

交換留学帰国報告書

記入 | 2022 年 8 月
 所属 & 学年 | 文学部 4 年
 卒業予定 | 2024 年 3 月

留学先大学	オタワ大学
留学先国	カナダ
留学期間	約 8 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2022 年 9 月 1 日 - 2023 年 4 月 27 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。

オタワが英語とフランス語のバイリンガル都市だと知り、面白いと思ったため。オタワはカナダの首都でありながら比較的治安が良く、娯楽と日本人が少ないため勉強するにも英語を上達させるにも良い環境だと思ったため。

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。

交換留学の動機としてはあまり適切でないかもしれませんが、自分を変えたいと思ったためです。海外に出て、新しいことに挑戦して、自立したい、変わりたい、自信を得たいというのが大きかったです。ただ、実際に留学準備を進めていくなかで、海外の学生がどのようなモチベーションで勉強しているのかという好奇心、バイリンガル都市で言語学や第二言語教育を学んだら面白そうだという気持ち、様々なバックグラウンドをもつ人たちと関わってみたいという思いが生まれました。

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
フィジー	高 2	短期語学留学 (2 週間)
ドイツ	高 3	旅行 (1 週間)
韓国	大 1	旅行 (1 週間)

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？

2.3 か月前
 TOEFL は 5 か月前くらいに受けました。

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。

渡航先や志望理由などの相談にのっていただきました。常に親身に話を聞いてくださり、志望理由などの提出書類についてアドバイスしてくださったので、とてもありがたかったです。

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。

TOEFL

回数：1 回

勉強方法：公式過去問 10 回分、公式問題集 1 冊

オンライン英会話

期間：留学前の半年間

サービス名：ネイティブキャンプ

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。

奨学金の取得に関わってくるので、できる限り良い成績をとっておいた方が良いでしょう。

単位互換と教職履修はしていません。

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ください。

Fall term（全て対面）

CMN1148 Introduction to Organizational Communication 160 分×週 1 回

コミュニケーション論の入門授業。人として知っておくべきコミュニケーションの Tips が多く学べてとても有益でした。

専門とは関係ないですが、専門で履修できるレベルかつ対面開講の授業に限られていたため、面白そうだったこの授業をとりました。コミュニケーションはとても人気なので、履修する場合はとにかく急いだ方が良いでしょう。私も昼の授業は満席で取れず、夜 7 時から 10 時までの授業にギリギリ入れました。

DLS1100 Introduction to Second Language Teaching I 160 分×週 1 回

第二言語教育の入門授業。カナダの英語圏でフランス語を学んできたクラスメイトや、逆にフランス語圏で英語を学んできたクラスメイトの経験談を色々と聞くことができ、第二言語教育の理論だけでなくカナダの教育システムや文化まで知ることができとても面白かったです。日本でどのように英語を学んできたのかシェアする機会も多くありました。

第二言語教育に興味がある人が集まっていたため、英語ネイティブではない私や中国人のクラスメイトにとっても理解があり、発言中にうまく伝えられなくても、話しきるまで待ってくれたり、困ったときに発言を補ってくれたり、とてもあたたかい雰囲気でした。

LIN1303 Language and Mind 80 分×週 2 回

心理言語学の超入門授業。子どもの言語発達や、動物のコミュニケーション、バイリンガリズムなどについて学びました。受講者が多かったため、テストは全て選択問題のオンラインテストでした。教科書を隅々まできちんと復習しておけば、良い成績が取れます。

LIN3310 Syntactic Theory 80 分×週 2 回（+任意参加の補助的授業 80 分×週 1 回）

統語論の授業。名大で既に学んでいた分野だったので、3 年生レベルの授業でしたが一番楽に学びました。また、基礎を固められて今卒論に活かしているので履修して良かったです。上級生のクラスは同じ専攻の人が集まり人数も比較的に少ないため、クラスメイトと友達になりやすかったです。実際この授業で出会った友達が 1 年間ずっと仲良くしてくれました。

Winter term (全て対面)

DLS 1101 Introduction to Second Language Teaching II 160分×週1回

秋学期に履修した DLS1100 の続き。

DLS2102 Speaking and Writing in a Second Language 80分×週2回

第二言語を教えるクラスにおける、スピーキングとライティングの教え方を学ぶ授業。一人の生徒を分析してアプローチを考える課題や、実際に授業計画をつくる課題などがありました。実際に第二言語クラスで教えた経験のあるクラスメイトが多く、みんなの意見を聞くのが楽しかったです。

LIN 2300 The World's Languages 80分×週2回

少数民族の言語を記録し、保護している教授による授業。世界中の言語について学ぶと同時に、自分の知らない言語を聞き、記録し、Praat（音声分析ソフト）を用いて分析することを学びました。グループワークでは、フィンランド人のルームメイトに協力してもらい、フィンランド語の記録と分析を行いました。

LIN3328 Morphology 80分×週2回

形態論の授業。様々な言語のデータをもとに、形態論の基礎的な理論を学びました。秋学期の統語論の授業と教授が同じで、教授がとても親身になって助けてくれる人だったことと、名大の英語学では開講されていないクラスだったため、履修しました。

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。

授業後の質問やオフィスアワーを通して、教授を頼るようにしていました。このようにして分からないことを次の授業までに解決しておくことで、置いていかれないように気を付けていました。

また、全部英語の授業の中で一人だと心細いし、困ったときに助け合える人がいた方が良かったので、各授業でクラスメイトに話しかけて友達を作るようにしていました。結果的に、助け合って課題をやることができ、空きコマや放課後なども一緒に過ごせて帰国後も連絡を取り合うような素敵な友達がたくさんできたので大満足です。

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。

最初は全部全部を聞き取ろうとして苦労し、単位を落とすのではないかととても不安でした。しかし、実際ほとんどの内容はスライドに書いてあるし、全てを聞き取る必要はないということに気づき、ざっくり何の話をしているか分かれば良いや！の mindset になりました。そして、徐々に集中して聞かないといけない部分と分からなくても困らない部分の区別が付けられるようになったことでかなり気が楽になりました。適度な予習と丁寧な復習をしていればなんとかなると思うので、あまり気負わなくて大丈夫です！

上と内容が被ってきますが…理解できない部分については、必ずオフィスアワーに行ったり、授業後に質問したり、友達に助けを求めることで解決していました。教授たちはオフィスアワーに行くと喜んで教えてくれましたし、「みんなの助けになりたいけど、助けを求めてきてくれないと助けようがない…」と数人の教授が言っていたので、困ったらどんどん助けを求めにいくと良いと思います！

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。

オタワはカナダの首都で政治の中心地ですが経済の中心地ではないので、落ち着いた雰囲気

気でした。政府の建物が多くあり政府の仕事に従事する人が多くいる街だからか、教養がある人が多いように感じました。また、(私の周りだけかもしれませんが…) お金と時間と心に余裕がある人が多いようにも感じました。

夜のダウンタウンを避ければ、基本的に治安はかなり良く安心して暮らせませす。

オタワには川や公園が多くあり自然がとても綺麗ですが、娯楽はほとんどありません。エンターテイメントが欲しい人には合わないと思います。逆に自然や落ち着いた環境が好きな人にはとても居心地の良い環境です。

オタワ大学は、バイリンガル大学なこともあり英語とフランス語の飛び交う多様性のある大学でした。友達も英語とフランス語を話せる子が多かったです。バイリンガルは普通で、3カ国語以上話せる人も多くいました。とにかくみんなみんな優しくて良い人たちで、困ったときにはいつも自分事のように助けてくれました。多様性がある国・街だからか、ひとりひとり違うことが当たり前で、違いにとっても寛容でした。大学自体も、人種差別などにとっても厳しい姿勢を度々表明していて、安心して過ごせる大学だと感じました。

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。

インターネットは基本的に問題なく使えました。ただ、古い建物や地下にある講義室ではインターネットが繋がりにくいこともありました。

図書館は夜中2時まで空いており、ジムも無料で使えました。私は使う機会が無かったですが、プールやスケートリンク、バレーボールコートなども無料で使えました。勉強や運動のための設備はそれなりに整っていたように思います。

ドロップインで無料参加できる放課後クラスも多くあり、充実度に驚きました。例えば、ズンバ、ブーツキャンプ、筋トレ、ヨガなど。また、定期的にドッグセラピーも開催されており、体の健康はもちろん、メンタルヘルスへの意識の高さを感じました。

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。

クラスで積極的にクラスメイトに話しかけ、友達を作りました。予習が多く終始勉強に追われている人が多かったため、学期中はみんな自分から誘ったり遊びを計画したりする余裕があまりないようでした。そのため、自分から勉強に誘ったり、遊びを計画して誘ったりすることで、友達と会う機会を増やしていました。

また、outdoor club に入会し、スノーシューイングやウィンターキャンプ、ボルダリングなどのイベントに参加したことで、クラスでは出会うことのないとってもアクティブな友達にも出会うことができました。

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。

散歩

オタワの冬がとても好きだったので、雪の中よく散歩をしていました。

スケート

そこら中にスケートリンクがあるので、友達とよくスケートに行きました。冬の間は「スケート行こうよ！」が良い誘い文句になるのでおすすめです。Decathlon というスポーツショップで比較的安くクオリティにも問題がないスケート靴が買えます。

友達と課題や外食

クラスで同専攻の友達ができ、毎日のように協力して課題をやったり、空きコマにランチを食べに行ったりしました。友達の実家にも何度かお邪魔させていただきました。

ハウスメイトと鍋パーティー

ハウスメイトが日本にルーツのあるカナディアンと、日本食が大好きなフィンランド人だ

ったため、3人で時々鍋パーティーをしました。

旅行

5回ほど旅行をしました。

- ・10月の3連休でトロント&ナイアガラの滝
- ・12月上旬のテスト前期間にバンクーバー&ビクトリア
- ・12月末のクリスマス休暇にモントリオール&ケベックシティ
(モントリオール出身の友達が誘ってくれたので、実家と親戚のお家にお邪魔しました。)
- ・2月のリーディングウィークに outdoor club 主催のウィンターキャンプ
- ・帰国前に、トロント、ナイアガラの滝、モントリオール、ケベックシティ
(全都市2回目でしたが、冬とはまた違う景色が見られてとても良い旅でした！)

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。

健康管理に関しては、無理をしない！をモットーに過ごしていました。日本では実家暮らしだったので何かあっても家族の助けが得られましたが、カナダでは全て自分で何とかしないといけなかったため、しんどいときは無理せず休むなどしていました。
衛生面は特に問題なかったように思います。
大学でインフルエンザワクチンを打ちました。(大学の保険に入っていたため無料)

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。

2回ひどい風邪をひきました。(2回くらいは風邪をひいている人が多かったです。)
1回目はオンライン診療を利用し、指示された薬を自分で薬局に買いに行きました。
保険に入っていたため、診療費は支払う必要がありませんでしたが、薬代は一度立て替えて後から請求するという形でした。
ちなみに、Buckley's というシロップ薬はまずいけどよく効くと評判で、私も飲んでいました。

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 type="checkbox"/> 寮 <input checked="" 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	(1) 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。

ハウスメイトが全員驚くほどマナーよく、良い人たちだったので対人関係で苦労することはありませんでした。
大家さんファミリーもすごく良い人たちで、ほとんどストレスフリーでした。ただ、私の部屋の真下が家族の寝室で、ゆっくり椅子を引くだけでも音が聞こえると言われたので、赤ちゃんが2人いたこともあり21時以降は抜き足差し足忍び足でこそこそ過ごしていたのが結構しんどかったです。寮に住んでいた友達は、全員大学生なこともあり夜もあまり

気にせず過ごしていたので羨ましかったです。分かる範囲で誰と住むかの情報収集はした方が良いかなと思います。

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。

持参するとよいもの

- ほんだし、コンソメ、鶏がらスープ、インスタント味噌汁
Greenfresh（アジアンスーパー）やダウンタウンのアジアンショップでもだいたい買えますが、日本の3、4倍以上するので。

- パスタソース

日本のように便利な1人前ソースは売っていないので。

- 3coinsの Pastaメーカー

めっちゃ便利！

- 超極暖

毎日着ていました。外を出歩きたい人にはおすすめです。

- クロックス（サンダル）

家の中を歩くときやシャワー後に足が汚れないように。

- お気に入りの生活用品（バスタオルとかマグカップとか）

生活の中に日本で使っていたお気に入りのアイテムがあると安心感があります。

持参しなくても良かったもの

- タッパー、ジップロック、アルミホイル、サランラップ

Dollarama という百均みたいなところやスーパーで全部買えるので、スーツケースに余裕がなければ持っていく必要はないです。

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。

kijiji（マーケットプレイスみたいなカナダのサイト）

私は寮に入れなかったので、kijiji で部屋を見つけました。（詐欺もあるので要注意！）

Instagram

@ottawaisnotboring というアカウントはオタワの魅力やイベントを見つけるのにとっても有益でした。

大学のオフィシャルアカウントもいくつかあるのでフォローしておくと思えば情報が入ってくると思います。（@uottawa, @uottawacampus など）

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。

物価が高く、チップ文化もあり、外食が結構辛いです。ストレスなく楽しむために、また友達と出かける機会を逃さないために、少しでもお金に余裕を持つてくることをおすすめします。

②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 月8万円 名古屋大学留学奨励制度（渡航費）20万円）

□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	約 29 万円	内、名大の渡航費支援 20 万円 社会情勢の影響により通常より高かった。
保険代	約 17 万円	海外留学保険 12 万+キャンパス保険 5 万
予防接種・ビザ代	235CAD	ビザ申請料\$150、個人識別情報登録料\$85 個人識別情報（指紋）は 10 年間有効
住居費	約 76 万円	\$925/月 全然家が見つからず、下宿にしては相場より高かったのでみんなに驚かれています。（でも寮はもう少し高かったです。）
食費	約 30 万円	外食 20 万+自炊 10 万
教科書代	約 8 千円	ありがたいことに友達が教科書をくれたので、1 冊しか買わずに済みました。
日用品	約 4 万 5 千円	加湿器、ブリタ、炊飯器、調理器具、カトラリー、スケート靴などを買いました。
衣服、靴	約 10 万円	スノーブーツ、ウォータープルーフジャケット、ダウンジャケット、セーター、暖パン、スニーカーなどを買いました。
交通費	約 5 万 5 千円	定期代 4 万 5 千円+Uber など臨時出費
スマホ代	約 3 万 5 千円	Phonebox 最初は約\$50/月でしたが、途中からキャンペーンで約\$30/月になりました。
旅費	約 35 万円	国内旅行 5 回くらい

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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

メーカーの営業職に就きます。数年後、海外営業を担当させてもらうことを目標に、まずは国内営業を担当します。
 元々やりたいことがなく、留学でやりたいことが見つかると思い込んでいました。しかし、残念ながら具体的なやりたいことが見つかることはありませんでした。
 ただ、留学を経て、もっと海外の人と関わりたいという思いや、英語を使って仕事してみたいという思いが強くなり、それをひとつの軸に就職活動をすることができました。また、カナダでは、なんとなくとか世間体のためとかではなく、自分が好きなこと、やりたいことをやっている人ばかりでした。その影響で私も自分が心からワクワクできる選択をしようと思い、最終的に納得して就職活動を終えることができました。

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。

留学中にしかできないことに時間を使いたかったので、基本的に留学中は就活しないと決めていました。Offerbox だけ登録していて、そこでオファーを頂いた企業と帰国前に一度

だけカジュアル面談をし、帰国してから選考に進みました。4年次に留学し帰国後に就活する場合、自己分析や企業研究などをする時間がほとんどなく即エントリーになってしまうので、留学前に自己分析や企業研究、インターンシップなどはしておくと思いいます。(私自身、留学中に就活しなかったことは大満足ですが、留学前に就活しなかったことは少し悔いているので！)

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。

行って良かったなと思うばかりです。

人があたたかく景色もとても綺麗で、かけがえのない時間だったといつも思っています。

思い出すたびに涙が出そうになるほどです(笑)

- 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。

ありきたりな表現ですが、視野が広がったと思います。

異なる文化、言語、宗教をもった人たちが支え合って共存している社会に8か月間身を置いたことで、学ぶことは本当に多くありました。今まで以上に、違うことが当たり前というマインドを持つことができるようになり、寛容になれた気がします。

また、この留学を通して世界で活躍することが選択肢に入りました。8か月間、目標に向かって努力し、悔いなく終わったからこそ、世界でもちゃんと活躍できるかもしれない、もっと海外で自分の力を試してみたいと思えるようになりました。

留学前は海外にあまり興味がなく将来住むことも全く考えていなかったのですが、留学を終えた今、海外に行きたい欲、住みたい欲に溢れています。

- 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。

なんとなく留学に行ってみたくて、大した理由がないからと迷っている人もいるかもしれませんが、確かに交換留学は自分の専門科目を学びに行くものですが、私はどんなきっかけでも良いと思います。実際私も「変わりたい」というありきたりな理由でしたが、準備を進めていくうちにバイリンガル都市であるオタワで言語学と第二言語教育を学ぶのってちょっと面白そうだなと思い、オタワ大学に留学し、素敵すぎる経験をいくつもできました。また、交換留学は自分で行くのと比べるとかなり経済的に優しいです。少しでも興味がある人はまず留学室に相談しに行くことをおすすめします。

最後に、留学前後で実践して良かったことをいくつか紹介します。

渡航前：なぜ留学するのかを整理し、目標とやりたいことリストをつくること。

→これをしたことで、留学期間を通してぶれずに行動することができました。例えば、二つの行動で迷ったとき、どちらが自分の目標達成に繋がるかを軸に選択できました。また、前期が終わったタイミングでリストを埋めることで、結構ちゃんと目標を達成できているということが可視化され、達成感や自信に繋がりました。逆に達成できていないことも一目で分かり、悔いなく留学を終えられるように後期やるべきことが整理されました。

留学中①：他人と比べないこと。

→最初の頃は留学同期のSNSを見て、焦りや劣等感を感じることもありました。しかし、一人ひとり留学先も違えば、目標も留学にかける思いも違うし、スタート地点（英語力、地頭の良さ、経済力、コミュ力などなど）も全く違います。また、表に出していないだけで、みんな何かしら苦労していたと思います。それなのに比べても意味が無いということに気づき、常に昨日までの自分とだけ比べ、成長できるように心がけました。その結果、自分の目標に集中でき、達成感いっぱい留学生活を送ることができました。

留学中②：コンフォートゾーンに留まらず自分から行動を起こすこと。

→運が良ければ、受け身でいても声をかけてくれる人がいるかもしれません。ただ、私は早々に待っていたら誰も誘ってくれない！という状況に陥りました（笑）このままじゃ何もない留学生活になってしまうと思い、誘うのも大人数もかなり苦手なのに積極的に人を誘ったり、外に出てみたり、大人数のイベントに参加してみたりしました。その結果、多くの出会いがあり、たくさん友達ができ、良い経験ができました。挑戦したら、それを馬鹿にしたりせず応援してくれて助けてくれる社会なので、どんどん挑戦すると良いと思います。

留学中③：帰国前に国旗を買い、友達にメッセージを書いてもらうこと。

→できる限りみんなに会ってお別れをしたい帰国前ですが、ちょうど期末期間なのでなかなかみんなと予定が合いません。メッセージを書いてもらうのは5分で済むので、最後に一人ひとりに感謝を伝えお別れするためにとても良い口実になりました。そして、自分への一番のお土産にもなりました。

留学前も後もたくさんたくさん人に助けられました。

その分、今度は私が少しでもみなさんの力になれば嬉しいです。

留学について、カナダについて、オタワについて、何でも構いません。何か聞きたいことがあれば、留学室の先生方を通していつでも連絡ください！

◆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。



ウェルカムウィーク



通学路



世界遺産に登録されているリドー運河

国会議事堂プロジェクト

シオンマッピング



アイスホッケー観戦



ナイアガラの滝



ハイキング



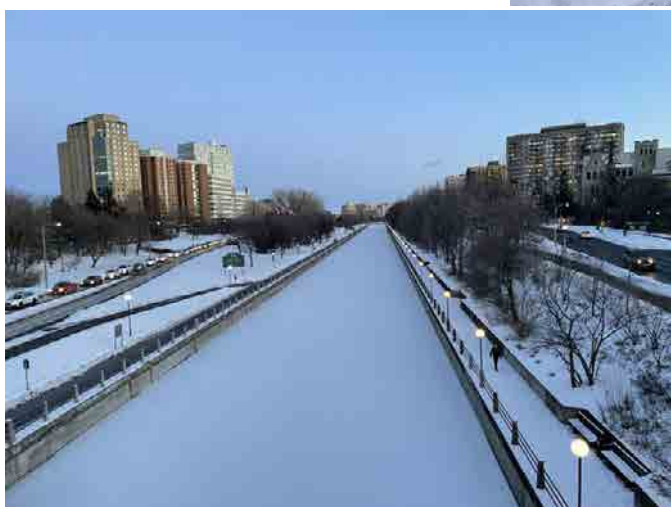
ピクニック



玄関からの景色

モントリオールで

スノーハイキング



凍ったリドー運河

夜の国会議事堂と

凍ったオタワ川





ウィンターキャンプ ↑凍った湖上を冒険

マイナス 20 度以下の中、手作りのかまぐらで寝たり、川の水で料理したり…！



人生で一度は体験してみたかった

犬ぞりツアー！



モントリオールでのクリスマス

←ノートルダム聖堂



大きすぎるパンケーキと私



クラスメイトがサプライズしてくれたお別れ会



シャトー・フロンテナック in ケベックシティ

まるでお城な歴史あるホテル



可愛いケベックの街並み (某人気韓国ドラマで有名になったそう。)



アブラハムの平原 in ケベックシティ (古戦場)

以上