

海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/2/17
所属学部・研究科・学府	融合理工学府
所属学科・専攻	創成工学専攻デザインコース
留学時の学年	修士 1 年

1. 留学先について

留学先大学名		グラスゴー美術大学/Glasgow School of Art											
留学先所属学部等		Design Innovation & Service Design											
留学期間	出発日	2024/9/8		入学日	2024/9/16		修了日	2024/1/24		帰国日	2024/2/11		
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		アプライをした後に来た、寮施設に関する案内に載っていたaccomdationサイトから予約しました。 ただ寮はかなり人気なので、毎年早めに寮について調べて早めに申請しないと部屋を獲得できない可能性がある。										
	通学時間		5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	☐	(1) 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	☐
食事	自炊 90 % 学食 0 % 外食 10 % その他 % ()												
保険	海外旅行保険		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											☐	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 ⇄ ドバイ（トランジット）（飛行機） ⇄ グラスゴー（飛行機）													

2. 留学資金の内訳

自費	☒	貯金	450,000 円	☐	アルバイト	円	☐	その他	円
援助	☐	親	円	☒	家族・親戚	150,000 円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	400,000 円	☒	その他名称 (JASSO渡航支援金)			160,000 円	
その他	☒	(大学院でいただいている貸与奨学金毎月¥88,000)						440,000 円	

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,600,000	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)			250,000	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)			98,680 (途中で期間が伸びたため)	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			0	円
住居			550,000	円
光熱費			0 (住居に含まれているため)	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			13,000	円
食費			140,000	円
通学に要する交通費			0	円
教科書、教材費			5,000 (ノート代など)	円
その他大学に支払った経費			18,000 (寮の洗濯代や印刷代など)	円
その他 (宿泊あり、なし旅行合計 (移動、食費も含む))			約400,000	円
その他 (交通費、お土産、服や布団の購入など)			約70,000	円
その他 (持っていくものの準備 (スーツケースや他の日用品など))			55,000	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、大学に授業料等は払っていません
住居にかかった費用	学校が運営する寮のサイトから3回に分けてカードで支払いしていました
その他	普段の買い物や、移動も全てカードで払っていました。現金を使う機会はほとんどありませんでした。

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金 20,000 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	☒	開設した	特に用意する必要はありませんが、Monzoというイギリスのデジタルバンクの口座を開設し、Wiseという海外送金サービスで日本の口座から定期的に送金していました。このMonzoでイギリスポンドのデビットカードを入手できるのでそのデビットカードメインで決済していました。クレジットカードは手数料やレートが高く、使用は控えていました。				☐	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	グラスゴー芸術大学 CRM: PEOPLE AND CONTEXT	正規	10ECTS	☐	有	☐	無
2	グラスゴー芸術大学 STUDIO 1 - DESIGN INNOVATION PRACTICE	正規	20ECTS	☐	有	☐	無

4-2. 授業科目の選択、登録方法

履修する授業が決まっていたため、選択や登録は不要でした。

4-3. 授業内容、方法に関して

授業は大きく分けて2つあり、週1で開講される「CRM」というデザインリサーチの手法と方法論についての講義（知識のインプットがメイン）の授業と、それ以外の平日に開講される「STUDIO1」というデザイン・デザインリサーチの基礎を講義と簡単なワークショップを通して学期間が1ヶ月ほどありました。この期間は毎日大学に行き、みっちり勉強します。事前読書や予習も毎回出されるので、毎日知識のインプットが続きます。復習や自分で学んだ内容をしっかりまとめられるかどうかで力がつくつかないかわ変わってきます。「CRM」は2、3ヶ月を通してずっと開講されています。そのあとは「STUDIO1」はグループで行うプロジェクトに切り替わります。これはグラスゴーの中に点在する様々なパートナーを対象に、学んだりサーチ手法を活かしながら共同デザインをしていくというもので、私たちのグループはグラスゴー地下鉄と連携してデザインワークを行いました。これは学生がペース配分を自由に決めてよく、毎日学校に来る必要はありませんが、グループによっては毎日大学に来て熱心にプロトタイプを作っているグループもありました。最終的にグループでの最終プレゼンと、個人で提出するプロジェクトドキュメント（長いポートフォリオのようなもの）で成績がつけられます。

同時に、「CRM」で学んだ内容と割り当てられたケーススタディで活用されているリサーチの方法論についてのエッセイを提出しないといけないのですが、これがなかなかの曲者で、多くの文献を読むこと、高いレベルの批評的考察が求められるため、早めの段階で進めて終わらせておくことをお勧めします。自分が留学していた際は、「STUDIO1」の提出時期と「CRM」のエッセイの時期が被っていたため、多くの学生が間に合わないで大苦戦していたのを覚えています。早めに始めて、いいクオリティのドキュメントを出せるように頑張っていました。

4-4. 語学力について

TOEIC795で留学に行きましたが、日常の会話や友達と話すことはあまり問題はなかったです。ただ、初めの1ヶ月は講義の内容を聞き取るのに苦戦しました。またデザインに関する専門的な単語がかなり連発するため、授業で出た単語を付箋に書いて自分の部屋の壁に貼るなどして習得していきました。日本にいる間に、いつもしているようなプレゼンを英語で話してみるなどの練習をしていくとかなり有効だと思います。普段聴いている英語と違ったりするので困難なこともありました。2ヶ月目には慣れてきて、ほとんど聞き取れるようになり、困ることはなくなりました。半年後にはスムーズに話せるようになりました。

4-5. 図書館など学内施設について

学内施設はとても充実していて、校舎の形も日本と違って天井が高く、特徴的の形状をしているため、そこで勉強するのも楽しかったです。個人的には図書館がかなり好きで、一時はほぼ毎日行って授業の予習やレポートを書いたりしていました。コーヒーマシンとティーバックがいろんなところにあるので、持ち運び可能なカップを持っていると便利かもしれません。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

ありません。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学の寮に入ることができました。入れるかどうかは運次第らしいのですが、自分はラッキーだったようです。寮はフラット制で、5人ほどでキッチンやトイレ、シャワー、リビング、冷蔵庫をシェアしていました。個人の部屋にはベッドと机があります。自分は安いので古い方の寮でしたが、新しい寮は映画ルームやゲーム部屋など充実していたそうです。

5-2. 食生活について

基本的に外食が高額になるので、スーパーで買って自炊をしていました。お昼も弁当を作って持っていくか、ランチ休憩のタイミングで寮に帰って短時間で食べたりして食費を抑えていました。アジアンスーパーもあり、日本の食材も手には入りますが、だしがどこにもなかったのを持っていくことをお勧めします。

食器などを揃えないといけないかなと思っていたのですが、以前の学生が使っていたものの中古市みたいなものが寮で開かれており、ほとんど無料でゲットすることができました。箸とお椀が一つあれば問題ないと思います。ただ、そのようなお知らせは全てメールで来るのでメールのチェックは欠かせません。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

安く使いやすいSIMは充実しており、イギリスについてからもトップアップのものを買うことができます。自分はgiffgaffというSIMを日本にいた間に購入し、空港で入れ替えました。月に1000円ほどで電話とネットが使えるSIMだったので特に不便はしなかったです。日本よりもお得に感じました。寮や大学にはWifiがあるので、ネット環境で困ることは特にありません。また、giffgaffはヨーロッパでも1ヶ月に5GBまで使えるプランがあったので、他国に旅行するときに便利でした。

5-4. 服装について

スコットランドは緯度も高く寒いので、9月に着いた時には長袖、日によってはコートを着ていました。冬もかなり冷え込むタイミングがあるので、ニット帽などがあるといいと思います。ただ、寒くなるといっても－5度くらいの知れた寒さなので、かなり大きいガウンなどは持って行かなくていいです。持って行った服で寒かった場合でも、Primarkという店で安く服を買えるので問題ありません。ちなみにこの店で布団も買いました。

5-5. 健康管理について

スコットランドは冬になると日が短くなり太陽光を浴びる時間が少なくなるため、冬季に鬱になる人はいました。そのためビタミンDのサプリメントを毎日飲んでいました。私は一度も鬱にはならず、半年間体調を問題に感じたことはなかったです。

5-6. 保険，危機管理サービスの利用について

病院にも一度も行かなかったので利用しませんでした。

5-7. 課外活動について

日本のサークルのように様々なクラブがありました。参加も自由で、9月や10月に新歓のようなものもあります。クラブに属することはしませんでした。が、大学や寮が何度もパーティーや映画鑑賞会などを企画してくれたので、積極的に参加していました。セイディーと呼ばれるダンスパーティーとハロウィンパーティーはお勧めです。大学の行事でありながら、学内にバーが設置され、夜11時から朝の4時まで開催されるなど、日本の大学に比べてかなりパーティーが好きなんだなと感じました。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

基本的にはクラスメイトとずっと一緒にいました。です。で学外の人と関わる機会は多くはなかったですが、カフェやパブにはよく行っていたので、「いつもの日本人だね」と言われるくらいは店員さんと仲良くなっていました。また、毎日カメラで写真を撮っていたので、フォトグラファーのおじさんなどによく声をかけられしばらく立ち話をすることはありました。グラスゴーをストリートパフォーマーがほぼ毎日通りにいます。その中でトランペット奏者の方の写真を撮って、あげたりしていたらかなり仲良くなり、通りで会うたびに演奏をやめて話しかけてくれました。修士の研究の関係で、ゴミ収集者の方にインタビューをしていた関係で、たまに話しかけてくれるようになりました。びっくりするくらいスコットランドの人は優しく、パブやレストランで話しかけてきてくれて色々会話してくれる人は多かった。何か困ったら知らない人でも助けてくれました。

5-9. 日本から持参してよかったもの

電子レンジでお米を炊けるやつ/本だし/箸/タッパー（あるほど便利）/モバイルバッテリー/タコ足配線/洗濯ネット/南京錠（泊まるホテルなどで必ず必要でした）/マジックソルト/その他日本の調味料/水筒

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

服が多かったかもしれない（同じのを着まわしていたので、そこまで持っていなくてもよかった）

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)

日本と違い、他人を「他者」として過剰に捉えていません。「同じ世界を生きる家族」みたいな雰囲気を感じ、見知らぬ人でもカジュアルにコミュニケーションをとります。カフェやスーパーの店員も、「店員と客」という関係ではなく、ちゃんと「人と人」で関わり合ってるように感じました。そしてしっかり目を見て話します。トイレのドアを開けておいてくれた時、気遣いをしてくれた時は絶対に感謝の挨拶をします。そしてみんな本当に優しいです。特にスコットランド北部に行った時は、すれ違った人全員と挨拶を交わしていました。笑顔で目を見て挨拶するのが大事です。

5－12．余暇の過ごし方

旅行

スカイ島/インヴァネス	期間：2024年9月28日～9月30日（2泊3日）	費用：約25,000円	内容：1人で旅行
エディンバラ	期間：2024年10月5日	費用：約2,000円	内容：1人でお出かけ
エディンバラ	期間：2024年10月12日	費用：約2,000円	内容：友人とお出かけ
パリ	期間：2024年11月7日～11月10日（3泊4日）	費用：約80,000円	内容：友人と旅行
ロンドン	期間：2024年11月21日～11月24日（3泊4日）	費用：約40,000円	内容：友人と旅行
スターリング	期間：2024年12月15日	費用：約4,000円	内容：友人とお出かけ
アバディーン	期間：2024年12月20日～12月22日（2泊3日）	費用：約20,000円	内容：1人で旅行
エディンバラ	期間：2024年12月23日	費用：約2,000円	内容：友人とお出かけ
アラン島	期間：2024年12月27日～12月28日（1泊2日）	費用：約23,000円	内容：1人で旅行
ロンドン/ミュンヘン	期間：2024年1月1日～1月7日（6泊7日）	費用：約140,000円	内容：友人と旅行
St.Abbs	期間：2024年1月11日	費用：約9,000円	内容：友人とお出かけ

この他にもさらに細かい外出はありますが、数が多すぎるので省略します。宿泊ありもしくは少し遠めのお出かけだけ記載しています。

その他

日本人もほとんど0に近く、日本語コンテンツもないため、日本のYouTubeを見ていたこともありました。外に出るのが好きなので、家の中にずっといる日は1日ありませんでした。外に出てコーヒーを買い、散歩したり川沿いに座ってぼーっとしたりしていました。グラスゴーのいいところは、少し電車で出れば雄大な大自然が広がるスポットにすぐ行けることで、週末にそんな場所に出かけて気分転換していました。といっても、町を歩くだけで楽しく、特に気分が曇ることもありませんでした。また友達とコートを予約して、よくバドミントンをしていました。
--

6．その他

6－1．留学希望者へのアドバイス

留学することで得られる価値は人それぞれだと思いますが、その価値は実際に行ってみないとわかりません。なんでも積極的にチャレンジしてやってみることが本当に大事だと感じました。そしてスコットランドはエディンバラやスターリングなど有名な観光地の他に、行ってみると心が洗われるくらい美しく小さな町やお城がたくさんあります。交通費さえかければすぐに行けるので、積極的にいろんなところに足を運ぶのを強く勧めます。僕はそれで人生で一番感動した場所ができました。
今回の半年間の留学で、海外に「行く」ではなく、「暮らす」経験をしたこと、そして他国に行ったりあまり人がいない辺境の地のような場所にも行ったことで、海外で自分の生活をマネジメントする力がつきました。そこからどこに行ってもやっていける自信と勇気がつきました。他にも長期間暮らすことで分かった気づきや、人々の習慣、そして生涯の友達になるであろうクラスメイトたち、多くの財産と獲得できた期間でした。それらにいつも以上に敏感になり、気づいたことを書き留めるなどして、この留学期間を今後の生活に活かし続ける努力はしたほうがいいと思います。僕はこの期間が夢のようにならないように、カメラで写真を撮って記憶を保管したり、毎日日記を書くなどしていました。

6－2．留学を終えて

上記でも述べたように、どこに行ってもなんとかやっていける自信と、その経験から積極的に足を運んでとりあえずやってみるという勇気がついたと感じています。また、この留学期間を通して、人の習慣や人が感じていること、そして日常生活に存在する様々な価値に敏感になるようになりました。留学前とは明らかに自分の感性が変わっているのを肌で感じています。その点は、今後のデザイン学生としての学習、社会に出てからの活動にポジティブな影響を与えてくれると信じています。
そしてもちろん元々目標にしていたデザインリサーチに関する学習も期待以上にでき、素晴らしい期間になったと感じています。
今後の目標として、留学で得た知見や経験を自分なりの方法で力に変え、学習や仕事に活かしていく。そして適度に自分が経験した体験や価値を人に伝えていきたいと考えています。