

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/1/10
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2年

1. 留学先について

留学先大学名		レイクヘッド大学																	
留学先所属学部等		なし（留学生は特に決める必要がありませんでした）																	
留学期間		出発日		2025/8/27		入学日		2025/8/29		修了日		2025/12/16		帰国日		2025/12/24			
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				大学からメールで案内が来ます。 2学期以上の留学生はタウンハウスやアパートメントなどの選択肢がありますが、 私は1学期間のみだったため、寮への入寮となりました。														
	通学時間														☒	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 0 % 学食 85 % 外食 5 % その他 10 % (テイクアウト)																		
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		海外旅行保険及び危機管理サービス『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)		Guard.Me Insurance														☒	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 ⇄ トロント（飛行機） ⇄ サンダーベイ（飛行機）																	

2. 留学資金の内訳

自費	☐	貯金	円	☒	アルバイト	50万 円	☐	その他	円
援助	☒	親	100万 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	32万 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	180万	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)	CAD		266,502	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)	CAD		64,360	円
その他の保険料	CAD	250	2,750	円
査証・在留許可証	CAD	7	770	円
住居	CAD	3,630	399,300	円
光熱費	CAD	0 (込み)	0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)	CAD	158	17,380	円
食費	CAD	2,577	283,470	円
通学に要する交通費	CAD	0	0	円
教科書、教材費	CAD	200	22,000	円
その他大学に支払った経費	CAD	2,153	236,830	円
その他 (エピペン・英文証明書費用)	CAD		20,000	円
その他 (通期バス利用カード)	CAD	252	27,720	円
その他 ()	CAD			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
住居にかかった費用	全額クレジットカード
その他	現金

3-3. お金の管理方法

渡航時	✓	現金	300カナダドル	✓	その他 (クレジットカード)	円
留学中		海外送金	✓	キャッシング	✓	その他 (クレジットカード)
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 Intro to Film Studies	正規	0.5credit	○	有		無
2 Indigenous People and the Land	正規	0.5credit	○	有		無
3 Technology, Society, and Indigenous Peoples of Canada	正規	0.5credit	○	有		無
4 Finish Migration to North America 1850-1960	正規	0.5credit	○	有		無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

my infoという学生ポータルサイトで履修登録を行います。ズラっと表示される授業科目の中から時間割がかぶらないように選択し、登録ボタンを押すだけなので非常に簡単です。席がすぐに埋まってしまう場合があるので早めの登録が安心です。事前に詳しい登録方法などについて大学側のサポーターが資料をくれますがシラバスらしきものがなく、別サイトで単位の割り当てや授業内容について調べました。

本来履修したかった授業が開講されなかったり、教授が変わってしまったりと思っていたように授業を履修することができず残念でしたがカナダでしか学べないような授業を中心に履修しました。留学生は教授に連絡をすれば学年や学部関係なく授業を取ることができます。留学生が履修登録できるのは5クラスまでです。1学期間開講のクラスの単位はすべて0.5クレジット、ラボなどの実習授業は0クレジットと非常に小さい単位でしたので単位換算ができるか学務に相談しておくといと思います。

4-3. 授業内容, 方法に関して

どのクラスもディスカッション、グループワーク、授業内課題、エッセイ等の課題、個人プレゼン、グループプレゼン、中間試験、期末試験と授業の予習復習、授業資料の読み込みに加え課題がたくさんあり、発言の機会も多くあったためかなり忙しかったですが英語でのコミュニケーションと瞬発力が鍛えられたと思います。授業資料は教授がポータルに事前に上げてくれることが一般的ですが、授業後やメールで送られることもあります。困ったときは教授に個別に相談しアドバイスをもらっていました。

4-4. 語学力について

渡航前のTOEFL iBTスコアは78でリーディングとリスニングは頑張れば付いていけるものでしたが、ライティングとスピーキングはかなり苦戦し、クラスの学生に助けってもらったり教授にフィードバックをもらったりしていました。日常での英語コミュニケーションは1ヶ月ほどで慣れましたが、ディスカッションやグループワークでは最後まで苦労しました。専門用語などが出てくることがありますが、教授が詳しく解説をしてくれるので録音やメモを取っていました。事前に授業資料などを読みだしたいの内容は理解できていたと思います。

4-5. 図書館など学内施設について

メインのパターソン図書館は日曜日以外8:00-24:00で開いており、ミーティングスペースや自習室をよく利用していました。コンピューターや印刷機なども使うことができます。2.3階は私語禁止です。ライティングサポートもここで受けました。カフェが併設されており、リラックスして過ごすことができます。メインのものだけでなく学部によっては学部生専用の図書館があります。他にもstudy caféやoutpostなどで勉強する学生が多いです。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

千葉大学の授業は特に履修していませんでした。

5. 生活面

5-1. 住居について

学生寮はいくつかのハウスに分かれていて、留学生は基本ケノーラハウスに入寮します。留学生ばかりで似た悩みも多く、多国籍でとても楽しいです。各ハウスRAという管理者のような学生がおり、共同生活上の秩序を保ってくれたりハウスのイベントを企画したり、困ったことを相談できる存在がいます。一人一部屋割り当てられ、ラウンジとバスルームが共用となります。私のハウスは男女別のバスルームでしたが、ハウスによっては男女共用のものもあるようです。固定されたシャワーヘッドのみになれるのに時間がかかりました。水が髪に合わず、傷んでしまったこともあります。毎晩RAによってバスルームの見回りがありました。セントラルヒーティングなので冬でも建物自体が暖かいですがクーラーがないので夏は暑く、備え付けの扇風機でしのいでいました。毎朝ハウスキーパーが寮内の掃除をしてくれます。自分の部屋は掃除機などで自分で掃除をしますが、しない人がいた場合ネズミが入ってくることもあります。そのため月1で部屋のパトロールが行われていました。

5-2. 食生活について

入寮者は基本meal planというレジデンスカフェサービスに加入します。平日は7:30-19:30、休日は10:30-19:30で開いておりビュッフェ形式の食堂です。多国籍なおかずに加え、ピザやサラダバー、焼き菓子と充実しています。ヴィーガンやハラル対応、グルテンフリーなど選択肢も多いため食べ物に困ることはありませんでした。ワッフルやサンドイッチを作ったりすることもできます。ハウスのみんなや授業内の友人とテーブルを囲んでおしゃべりしながら食べることが多いので友達作りや仲を深めるのに非常に良い時間でした。キャンパス内のダイナーやスターバックス、レストランを使うこともでき、寿司やピザをテイクアウトできるメインカフェもあります。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

寮内、キャンパス内ともにフリーWi-Fiが充実していました。ショッピングモールなどの施設でも使うことができますが、とにかく土地が広いため移動が長時間になる場合はインターネット環境が悪くなります。私は心配だったので日本にいたうちにカナダの携帯番号を取得してギガも購入しました。遠出する予定がなければ特に必要ないかなと思いますし、現地でも購入することができます。Amazon等の配達を頼む際にSMSメッセージが届くのですが、カナダの電話番号を取得していなかった友人が途中から配達サービスを使えなくなったしまったことがありました。

5-4. 服装について

カジュアルな服装の学生が多いです。大学や学部、スポーツチームのパーカーを着ている学生を多く見かけます。冬でも薄着なのは驚きましたが、12月でも-20度と雪に見舞われるのでヒートテックや厚手の靴下、ブーツと厚手のコートは必須です。12月までの留学であれば日本のものでも十分だと思いますが、1.2月を過ごす場合はカナダのものを購入すると良いです。

5-5. 健康管理について

睡眠と食事、運動には気を付けていました。ベッドセットは簡易的なもので毛布も薄手で硬いためスーパーで購入したりと居心地よくする工夫が大切です。ジャンキーなものも充実している学食ですが、野菜やスープを取り入れながら自分なりに栄養バランスを考えて食べていました。学生が使えるジムやプール、体育館があるので定期的に訪れ運動をしていました。ヨガ教室などもあります。ドライヤーをせず自然乾燥のままの人を多く見かけましたが、風邪をひくのでドライヤーは購入した方がいいです。具合が悪くなったときは予約をすればキャンパス内のヘルスセンターで対応してもらえます。念のため日本の薬を持っていると安心です。私はペラックを重宝しました。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

保険は大学側から2種類案内されました。Gard Meは必須のものですがもう一方は加入しませんでした。特に利用はしませんでした。ツアーやイベントに参加する際に加入しているか確認されることがありました。

5-7. 課外活動について

大学では毎日様々なイベントが開催されています。日時や詳細については一斉メールで一週間のイベント情報がまとめて送られてきます。基本予約なしで参加できますが、人数制限がある場合はとりあえず予約しておくといいです。滝や峡谷のツアー、ボウリングやハロウィンのイベント、パーティーやビンゴ大会、図書館での交流イベントなど健康や食、自然、国際交流に関する多くのイベントがあるので積極的に参加すると楽しいです。視野も広がり、友人もたくさんできました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

授業内での課外学習、先住民に関するイベントに出席したときに交流する機会がありました。バスやスーパーなどでも気さくに話しかけてくれる人が多い印象です。

5-9. 日本から持参してよかったもの

のど薬ペラックT錠、カイロ、日焼け止め、化粧水、眼鏡、日焼け止め、日本のお菓子、サンダル、現金、水筒、スーツケースの重量計

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

シャンプーとリンス、コンタクト洗浄液（カナダのスーパーでなじみのブランドのものをを見つけることができると思います）

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)

特に差別もなく、フレンドリーに接してくれました。世界中から学生が来ているのでテーブルマナーについてもそれぞれでした。ただ、ナイフとフォークの使い方ははじめは慣れませんでした。麺をすする音は気を付けた方が良くないかなと思います。ジェンダーに関してもオープンな印象がありますが、個室ドアがあるとはいえ異性と会う図書館などのAll Genderバスルームは気まずかったです。また、外食の際のチップが高く15%からしかチップを受け付けない店舗もありました。自分でドルや%を決められるときは10%などと決めて払っていました。低すぎると態度が悪くなる店員もいます。チップはクレジットカードで払いますが、レシートでチップがいくらかばれてしまいます。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

週末のカカベカ滝やスリーピングジャイアント、マッケイ山、スペリオル湖などのハウス主催のツアーに参加して自然を満喫したりホッケーを観戦したりしました。参加費はハウスの費用から出ることもあれば現金を10ドルほど払うときもあります。ショッピングセンターや公園巡りなどもして過ごしました。

トロントへの観光旅行 期間：2024/11/7-11/10（3泊4日） 費用7万円ほど 内容；ナイアガラの滝やCNタワー、トロント図書館やトロント大学、チャイナタウンなどを訪れました。

その他

キャンパスは非常に広く自然が豊かです。湖や森林も含めてキャンパスでした。小川も流れており、息が詰まったときはよく散歩をしていました。またキャンパス内のoutpostではよくパーティーが開催され、お酒を飲むこともできます。パーティーの参加費は無料もしくは現金5ドルなので現金を持っていくことをお勧めします。友達の誕生日パーティーなどもここでやりました。

6. その他

6－1. 留学希望者へのアドバイス

留学前は心配事が尽きませんでした。来れば何とかかなりです。現地の方も学生も優しくフレンドリーな人が多いです。イベントも多く、積極的に関わっていけば友達はすぐにできます。留学生サポートも充実しており、困ったときは直ぐに助けてもらえます。RAにはなんでも相談しました。たどたどしい英語もみんな笑顔で聞いて会話を楽しんでくれました。文法よりも単語力や発音の方がコミュニケーションにおいて大事だなと感じました。イントネーションによっては苦手意識を持たれることもあるのでできるだけジャパニーズイングリッシュは直した方がいいのかなと思います。ですが何よりも積極的に関わり楽しむことが一番です。失敗を気にせずチャレンジしてってください。

6－2. 留学を終えて

日本人が非常に少なく、日常生活、授業ともにAll Englishの環境で完全に英語脳で過ごすことができました。多くの学生と交流する中で価値観や視野が広がり、新しい発見やカナダならではの体験ができ非常に充実し楽しくやりがいを感じながら成長できた留学だったと思います。今後も英語スキルをブラッシュアップし、海外での経験を増やしていきたいです。カナダでできた友人たちとも連絡を取り合っていきたいと思います。