

交換留学帰国報告書

記入 | 2023 年 9 月
所属 & 学年 | 教育学部 3 年
卒業予定 | 2025 年 3 月

留学先大学	リーズ大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 9 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 9 月 21 日 - 2023 年 6 月 22 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

- ① 留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

英語圏がよかったのと、幅広い心理学の授業が開講されていたからです。また、都市も学生の街でエンタメが多そうと思いました。

- ② 留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

高校生の時に短期でホームステイをして、そこから長期で行ってみたいと考えていました。

- ③ 留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
イギリス	高校 1 年	交換留学ホームステイ 10 日間

- ④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

1 年生の時から留学室に相談を始めました。

- ⑤ 海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

その時期に何をすればいいかを教えてくれたり、留学に行きたい理由を漠然でなく具体的に考えさせてくれました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

- ① 留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

IELTS を 2 回受けました。IELTS の受験前に DMM 英会話、渡航直前にネイティブキャンプを受講しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

1 年卒業を伸ばしたので苦労しませんでした。隔年開講の授業は確認しておくといと思います。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えて下さい。

Semester1

PSYC1618 Psychology in the Media 週1 レクチャー1 時間

メディアと心理学のかかわり。現代っぽい内容で他学部の人もたくさんいた

PSYC1604 Social Psychology 週1 レクチャー1 時間

社会心理学のそれぞれの分野について学ぶ

PSYC2521 Individual Differences 週1 レクチャー1.5 時間

パーソナリティと知能や創造性、性差などについての授業

ELU1002 English for Communication 週3 ワーク1 時間

英語でのプレゼン練習など。課題としてネイティブにインタビューなどあった。日本人の交換留学生がたくさん受講していたので友達が増えた。

PHIL1007 Introduction to Philosophy of Religion 週1 レクチャー1 時間, ディスカッション1 時間

宗教学というより哲学。有神論無神論などについて。

Semester2

PSYC1619 Psychology for Healthy Minds 週1 レクチャー1 時間

臨床系で他学部生も多くいた

PSYC1610 Forensic Psychology 週1 レクチャー1 時間

法心理で、陪審員や目撃者の心理について

PSYC2504 Advanced Social Psychology 週1 レクチャー1.5 時間

Semester1 の続き

FLTU1909 Beginners Mandarin 週1 レクチャー2 時間

中国語で基本的な会話ができる程度までの授業

THEO1177 Religion, Politics and Society in the Modern World 週1 レクチャー1 時間

ディスカッション1 時間

各宗教ごとの現代の社会とのかかわりについて週ごとに学び、レクチャーの内容を踏まえて少人数でディスカッション

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業前に予習としてパワポにある知らない単語を調べて行きました。授業中先生が言っていたこともすべてパワポに書き込むようにしていて、テスト前も見返せるようにしました。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

方言が強い先生などは聞き取りにくかったですが、レコーディングがアップされるので、帰宅してから重ねて視聴しました。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

シティセンターと大学の距離が近く、授業終わりに街に遊びに行くことが多かったです。また、リーズは6つくらい大学が集まっている学生都市であったため、Society（日本のサークル的なもの）で他大学と交流することもありました。毎週土曜日にOtley run というものを各団体がやっており、団体ごとテーマに沿ったコスプレをしてパブを回っていたり、水曜日のMischiefというイベントも、団体ごとコスプレをするパーティーで、ハロウィンかな？と思う日がたくさんありました。学生の活気あふれる刺激的な街でした。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

Wifiに困ることはなかったです。カフェも豊富でジムも体育館も使えたので施設は豊富だと思います。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

バレーボールのSocietyに入ったので、現地の学生とインターナショナルの学生と毎週バレーボールを通して交流しました。また、地域の教会のお祈りにも参加して、学生以外とも交流することができました。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

長期休暇はたくさん旅行に行きました。ヨーロッパは航空券がとても安いので、気軽に国外旅行に行くことができました。授業期間の時間のある時は、大学や各Societyが企画しているイベントに参加したり、みんなで公園でバレーをしたりしました。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

水道水をそのまま飲むのではなくお茶を沸かすようにしていました。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

なし

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

はい（種類：）

いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> 下宿 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他（ ）
何人部屋	（ キッチンが5）人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

現地の1年生はパーティーが大好きなため、キッチンで開催されているときはうるさかったです。フラットごとに関係性は異なると思いますが、フラットメイトと旅行に行くほど仲のいい友達もいました。私たちは仲良かったですが、キッチンで会ったら会話する程度で、距離が近すぎなくてよかったなと感じました。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

ほとんどのものをアジアスーパーで買うことができました。オートミールを米化して、もっていった粉末緑茶とふりかけで作るお茶漬けが簡単でよく食べていました。インスタントみそ汁や粉末緑茶は友達にも配ることができました。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

留学 Vlog をよく見ました。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

行く前にある程度計算をして親と相談していました。イギリスは外食が高いので、できるだけ自炊をするように心がけていました。家計簿のアプリを使って家計簿をつけていました。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：Jasso 支給額： 8万 円）

いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	40 万	行きの飛行機が台風で飛ばずうまくキャンセルできなかったのと、帰り追加荷物で課金
保険代	20 万	東京海上日動と IHS
予防接種・ビザ代	6 万	
住居費	110 万	
食費	月 7 万	
教科書代	0	

H. 今後の進路や目標、就職活動について

- ①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

進学

就職

その他（ ）

- ②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

また海外に行きたいなと思っています。どのような形でかは決めてないですが、この気持ちを忘れずに、まず日本で就職してお金を貯めたいです。旅行に行く先で出会う日本人や

アジア人が、現地の人に交じって仕事をしているのを見て、とてもかっこよく見えました。生活しているだけでたくさん刺激を受けました。

- ③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

オンラインの就活講座を受けたり、インターンのエントリーをしたりしました。すべてオンラインでできました。

I. 留学を終えて感じること

- ①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

総じてとても楽しかったです。帰国後2か月たっていますが、楽しかったなあ戻りたいなあと思うことも多いです。私の留学生活はバレーボール Society の存在が大きく、前半の英語に慣れていない時もスポーツで交流できるし、練習以外でも集まって遊ぶことが多かったのも、本当に充実していました。友達が日本に来た時や、自分が海外旅行に行ったときに、友達巡りをしたいなと思っています。

- ②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

留学を通して客観的に日本を見て、日本人であることに誇りを持たし、より日本が好きになりました。日本でずっと生活していたときより視野も広がったし、将来の可能性も広がったと思います。

- ③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

とても楽しいから行った方がいいと思います。卒業が遅れることの就活への影響を心配していましたが、実際今就活をしていて、何も関係ありません。時間があるのは今しかないので後悔ないように選択をしてほしいと思います。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はウェブや印刷物として公開するため被写体の人物へ使用についてあらかじめ確認をお願いします。

↓↓↓



左上：大学，右上：シティセンター，左下：パブの様子，右下：学内パーティーの様子



左上：休日の HydePark, 他 2 枚：バレーボールメンバーとの写真

以上