

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2024/6/20
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3～4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		特になし																	
留学期間		出発日		1/31/2023		入学日				修了日				帰国日		6/9/2024			
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				ヨークセントジョン大学からのメールでの案内														
	通学時間				30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 95 % 学食 % 外食 5 % その他 % ()																		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		JTB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)		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)																	
羽田⇄ヒースロー(飛行機) ⇄ ヒースロー⇄マンチェスター(飛行機) →ヨーク(大学の送迎バス) /←ヨーク(電車)																			

2. 留学資金の内訳 * ✓を入れて、金額を記入してください。

自費	✓	貯金	約30万 円		アルバイト	円		その他	円
援助	✓	親	約70万 円		家族・親戚	円		その他	円
奨学金		JASSO	320,000 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	130万 円
-----	---	--------

3-1. 留学にかかった費用：内訳 * 外貨で払ったものについては日本円に換算したおおよその金額も記入してください。

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)			約350,000	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)			76,890	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			0	円
住居			約350,000	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			約20,000	円
食費			約100,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書, 教材費			約10,000	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 (交際費、旅行費用)			約350,000	円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

* 留学中に利用した方法をご記入ください。（全額クレジットカードで支払った等）

大学に払った費用	
住居にかかった費用	クレジットカード決済
その他	

3-3. お金の管理方法

* 渡航時にどのように資金を持参したかご記入ください。

渡航時	✓	現金	2万 円		その他	（		）	円
留学中		海外送金		キャッシング		その他	（	デビットカード決済	）
現地での口座開設		開設した	用意した書類や気を付けること等（					✓	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 Survey Research Methods and Statistics	正規	20		有		無
2 Personality and Individual Differences	正規	20		有		無
3 Understanding Childhoods	正規	20		有		無
4				有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

* 登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など, 具体的に説明してください。

12月の段階で履修の希望を送信し, 決定した。履修内容に変更の要望があったので1月に変更をお願いし, 変更したが, 実質的な期限は履修が始まってから1~2週間後である。
--

4-3. 授業内容, 方法に関して

全て対面。出席は専用のアプリを用いて行う。各科目には講義とゼミの二コマが存在し, これを毎週こなしていく形を取る。講義では新しい内容を学び, ゼミではグループワークや補習を行う。

4-4. 語学力について

語学力や授業内容・課題を補填する専門の部署が存在するが, その他は先述の通り進む。

4-5. 図書館など学内施設について

授業の行われる教室を除き, 学内施設は基本図書館しか使わなかったのに, 学内施設の詳細は書けない。ただしジムやバー、カフェ、学食、礼拝堂などが存在することは確認した。学内施設のうち, 図書館のみ公式的に週7日,24時間空いている。午後8時から午前8時までに入館したい場合は学生証を見せる必要がある。一度見せれば, 基本的には通常通り図書館を利用できる。
--

5. 生活面 *気づいたこと, 心掛けたことなどをご記入ください。

5-1. 住居について

共用部分ではできるだけ綺麗に, 自分の部屋に置く荷物は片付けが面倒にならないように少なめにした。前者に関して, 当然のことではあるが汚く使用するとフラットメイトが苦言を呈してくる。 私の寮では誰がやったかよりも状況が改善することを重要視していたので, 綺麗に使うことが必ずしも模範解答であるとは限らない。後者に関しては言わずもがなではあるが, 後悔しない範囲で個人の生活しやすいよう過ごせば良いと思う。
--

5-2. 食生活について

特になし。費用を抑えたいならば地元のスーパーを利用するべき。調理時間を押さえたのであれば地元のレストラン, スーパーのサンドイッチなどを食べるのが良いと思う。なお, 前者で物を選ばなければ, 食パン1斤が90円, パスタ500gが100円程度で購入できる。地元のレストランに関しては1食3000円強, スーパーのサンドイッチに関しては1つ800円強を見込んでお金を用意する必要がある。
--

5-3. インターネット環境, 携帯電話について

寮のWi-Fiは2種類あるが, 対戦ゲームなどをしないのであれば, 無料の方で十分である。地元の人との連絡はワッツアップというスマホアプリを使うことが多く, この登録には電話番号が必要である。世界中の電話番号で登録可能であるので, simに関しては電話番号の付いているものをわざわざ買う必要があるかは検討の余地がある。Wi-Fiに関しては大学のものが十分強いので, Wi-Fiが生き甲斐の人は図書館に籠ることをお勧めする。

5-4. 服装について

寒いことを懸念して服は全て長袖を持参した。一方で, 半年ならまだしも1年過ごすのであれば半袖の服装は必須であるので, 洗濯の回数を増やして半袖も持ち込むのも一つの手である。加えて, 決してファッションとしてお勧めできるものではないが, H&Mがまちなかに存在する。また, 値段を考慮しないのであればアウトレットもあるので, 総合的に判断して頂きたい。

5-5. 健康管理について

特になし。お陰様で2~3回風邪を引いた。日本から持参した常備薬が役に立った。

5-6. 保険, 危機管理サービスの利用について *利用実績等をご記入ください。

帰国時、スーツケースの破損があり、保険対応で修理した。

5-7. 課外活動について

やっていない。卒業論文の文献集めや大学の授業などで十分に忙しかったため。

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

薬, ハンドクリーム(海外は硬水なので手が荒れる), 付箋, ハサミ

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

米(現地で購入可), 調味料(同左), キーロック

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)

比較的多様性に富んでおり, それをしっかりと受け入れる風潮が存在するので, 特に存在しない。真面目で正義感の強い人は大学で聞く話に耳を疑うこともあると思うが, 自分も受け止めることを意識できれば問題ないと思う。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

オランダ 期間：3月27日~3月30日(3泊4日) 費用：約20万円 内容：観光
リーズ 期間：5月5日(日帰り) 費用：約1.5万円 内容：観光
ロンドン 期間：6月1日(日帰り) 費用：約3.5万円 内容：オペラ観劇

その他 *気分転換やストレス発散法など。

散歩。これ以外見つけ辛いと思う。課外活動をやっているのであればボランティアやインターン, 運動も視野に入るとは思う。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

私から深いアドバイスはできないが, 目標を最大2つ定め, それを軸に行動することを持続すれば, 半年はあっという間に過ぎると思う。

6-2. 留学を終えて

*海外派遣留学プログラムについて, 今後の目標, 進路, 自信がついたこと, 不安に思うことなど, 自由に記述してください。

様々なことをこなせる能力が身に付いたと思う。また, 過ごしている間に行ったことに関する結果は伴った。一方で, 時間の経過はとても早かったので, 覚悟をもって下準備をもう少ししたかったとも思った。