

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/5/24
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・グローバルスタディーズ
留学時の学年	学部2～3年

1. 留学先について

留学先大学名	アルバータ大学							
留学先所属学部等	教養学部							
留学期間	出発日	2023/8/28	入学日	2023/9/4	修了日	2024/1/28	帰国日	2024/4/30
住居	<input type="radio"/> 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	学生寮の案内ウェブサイトであって学内アクセスが便利なものだったから						
	通学時間						<input type="radio"/> On campus	
	通学方法	徒歩						
	居室スペース ✓を入れてください	<input type="checkbox"/> 個室	<input type="radio"/> (4) 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 type="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイレ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="checkbox"/> その他()		
食事	自炊	80 %	学食	%	外食	20 %	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)	UAHIP					<input type="radio"/>	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 ⇄ バンクーバー(飛行機) ⇄ エドモントン(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	70万 円	その他	円
援助	<input checked="" type="checkbox"/>	親	30万 円	家族・親戚	円	その他	円
奨学金	JASSO	円	<input checked="" type="checkbox"/>	その他(埼玉発世界行き奨学金)	100万 円		

3. 留学にかかった費用

総費用	約	135万 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)			28万1千	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)			13万9千	円
その他の保険料	CAD	400	4万5千	円
査証・在留許可証	CAD	150	1万7千	円
住居			72万5千	円
光熱費				円
通信費(Wi-Fi、SIMカードなど)	CAD	344	3万9千	円
食費	CAD	500	5万6千	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費	CAD	30	3千400	円
その他大学に支払った経費				円
その他(UPASS)	CAD	360	4万	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	携帯電話のプランは現地で口座を作りetransferで毎月支払っていた (日本のクレジットカードを使うには色々な手続きが必要だったため)

3-3. お金の管理方法

渡航時	<input checked="" type="checkbox"/>	現金	10万 円	その他 () 円
留学中		海外送金	キャッシング	その他 ()
現地での口座開設	<input checked="" type="checkbox"/>	開設した	用意した書類や 気を付けること等 (パスポート、study permit)	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 ECON 101	正規	3	○	有	無
2 PSYCH 104	正規	3	○	有	無
3 SOC 100	正規	3	○	有	無
4 ECON 102	正規	3	○	有	無
5 ECON 281	正規	3	○	有	無
6 STAT 161	正規	3	○	有	無
7 MATH 154	正規	3	○	有	無
8 PSYCH 105	正規	3	○	有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

留学許可が降りてすぐの5月くらいの早い段階で、beartracks (千葉大でいう学生ポータル) でfall semester とwinter semesterの履修登録を行なった。注意としては、早い段階ですぐに席が埋まるので早めに履修登録を済ませておくのがおすすめ。もし席が埋まっても、教授にメールすると融通が効く場合があり、また履修登録修正期間があるので、受講したい科目を受講希望リストに入れると、キャンセルする人が出た場合、通知が来る。この場合も通知がきてすぐに履修登録をしないと席が埋まる。

4-3. 授業内容, 方法に関して

eclassに全ての授業資料がアップロードされるので、付いていけないと感じた場合は、授業前に資料に目を通していった。授業によっては週に3-4個小テストが出されることや、プレゼン、ディスカッション、labがあったため、正直受験生並みに忙しかった。また、授業はeclassにアップロードされたスライドのPDFに教授がポイントを書いていく形になっていたため、iPadがあると勉強効率が一段と上がる。

4-4. 語学力について

授業が始まった最初の1ヶ月は、専門単語が多く出てくるので許可をとって授業を録音して復習の時に聞き直していた。グループワークが多く、授業で意見を聞かれる時があるため、自分の意見は恐れずにどんどん喋った方が良かったと思った。留学生だからといって特別扱いはされないの、分からなくなったら自分から周りに助けを求めるのが一番いいと感じた。

4-5. 図書館など学内施設について

学内にはCABとSUBが24時間空いており、部屋で勉強に集中できない場合はこれらを利用するのがおすすめ。図書館はcameronが午前1時まで空いており、環境がとても良かった。また学生寮にも勉強できる場所があるので、自分に一番あったところを探しておくとも勉強が楽しくなる。

5. 生活面

5-1. 住居について

学生寮のHUBの四人でシェアするユニットに住んでいたが、最初の週に掃除の役割分担をしてシェアスペースを綺麗に保つようにしていたため、虫やネズミは全く出なかった。ユニット内では4LDKに四人で住むような形になっており、リビング、キッチン、バス、トイレはシェアしていた。洗濯機や乾燥機はHUB全体で1個の洗濯ルームがあり、皆で共有していた。洗濯は一回2ドル、乾燥は1.75ドルかかる。専用のlaundry cat というアプリで支払うことができ、これはonecard（学生証）にお金を入れると使える。onecardにお金を入れられない場合は、onecard office で洗濯のカードを無料でもらうことができ、チャージすると使えるようになる。

5-2. 食生活について

なるべく自炊するよう心がけていたが、テスト期間や宿題が多かったりすると自炊する時間がなかったので、学内で買ったり、ubereatsをしたりすることも多かった。

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

カナダのSIMはとても高く、日本の二倍以上もしていた。正直学内やお店の中は無料Wi-Fiがどこにでもあるので、旅行など遠出をしなかった場合、携帯番号だけのプランを契約すると安く済むのではないかと考えた。周りのカナダ人の友人の中では携帯プランは電話番号だけでギガを契約していない人もある程度いた。

5-4. 服装について

冬になると外は氷点下40度くらいになるが、建物の中だとセーターでも暑く感じるので重ね着が大事だと感じた。また、ジャケットや手袋は日本で買ったものだと足りないので、現地で買うのがおすすめ。8月末から9月の上旬まであるback to school saleや11月くらいにあるblack friday で買うと安く買える。外で長く歩く場合はブーツがあったほうがいいが、私が住んでいたHUBは学内の様々な建物に繋がっており、教室に行くときは外で歩く時間が少なく長くても3分くらいだったので、真冬でもスニーカーで大丈夫だった。

5-5. 健康管理について

学内のSUBにドラッグストアやwalk in クリニックがあるので、病気になった時に利用すると良い。walk in クリニックはUAHIPのプランに加入していると安くなるので、カナダについて最初に保険証を取得して電子版を携帯に入れておいて何かあったときに便利だと感じた。カナダについてすぐにコロナにかかったので、ドラッグストアの前に置いてある無料のコロナ検査薬を使っていた。薬はドラッグストアでtylenol という薬を買って服用していた。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について

なし

5-7. 課外活動について

サークルに何ヶ月か参加していた。

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

メガネ（2個）、化粧水、目薬

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

日焼け止め、布団、薬

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)

現地のマナーなどは日本に似ているところがとても多かった。皆フレンドリーで接しやすく、移民が多い国なので、外国人扱いはされなかった。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

バンフ 10月14日 2万円（友人の運転で行ったため、安くすんだ）

その他

映画やドラマを見たり、また学内でパーティが開かれることが多々あったため、それらに参加してストレスを発散していた。また学校の近くにあるemily murphy park はとても景色が良かったので、そこからダウンタウンまで歩いて散歩していた。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

アルバータ大学は留学生が多く、千葉大のように留学生をサポートするようなチューター制度がないので、最初の数週間は全く分からない土地にポイッと投げ出された感覚で不安に思うかもしれないが、周りには自分と同じ気持ちの学生が多くいるので、困ったら誰かに話しかけた方が断然いいです。私もカナダについて最初の日には日用品をどこで買ったらいいいのかわからなく、とりあえずすれ違った人に話しかけて聞いていました。授業はとてもレベルが高いのですが、英語がわからないから無理と考えるのではなく、周りの人に聞いたり、office hour に行ったり、tutor section に行ったりなど、積極的に行動すると良いです。

6-2. 留学を終えて

今回の留学は、専門知識や語学力だけでなく、人として一回り成長できたと思う。特に積極的に行動して、得られる情報や機会を自ら増やしていくことの大切さを知った。また、留学を通して、将来の進路も決まり、この八ヶ月間での出来事は今後必ず私の成長の糧となると確信している。この留学がなければ、大学生活は全く異なったものになっていただろうと感じる。