギリスで一般的に風邪をひいた際はGPという事前に登録したかかりつけ医に行くのですが、GPは基本的に予約が1ヶ月先程度まで埋まっておりすぐに病院にかかれるというものではありません。私はこのとき、喉が腫れすぎて声を出すことも水を飲むこともできない状態だったため、紹介いただいた救急を扱っている大きな病院に行きました。そこで点滴を打ってもらったため一日で回復した上に、NHSの保険のおかげで診療費や薬代は一切かかりませんでした。

4-7. 課外活動について

イギリスの大学にはSocietyという日本で言うところのサークルのようなものがあります。私はK-POP Dance Societyや、Japanese Society、Drama Societyなどに所属していました。中でもDrama Societyはしっかりとした演劇部で、週に2-3回は練習があるものでしたが、公演に向けて劇を作り上げていくのは大変やりがいのあるものでした。Societyを通じ、交友関係も広がりました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

Northumbria Universityのすぐ側にはNewcastle Universityがあり、別の大学ではありますが大学間の交流がよくありました。特に私はNewcastle UniversityのJapanese SocietyやKorean Societyに所属していたので、Newcastle Universityに通う学生達との仲を深めることができました。Newcastleは小都市かつ大学生で溢れているので、学生ではない現地の人々と交流する機会はありませんでしたが、同世代の人が沢山いるということは大変安心感がありました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

薬は十分すぎるほど日本から持参しましたが、そのおかげで現地で薬に困ることはあまりありませんでした。特に火傷や切り傷に対応するための薬は緊急で必要になるため、必要になってから買いに行くには遅すぎます。また、体調が優れないとき、どの薬が効くか、身体に合うかどうかを海外で探すのは非常に苦痛に感じるため、普段から使い慣れているものを日本から十分に持参しておいてよかったと思いました。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

イギリスの冬は寒いだろうと思い、ユニクロのウルトラヒートテックなど寒さに耐えられる衣服を大量に日本から持参しました。しかし実際イギリスはセントラルヒーティングのおかげか部屋の中は非常に暖かく、真冬でも半袖で過ごせるほどの暖かさです。外は寒いですが、寮から大学まではメトロがあるため長距離を歩くことはあまりありませんでした。私は以前仙台に行ったことがあります。感覚的には真冬の仙台の方が寒かったように思えます。イギリスでは服を安く買うことができる店は沢山あるので、日本から衣類を大量に持参する必要はなかったと振り返って思います。その分、日本の調味料などは料理をする上で大切かつ現地で買うと高額になってしまうため、調味料類をもっと日本から持参すればよかったと思います。

4-11. 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)

ヴィーガンやベジタリアン、グルテンフリーなど食生活にこだわりがある人々に沢山出会いました。友人と出掛けるときは、必ずメニューにそうした選択肢が多く含まれているお店かどうかを事前に調べ、私自身も肉類を友人の目の前で食べることはなるべく避けるようにしていました。その中で、私自身もヴィーガン料理などの美味しさや種類の豊富さに気がつくことができ、それぞれの価値観を知り大変学びが深まるきっかけになりました。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

コロナ禍のため残念ながら旅行に出かけることができませんでした。

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

休みの日は友人とPubに行ったり、美術館や映画館、劇場に行ったりしていました。コロナ禍の留学だったため、遠出する機会はありませんでしたが、そのおかげでこの留学中にNewcastleという街を知り尽くすことができました。夜はホームパーティーをしたり、ナイトクラブに行くことが多かったですが、夜の街もNorthumbria UniversityかNewcastle Universityどちらかの大学の生徒ばかりのため、治安としては東京よりも良いのではないかとと思うほど安心して楽しむことができました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

キャンパスはヨーロッパらしい外観というより近代的な建物ですが、どの施設も非常に綺麗です。また、Ask4helpという困ったときに何でも対応してくれる窓口があるため、留学当初右も左も分からなかったとき、非常に頼りになりました。全体的に交換留学で来ている学生は少ないですが、正規で来ている留学生はとて多いので、国際色豊かな大学だと思います。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学に行く前は初めて海外に住むことや友達ができるかどうかなど、全てに不安がありました。渡航後は毎日が忙しく、落ち込む余裕もないほどあっという間に留学期間が過ぎていきます。短い期間をできる限り充実させるためには何事にも躊躇せず、まずは飛び込んでみるという行動力が重要になります。これから留学を希望する方には何事にも恐れずに挑戦する気持ちを強く持って欲しいと思います。

5-3. 留学を終えて

帰国をしてから、以前よりも明るくなったと色々な人に言ってもらえる機会が増えました。留学先では何をやる上でも自分で調べて躊躇わずに行動していかないとチャンスがどんどん失われてしまうため、知らず知らずのうちに行動力とコミュニケーション能力が向上していったのだと感じます。また、日本語が通じない環境下でありながら、交友関係を広げて学業も日常生活も非常に充実させることができたということは大きな自信にも繋がりました。生きていく上で、重要なことは自分の生活できる範囲をなるべく広げることだと思います。自分の行動範囲が広がれば、その分チャンスが多く与えられる上、自分に合わないと思った環境を抜け出すことができます。留学を通じて、「私は日本以外でも生きていくことができる」という自信を持つことができたことは今後の人生の選択肢を広げる上で大きな強みになるだろうと感じます。また、留学前に最も心配していた就職活動の時期がずれてしまうことについてですが、結果的にオンラインで全て就活を終えることができ、帰国前に内定をいただくことができました。卒業時期をずらして留学に行くことを決めたのは大きな決断でしたが、今振り返ってみてもあの時留学することを諦めなくて本当によかったと思います。