

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/7/7
所属学部・研究科・学府	教育学研究科
所属学科・専攻	学校教育学専攻 言語・社会系
留学時の学年	大学院 修士1～2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 (York St John University)																		
留学先所属学部等		なし																		
留学期間	出発日	2024/9/21		入学日	2024/9/23		修了日	2025/6/13		帰国日	2025/6/14									
住居	☒	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		大学から入寮についてのメールが届くため、その説明に沿って手続きを行いました。																	
	通学時間		10分						☐	On campus										
	通学方法		徒歩																	
	居室スペース ✓を入れてください		☒	個室		☐	() 人部屋		☐	その他 ()										
	共有スペース ✓を入れてください		☐	完全個室		☒	キッチン		☒	トイレ		☒	バス		☒	リビング		☐	その他()	
食事	自炊 25 % 学食 25 % 外食 25 % その他 25 % (スーパーなどで買って帰る)																			
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 Iプラン																	
	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 ⇄ 香港(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		アルバイト	円		その他	円
援助	✓	親	約150万 円	✓	家族・親戚	約50万円 円		その他	円
奨学金	✓	JASSO	8万円→11万円/月 円	✓	その他名称 (JASSO (日本学生支援機構) ※貸与型)				5万円/月 円
その他		()							円

3. 留学にかかった費用

総費用	約 300万 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)			約40万	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)			約20万	円
その他の保険料				円
査証・在留許可証			約10万	円
住居	£ (ポンド)	約5000	約100万	円
光熱費				円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)				円
食費			約5万～10万/月	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 (NHS (イギリスの国民健康サービス) 利用のための料金)			約16万	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	交換留学のため、授業料はなし
住居にかかった費用	大学の学生寮に宿泊していたため、全額クレジットカードで3回に分けて大学に支払った
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金 5万 円			その他 () 円	
留学中	✓	海外送金		キャッシング	✓ その他 (カード)	
現地での 口座開設	✓	開設した	オンラインで学生用の口座開設を行い、銀行には行くことなくアプリのみで手続きが終わった。パスポート、ビザ（BRPカード）、学 （ 生証、大学に発行してもらうbank letterが必要だが、私の場合はこ れらの中で不要だったものもあった。 ）			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			
1 World Englishes	正規	20		有	✓	無
2 TESOL: Foundations of Second Language Acquisition and Teaching	正規	20		有	✓	無
3 Key Concepts for TESOL	正規	20		有	✓	無
4 Deaf Cultures	正規	20		有	✓	無
5 Language and Literacy	正規	20		有	✓	無
6 Descriptive Grammar of English	正規	20		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

セメスター開始前に、大学から授業の履修方法についてのメールが届きます。
そのメールには、履修方法の説明に加えて、
履修できる授業の一覧表、それぞれの授業の詳細がまとめてあるサイト、履修登録のサイト
が添付されています。
そのメールの内容に沿って履修登録を勧めます。

4-3. 授業内容, 方法に関して

多くの授業が1週間に付き合計3時間の枠をとっています。2時間のLectureと1時間のSeminarに分けて行う授業もあれば、3時間のWorkshopを通して行う授業もあり、形式や評価方法などは授業によって異なります。私が履修した授業では、毎週課される課題はなく、評価に直結する大きな課題（プレゼンテーション、エッセイ、テストなど）が1つの授業に1～2つありました。
授業に必要な資料は千葉大学と同様に、Moodle上で共有されます。また、課題や授業の中の活動の一環として、PebblePadやPadletなど様々なオンラインツールを使う機会が多いです。それぞれの授業の中で、学生がこのようなオンラインツールの使い方を教わるための時間が確保されていて、技術面でのサポートが手厚いので、初めてでも安心して使用することができました。
出席は、スマホやパソコンに大学専用のアプリをダウンロードし、毎回授業開始前に表示される番号をそのアプリから入力することで行います。授業のタイムテーブルも、このアプリから確認します。

4-4. 語学力について

私は英語の試験（TOEFL iBT）受験後から渡英までの期間で、十分に英語に触れる機会を作らなかったもので、初めの頃は十分英語力が鈍っていることを実感し、反省しつつ悔しさを感じていました。しかし、毎日英語に触れるにつれて、徐々に現地の英語に慣れていくことができました。また、聞き取れない時や伝えたい言葉がすぐに思いつかない時も、周りの人たちが私たちが理解しやすいように適宜様子を見て工夫して話してくれるため、とても助かりました。また、実感はあまりなかったのですが、「留学前よりもリスニングスキルが上がった」と言ってもらえることもありました。
また、大学でも、留学生の語学力のサポートが手厚く行われています。例えば、あらゆる幅の語学力の留学生を対象とした、語学力を高めるための集まりが定期的開催されています。他にも、全ての留学生用のイベントや、現地の学生と留学生が交流できるようなイベントが、たくさん企画開催されていて、語学力に自信がなくても気軽に参加できるものが多い印象です。また、大学以外でも、Friends International Yorkという団体が主催する留学生向けのイベントで、現地の人や留学生同士の交流を通して語学力を高める機会を得られます。

4-5. 図書館など学内施設について

大学の図書館は、階ごとによって開館時間が異なるのですが、一番下の階のみ毎日24時間開館しています。図書館には本や資料だけでなくパソコンが大量に設置されていて、自分のパソコンを持参しなくてもそこからMoodleへのアクセスや大学のメールチェックなどができます。

また、食堂や小さなカフェなど飲食施設も複数あり、メニューやラインナップは豊富でその日ごとに変わります。私はほぼ毎日、コーヒーもしくは紅茶とスイーツを、課題のお供に買っていました。

また、シャワールームや更衣室付きのジムも併設されていて、ときどきそこで運動していました。利用するには有料会員になる必要があります。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

Semester 1（千葉大学だと後期）では、大学院の必修のオンライン授業を同時に履修し、しばらくの間留学先大学での授業と大学院のオンライン授業に並行して取り組んでいました。しかし、想像以上にハードで、取り組んでいる最中に体調を崩して続けることが困難になり、途中で大学院のオンライン授業の単位取得を諦めざるを得なくなりました。履修計画は慎重に無理なく立てることが重要だと改めて学び反省しました。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学から徒歩で10分ぐらい離れたところにある寮に住んでいました。1つのフラットで5人で共同生活を行い、それぞれの個室が5部屋と、共用のキッチン及びダイニングルーム、シャワールーム、トイレがありました。洗濯は、寮の敷地内にあるコインランドリーで行いました。

5-2. 食生活について

私は、自炊、大学内の飲食施設の利用、外食、スーパーなどで購入したものの持ち帰り、をバランスよく行っていました。円安の影響もあり、イギリスでは日本よりほぼ全てのものやサービスの値段が高いので、節約のために自炊の回数をより増やした方が良かったのではないかと個人的に反省していますが、日々の生活の中で、十分な時間や気力や余裕を確保できませんでした。スーパーなどでは、比較的安価で買えるフルーツを特に頻繁に買っていました。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

イギリスでは、寮や大学だけでなく、駅やカフェやレストランなど多くの場所でWi-Fiが利用できます。モバイルデータ通信に関しては、SIMを入れ替えて、Leberaという通信会社のSIMを使っていました。イギリス到着直後に、空港に迎えに来てくれた大学の人からもらった留学パックの中に、LeberaのSIMが入っていました。このLeberaのSIMは、イギリスだけでなく、ヨーロッパの他の複数の国でもモバイルデータ通信が利用できました。また、今回は使いませんでしたが、渡航前のビザ申請の際にも、イギリスで使えるSIMを受け取りました。私は念のため渡英前にヨーロッパで使えるeSIMを手配していましたが、このような状況から結果的に不要でした。

5-4. 服装について

イギリスは冬場になると非常に寒く乾燥するため、防寒着やヒートテックなどは必須だと思います。また、イギリスにカイロは売っていないので、可能であれば日本から複数カイロを持って行くと便利かもしれません。

日本ほどではないですが夏場になるとしっかり暑いので、冬服だけでなく、半袖など涼しくするための服も必要です。寮の室内にはヒーター（暖房）のみ設置されていてエアコンがないため、夏場は涼しめの服や道具（ハンディファンなど）で工夫して過ごす必要があります。

5-5. 健康管理について

私は、日照時間の短い状態や急な気候の変化に知らず知らずのうちに影響を受け、上手に適應することができず、ところどころで風邪を引いたり、年末辺りから抑うつ状態のような症状に苦しんだりして、例年と比べるとより頻繁に体調不良になっていたと思います。留学中は特に、早寝早起きなどを徹底して、規則正しい生活を送ることが重要だと思います。また、質の高い睡眠や健康を維持促進するためのサプリやもしもの時の薬などは、自分に合ったものを日本から一定量持って来て、適宜利用することも一つの手だと思います。

また、大学の近くに病院（York Hospital）もありますが、大学内にもStudent Health Centreがあります。NHS（イギリスの公的な国民保健サービス）及びGP（かかりつけ医）の登録を済ませていれば、大学内で検診を無料で予約して受けることができます。NHSやGPの登録については、渡英直後に大学から案内及び説明がありました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

保険や危機管理サービスを利用しなければならないような出来事は起こりませんでした。しかし、保険加入証明書は、念のため外出の際はいつも持ち歩いていました。

5-7. 課外活動について

大学のSociety（サークルのようなもの）の活動には、ときどき参加していました。私は、様々な日本文化に触れるSocietyであるJapanese Societyと、K-POP Dance Societyに加入していました。また、大学が企画運営する、留学生向けのイベントや、全ての学生に向けたイベントにも、ときどき参加していました。

アルバイトもする予定だったのですが、CV（履歴書のようなもの）を作成してオンライン上で応募し、応募先からの連絡を待っている間に抑うつ状態のような体調不良が続き、断念せざるを得なくなりました。どうやら、イギリスでアルバイトをする際は、オンライン上で応募するだけでなく、応募先に印刷したCVを持って行き、そこで直接責任者に渡して面接を申し込む必要があるパターンが多いとのことでした。

また、Friends International Yorkという団体が主催する、ヨーク在住の留学生向けのイベントが頻繁に開催されていて、ときどきその活動に参加していました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

Friends International Yorkという留学生向けのイベントを企画運営する団体の活動にときどき参加し、ヨークセントジョン大学の学生のみならず、ヨーク大学の学生やヨーク在住の人々と、現地の文化や習慣に触れつつ交流を深めることができました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

- ・洗顔料：イギリスでは、洗顔料はなかなか売ってなくて手に入りづらい。
- ・洗濯用ネット：洗濯機の威力が日本のものよりも強い。汚れは落ちやすい一方で、色落ちしたり縮んだりしやすくなる。
- ・カイロ、防寒着、ヒートテックなどの防寒グッズ：特にカイロはイギリスでは売っていないため貴重。
- ・ハンドクリームやボディクリームなどの乾燥対策グッズ

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

- ・大容量の一部の日用品（バスグッズや洗面道具や歯ブラシなど）：現地でも買うことができるため、旅行用サイズの小さなものがあれば、荷物がかさばることなく数日は持つ。自分に合ったものを使いたい人は持って行くと良いかもしれない。
- ・日本食：現地にアジアンスーパーがあるので、そこで日本食を調達することができる。また、個人的に、日本食よりもイギリスでしか味わえない食文化に重きを置いていた。
- ・現金：万が一の状況などに備えて少額で十分だと思う。イギリスではキャッシュレス決済が進んでいて、私はほぼ毎回カードで支払いをしていた。

5-1 1. 現地で対人関係について気づいたこと(習慣の違い, マナーなど)

メールでのやり取りや対人でのコミュニケーションなど、あらゆる場面において、教授と学生の関係性が日本よりもフランクかつカジュアルな印象を受けました。大学以外でも、年齢や立場の違いに関わらず、気楽かつ対等にいろいろな人と接することが多かったです。

また、レストランでは、手を挙げて店員を呼ぶことはあまりなく、店員を呼びたい場合は目が合うまでアイコンタクトをすることが多いということも初めて知りました。

5-1 2. 余暇の過ごし方

旅行

- ・ Global Campus Trip (大学が留学生向けに企画運営) での日帰り旅 (複数回実施) 行き先: ハワース、ウィットビー、スカーバラ など 費用: 一回につき参加料は約10~20ポンド
- ・ 友人と旅行 行き先: エディンバラ (イギリス、スコットランド) 期間: 2025年11月30日~12月1日
- ・ 家族とヨーロッパ旅行 行き先: ロンドン (イギリス)、フランス、ベルギー、オランダ 期間: 2025年3月6日~3月14日
- ・ 友人と旅行 行き先: ミュンヘン、ベルリン (ドイツ) 期間: 2025年4月21日~4月27日
- ・ 友人と旅行 行き先: パリ (フランス) 期間: 2025年5月2日~5月8日
- ・ 一人旅 行き先: バーミンガム、カーディフ (イギリス、ウェールズ) 期間: 2025年6月5日~6月7日

その他

友人と会って話したり、ジムで運動したり、街中の散歩やカフェ・お店巡りを通して、気分転換したりストレスを発散したりしていました。ときどきリスやキツネなどの動物を間近で見かけて、その可愛さに癒されていました。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

留学は、今まで自分が経験することのなかった新しい出会いや学びを得ることができ、交友関係や視野を広げることができる貴重な機会だと思います。不安や緊張で胸がいっぱいになるのは当然だと思いますが、大学には留学生をあらゆる面で支援するためのサポート体制があり、暖かく出迎えてくれて困っている時は手を差し伸べてくれる現地の人たちもいるので、どんな問題や悩みでも解決策はきっとあります。留学では、日本とは異なる海外の魅力に気付くことができ、嬉しいことや楽しいこと、達成感を得られることもたくさんあります。安全面や健康管理には十分に気を付けつつ、人と比べず無理せず自分のペースで、ぜひ留学を自分の成長の糧や大切な思い出にしてほしいと思います。応援しています！

私は今回の留学を通して、多くの人々と出会い関わり、様々なことを経験しました。楽しいことも大変なことも学んだこともたくさんあり、総合的には有意義な留学にすることができたと思います。

そのようなたくさんの学びの中でも、私が特に強く感じたことは、「人と比べすぎないことの大切さ」でした。

他の留学生在がいろいろな経験をしていたり、語学力や交友関係が豊かに見えたりすると、「あの人はすごいのに、自分はあの時どうしてうまくできなかったんだろう」と落ち込むことがありました。「もっと頑張れたはずなのに」と、自分を責めてしまった時期もあります。

しかし今では、それは生きていく上で当たり前な感情や状況だったと受け止められるようになりました。人にはそれぞれ、背景や体力やキャパシティがあり、同じように行動できるとは限りません。うまくいくタイミングもうまくいかないタイミングも人それぞれです。むしろ無理をして限界を超えれば、心や体を壊してしまう可能性もあると気付きました。

「比べない方がいい」と頭では分かっているけど、実際は難しいものです。それでも私は、「人と比べすぎない」、「比べても、自分を責めない」ことを大切にしたいと思うようになりました。他人の話から学ぶことは大切です。憧れたり刺激を受けたりするのも素敵なことです。でもそれは、自分の世界を広げるためであって、自分を否定するためではないと気付けたことは、私にとって大きな成長でした。

また、「今日は何もできなかった」と落ち込んだ日でさえ、今思えば大切な休息の時間だったと思います。忙しい日々が続く中で、自分の心と体にじっくりと目を向けることができたのも、留学のおかげです。言語も文化も異なる国で暮らして日々を過ごしたこと自体が、何より価値のある経験でした。思い通りにいかなかったことや悔しい思いをしたことも含めて、それら全てが留学を通して得た貴重な学びとなり、これからの糧になると信じています。

SNSでは、他人の華やかな側面ばかりが目に入りがちです。「自分だけがうまくいっていないのでは」と感じてしまう瞬間もありましたが、どんな人にも見えない悩みがあり、誰もが自分なりに頑張っているのだと今では思えます。そして、何よりも自分の心や体を守ることを優先していいのだということを、私はこの留学で学びました。

「人は人。自分は自分。皆違って皆いい。」この考え方に、私は何度も救われました。そしてこれから先も、この考え方を忘れずに大切にしていきたいと思います。