

交換留学帰国報告書

記入 | 2024年8月
所属&学年 | 文学部 4年生
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 (4年次に留学)
留学開始-終了	2023年 9月 22日 - 2024年 6月 24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。

現地の社会文化をよりよく理解するために、半年以上の長期留学をしたいと考えており、さらに費用の面から、1年間の交換留学に申し込むことにした。
自分が文化人類学専攻であること、学外でのフィールドワークもしたことから、
-英語圏である
-異文化理解の授業、人文系の授業が豊富
-大学キャンパスがローカルな人々の生活圏に近い
といった点から、イギリスリーズ大学への出願を決めた。

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。

小さいころから外国の文化に漠然と興味があり、実際に海外での生活を体験してみたいと思っていたことが一番の動機。国外に出て、様々な経験をすることで、何か新しいことを学べるのではないかと思った。

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
オーストラリア	高校2年生	ホームステイ体験 2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？

1年前から留学は考えていたが、コロナの影響で先行き不透明で、3年次の留学はあきらめてしまった。しかし、やはり行きたいと考え、4年次の秋派遣のために、3年生の夏(応募の約2か月前)に海外留学室の方に相談をした。
なので、実質1年以上前から、留学帰国者報告会への参加や語学試験勉強などの準備はしていたが、実際に書類などの準備をし始めたのは、ややぎりぎりの2か月前だった。

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。

私の場合は、4年次の派遣であること、教職履修中であることから、帰国後のスケジュールが想像しにくく、そのあたりを留学室の先生方に聞いていただき、帰国後の計画をたてた。また、学内選考通過後も、ビザや保険、航空券の手配、留学先の履修登録、などとにかく圧倒されていた時期には、先生方に話を聞いていただき、不安を解消できた。

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回受けた。しかし、合格点数をとったのは留学の2年前であり、試験後もさらに勉強を続けるべきだったと反省している。授業で使うような英語だけでなく、日常会話でつかうカジュアルな英語を勉強しておいたら、現地でさらによいコミュニケーションがすぐにとれたかもしれないと思う。

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。

自分が取りたいと考えている授業の単位互換は難しいとわかったので、単位互換はせずに、卒業を1年延ばすことを決めた。4年間での学部修了を考えている方は、単位互換できるように考える必要があると思います。

教職については、4年次の留学ということで、5月の教育実習が終わってから9月に留学へ出発ということになり、留学先で10月に教育実習事後指導の授業をオンラインで受講した。このあたりの教職関連授業の履修については、出発前に教務に相談し、留学先で受講することが決めてあった。なにか不明点があれば、必ず教務課に確認しておくとうよいと思います。

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ください。

MODL1070 World Histories

週1コマ 講義と演習（ディスカッションやプレゼンテーション）が週替わり
移民の歴史や戦争の記憶など、現代社会の問題との結びつきが強い

MODL1090 Intercultural Competence: Theory and Application

週2コマ 講義1、演習1

多国籍なオフィスや広告における文化表象など、ビジネスでの異文化理解と問題を学ぶ
OTAという、48時間以内に問いに合った小論文をオンラインで出すというテストがある

MODL1161 An Introduction to Thinking Culturally

週1コマの演習 補習としてオンデマンドの講義を受講

異文化理解に関する実際の問題などを取り上げて毎時間ディスカッションをする

MODL1401 Discourse, Culture and Identity

週1コマの講義

ディスコースやポップカルチャー、言語政策、多言語教育など、言語と文化について

THEO1171 Religion, Politics, and Society in the Modern world

週2コマ 講義1、演習1

宗教と政治・社会の関係性に注目して現代社会の問題にアプローチする

THEO1910 Religion in Modern Africa

週2コマ 講義1、演習1

アフリカ大陸における各宗教の歴史や特徴、現状を学ぶ

THEO1960 Religion in Modern Britain

週 2 コマ 講義 1、演習 1

現代のイギリスにおける各宗教の現状と、フィールドワークの手法の理論

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。

予習と復習をしっかりとるように心がけていた。どの講義でも事前にパワーポイントがアップロードされるので、それにあらかじめ目を通し、授業の大まかな内容を把握したり、知らない専門用語はないか確認したりして授業中についていけるようにと思った。また、ほとんどの授業が録画され、事後アップロードされるので、理解が追いつけなかった授業はそれを視聴して復習するようにしていた。

また、先生方は皆、親切で学生の学びをサポートしようとしてくれていたので、わからないことや聞いてみたいことは遠慮なく聞くようにしていた。

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。

ディスカッションの授業では、自分の力不足で、他の学生が言っていることがわからないことが多々あった。そういう時は、思い切って聞き返すなど、他の学生の力を借りた。

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。

学生会館(?)がキャンパスの中心にあり、学内はかなり活気のあるように感じた。いろいろなサークルやイベントがあり、興味があれば多様な経験を得られると思う。アジアやアラブ、南米など多様な国から多くの留学生が来ており、大学周辺はかなり国際的な雰囲気を感じた。

また、学生へのサポートが非常に手厚いと感じた。学生支援デスクがキャンパスの中にくつかあり、各種手続きや IT 関連の困りごとなどなんでも親切に対応してくれる。アカデミックチューターとして担当教員が、定期的にミーティングをもってくれ、困ったことがあれば相談できる。

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。

大学は大きな図書館が3つあるのと、共同作業スペースが各所にあるので、自習環境には困らないと思う。キャンパス、学生寮ともに十分な WiFi 接続がある。また、大学提供の学生寮は、ジムのメンバーシップが付帯しているので、それを利用している学生も多かった。近くの大きな公園でリフレッシュしている学生も多い。

キャンパスから徒歩 15 分くらいでショッピングモールやスーパーがあるので買い物には困らない。アジアンスーパーもいくつかあるので、日本の調味料やお菓子を買える。バスやタクシーがたくさんあり、移動にも便利だと思う。

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。

グローバルカフェという国際交流のイベントが毎週あったので、できるだけ参加した。また、言語交換パートナーの制度があり、日本語を勉強している現地の学生と交流する機会もあった。ほかに、授業で仲良くなった学生を誘って一緒に勉強したりした。

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。

授業の合間は、課題文献を読んだり授業の準備をするのに時間がかかったが、気分転換に自炊をがんばってみた。あとは、イベントやサークルに行つて、勉強以外に新しい経験ができるように心がけた。自分自身は宗教学に関心があるので、地元のクリスチアンのコミュニティに参加し、一種のフィールドワークを行うことで、キリスト教圏の文化への理解が深まったように思う。

長期休暇は、格安航空を使ってヨーロッパ各地に旅行に行った。今まで海外旅行に行ったことがなかったので、本当に新鮮で刺激的な経験ができた。世界史や地理で学んだことが目の前にあって、非常に面白かった。

また、大学から紹介されたホームステイプログラムに申し込み、長期休暇中は数日間ホームステイに行った。大学で出会う学生や教員とは違ったローカルな人々と交流することで、さらに世界観が広がったように思う。

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。

病院にかかりにくいと聞いていたので、自炊をするうえで、必ずよく火を通す、傷んだものは食べないなど、おなかを壊したりしないように気を付けていた。栄養バランスに気を付けて、野菜を意識して摂取していた。また、寮からキャンパスまでが近く、日本にいたときに比べて運動不足が気になりだったので、時々ジムに行ったり、部屋の中で軽くエクササイズしたり、体力が落ちないように気を付けていた。

自分は、皮膚炎になりやすいので、日本から薬をもっていっていった。

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	（ 4 ）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。

近くにある大きい公園は、夜は非常に危険と聞いていたので近づかないようにしていた。また、友人の友人でパーティーで飲み物に薬をまぜられ飲まされた、という人もいたので、不特定の人が集まる場では自分の身の回りに気を付けていた。薬にきをつける、という話は何度か聞いた。また、ロンドンなどの旅行先で、街中でスマホを取り出して見ていたらひったくられた、という人の話もたくさん聞いたので、特に旅行先ではスマホの扱いに気を付けた。

- 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。

日本の調味料は、割高ではあるがスーパーで買えるのでそんなにたくさん持っていかなくてもよかったかもしれない。日本のお菓子も売っていたけど、じゃがりこだけはどこにもなかったの、持って行ってよかった。お土産にもなる。

自分の体質に合った薬や化粧品は持参して正解だったと本当に思う。また、下着も、日本人の体格に合うものを探すのは難しいので多めに持参すべきだと思う。

日常のほとんどの買い物、公共交通機関で、クレジットカードのタッチ決済だったので、安全面から、ナンバーレスのクレジットカードがあれば持っていくとよいと思った。もしくは、事前にアップルペイなどスマホ決済に登録しておくスマホ1台を持ち歩くだけで済むので便利だと思う。

- 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。

大学のホームページに、これから来る留学生向けの情報（街の様子含む）がたくさん載っているので、リーズ大学周辺の情報は、いちどそれを見てもよいと思います。

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。

ざっくりではありますが、買い物のたびに記録をつけていました。クレジットカード払いが多いので、アプリなどで家計を見える化した方が支出の管理がしやすいと思います。

また、リーズは日本人学生のコミュニティがあり、新たな留学生向けに生活用品のリサイクルなどを行っているの、つながりがあれば利用するとよいかと思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名：業務スーパー 支給額：160万円）

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わってください。

内容	金額	備考
渡航費	36万	
保険代	11万	留学保険
予防接種・ビザ代	18万	必須のイギリス医療保険、申請所（大阪）への交通費含む
寮費	月12万	
食費	月4万	
日用品初期投資	3万	ベッド、キッチン用品など

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。

近い目標としては、後期から始まる大学生活の中で、自分の留学生活を生かしたい。ひとつは、自分の大学に来る留学生のサポートである。学内の日本人学生チューターを務めたい。自分自身が留学生活でたくさんの人に助けってもらったことから、今度は自分自身が助ける側として役立ちたいと考える。留学生活で異文化との関わりに慣れたからこそ、異なる文化をもつ留学生のサポートがより効果的にできるのではないかと思う。二つ目は、英語学習の継続である、留学によって、実際の学術英語、生の日常英語に触れることができ、新たな学びがたくさんあった。そうした英語学習のモチベーションを忘れないうちに、さらに自分の語学を向上させたい。

長期の目標としては、異文化理解や外国の理解の視点をいかした仕事をしたい。私は、将来のキャリアの一つとして社会科教員を考えており、日本の学校教育の現場において、自分が留学で学んだ視点を生かしたい。たとえば、アフリカの宗教の授業から、アフリカの歴史や社会を勉強する面白さと、それによる世界観の広がりを学んだ。よって自分が教員になったら、欧米の歴史や文化以外の地域への理解も促すような授業ができると思う。

- 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。

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。

イギリス国内やヨーロッパ各地を巡見したこと、アジア出身の学生と交流したことで、'海外'という言葉から抱くイメージがいかに狭かったかを体感した。日本に住んでいると、アメリカドラマ・映画、アメリカ発企業の普及によって、'海外'という言葉が、アメリカ文化・社会をさしやすかったと思うが、そのイメージの偏りに気づかされた。ヨーロッパの歴史を感じさせる建築の中で滞在し、アジア出身の多くの学生に出身国について聞いたことで、日本の外に広がる世界がいかに多様かということに気が付かされた。

また、長期休暇中に国内のホームステイに参加したことで、イギリスの家庭生活を体験的にまなぶことができた。そのホストファミリーと話す中で、大学外のローカルな人々が、日本の文化や社会、政治をどのように見ているのかを知ることができたのも貴重な経験だった。文化差についての会話を重ねることで、自分自身もつ日本観も再確認され、日本人としてのアイデンティティを見つめなおす良い機会となった。

- 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。

まず最初に、自分自身が自立したように思う。生活面では、はじめての一人暮らしであったために、食事の準備や家事、家計の管理を自分自身で行ったことで、自分の身の回りのことを自分自身で計画して実行する力が付いた。また、長期休暇中に旅行に行く際に自分自身で計画を立てて予約やチケット購入をするという経験を重ねたことにより、自分自身の力で新しい世界に飛び込むことができるという自信を得ることができた。

また、学問に対する意識も変わった。大学の課題の引用方法が、日本にいた時よりもはるかに厳しかったために、論文を書く際の学術的正当性への意識がさらに高まった。加えて、留学先大学では、本当に自分が興味がある授業しか履修しなかったのも、自分自身で責任をもってやり遂げようという気持ちをもとに、関心をもって主体的に文献研究を行うことの楽しさを学んだ。

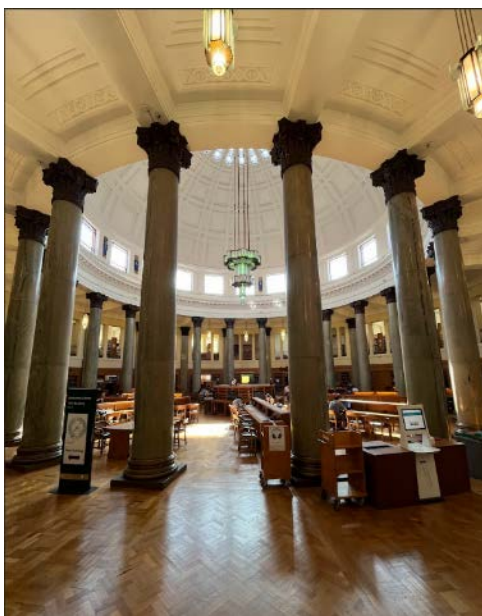
③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

私自身、留学に行ってみたくてという思いがずっとありながら、不安な気持ちも大きく、一歩踏み出すのに時間がかかりました。しかし、周囲の人に助けられて、留学で有意義な学びをたくさんできました。行ってよかったと思っています。なので、もし留学に興味があるけど不安もある、という方がいたら、一度留学室の先生方や、留学経験者に話を聞いてみてはどうでしょうか。不安が解消され、楽しみが増すかもしれません。後悔のない計画ができるように願っております。

◆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。

↓↓↓



◀お気に入りの図書館

▼旅行先で食べたフィッシュ・アンド・チップス



◀友人とハイキング

以上