

## 交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月  
 所属 & 学年 | 経済学部経営学科 4 年  
 卒業予定 | 2026 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	2023 年 9 月 22 日 - 2024 年 6 月 21 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。

日常生活からネイティブの英語に触れたいという思いから英語圏での留学を希望していました。正直なところ、8 月末のサークルの引退後に留学に行きたいという理由で渡航時期からイギリスを選びました。その中で特にサークルや大学のイベントが活発で、学びたい分野の授業が充実していることからリーズ大学を志望しました。

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。

高校生の頃から、留学をしたらなにか自分の殻が破れるかも知れないという漠然とした期待から、大学に入学したら留学をしたいと考えていました。個別相談がきっかけで交換留学について知っていく中で、自分が海外で生活したらどうなるのか試してみたい、日本だけではなく様々な人と関わる中で視野を広げたいという思いが強くなり、本格的に留学に向けて動き出しました。

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
シンガポール	小学校 5 年生	旅行で父と 1 週間ほど

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 2 月 (応募の約 9 ヶ月前) に最初の個別相談をしてもらいました。当時は「交換留学なんて自分にはできない」と思っていたため短期留学のつもりで相談に行きましたが、話をする中で長期留学に興味が出てきて、1 年生の 3 月の IELTS 講座を受講しました。

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。

2 年生 4 月～12 月に留学先、留学準備、志望動機、奨学金書類の相談で 5 回ほど個別相談をしてもらいました。  
 交換留学が決定してからも 3, 4 回ほど留学準備や履修授業の相談をさせてもらいました。

## 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。

1 年生 3 月 IELTS 講座を受講→直後の試験で Overall6.0  
 2 年生 6 月 Overall6.0  
 2 年生 9 月 Overall6.5 (Listening6.0, Reading7.5, Writing6.0, Speaking7.0)  
 受講したい授業が Overall6.5 (全科目 6.0 以上) 必要であり、思うようにスコアが伸びず苦戦しました。早めに対策することをおすすめします。IETLS 講座や海外留学室にある過去問、オンライン英会話 (試験の前 3 ヶ月ほど契約) を利用しました。

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。

就職活動を留学先で行いたくなかったため、単位互換は行わずに卒業を 1 年遅らせました。留学前、NU-EMI の授業を履修したことで英語での授業に少し慣れることができたのがよかったです。

## 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。

前期  
 LUBS1010 Understanding Social Enterprises  
 ・講義週 1 回とセミナー 2 週に 1 回  
 ・期末レポート  
 課題に沿って興味を持った企業を 3 つ取り上げ、その企業の社会的取り組みについて批判的な視点も交えつつ分析した。フェアトレードや途上国支援などに取組んでいる企業を取り上げながら広く学ぶ。社会課題に気づききっかけとなり、1 年生向けのためこの分野に関して専門的な知識がなくてもわかりやすい授業だった。

LUBS1785 Introduction to Effective Decision Making  
 ・講義週 1 回とセミナー 2 週に 1 回  
 ・課題開示から 48 時間以内に回答する形式の、レポートに近いオンラインテスト  
 人の意志決定に関わるバイアスについて論文に基づき学ぶ。セミナーでは論文に基づく議論もでき、気づきの多い内容の授業だった。

LUBS3013 Enterprise Consultancy  
 ・週 2 回 (講義とセミナー)  
 ・グループプレゼンと個人レポート (グループワークの振り返り)  
 コンサルティングに関連する理論を学び、5 人ほどのグループで実際の企業や事業 (リーズにあるカフェなど) のコンサルティングを行った。企業が提示した課題に対して、市場分析などから提案を作成し最終的にその企業に向けプレゼンをした。かなり挑戦的な授業だったが、現地学生とワークを行い現地の企業ともやりとりできる貴重な成長機会となり、履修してよかった。

LUBS3955 Leadership in Organisations  
 ・講義週 1 回とセミナー 2 週に 1 回  
 ・課題開示から 48 時間以内に回答する形式の、レポートに近いオンラインテスト  
 リーダーシップに関わる理論や事例を学ぶ。

## LUBS2000 Management Work and Organisations

- ・講義週 1 回とセミナー2 週に 1 回
- ・録画グループプレゼンと期末レポート

企業や組織に関する論文やトレンドを学ぶ。教授の指示が少し曖昧だったが、グループワークがやれたのはよかった。

## 後期

## LUBS2010 Consumer Behaviour

- ・週 2 回（講義とセミナー）
- ・期末レポート

消費者の意志決定プロセスやそれに影響を与える企業の戦略について学ぶ。教授が生徒全員の名前を覚え授業中に当てるなど授業やセミナーを楽しく参加型にする工夫をしてくれていて受講してとてもよかった。講義内容も論文や実際のケースに基づいた専門的な学習ができ、楽な授業ではなかったが学びが多く履修してよかった。

## LUBS2091 Sustainability in Business

- ・講義週 1 回とセミナー2 週に 1 回
- ・グループプレゼン（教授の前で対面で行う）と個人レポート（グループプレゼンに関して批判的に議論する）

環境面での持続可能性を中心に、理論や企業のケースを学ぶ。

## LUBS2765 Advanced Management Decision Making

- ・講義週 1 回とセミナー2 週に 1 回
- ・期末レポート

様々な場面での意志決定のバイアスなどを学ぶ。出席者数が少なくセミナーが休講になることもしばしばあった。

## LUBS2859 Marketing

- ・週 2 回（講義とセミナー）
- ・記述式対面テスト

マーケティングの基本的な理論を学ぶ。セミナーでは理論をもとに企業のケースを分析、議論する。マーケティングの要点をおさえられるため履修してよかった。

## 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。

ほとんどの授業で事前に授業スライドが配布されるため、難しい授業の前にはスライドで内容をざっくり確認していました。分からないことは講義後に教授に質問しに行き、置いて行かれないようにしました。

グループディスカッションや授業中教授が質問する場面では間違えても良いから積極的に発言するよう心がけました。

## 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。

グループワークでは何度も挫折しました。現地学生がほとんどだったため、ネイティブの議論について行くことができずチームに何も貢献できていないことに悩みました。少しでもできることを見つけて発言したり、わからないことを会議後にメンバーに確認したりしながら徐々にワークに携われるようになりました。精神的にきついときもありましたが、現地学生と関われる貴重な機会であり成長にもつながったため、グループワークの授業を履修してよかったです。

**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。

リーズ大学は多国籍で、イギリスの現地学生に加えインドや中国などアジアの留学生が多く、ヨーロッパやアメリカなど様々な国の学生がいます。サークルが活発で Global café やハイキングのように学校主催のイベントも多く開かれています。

日本語学部があるため日本語を勉強している現地学生が多く、アジア系のサークルなどで日本に興味を持っているイギリス人と関わる機会が持てるのも魅力だと思います。

## 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。

## ネット環境

大学の Wi-Fi は十分強く、寮が学内だったため大学の Wi-Fi で不自由なく生活できました。買い物や旅行時のみギガを使用しました。Lebara（リーズの留学生の多くが使用していました）の SIM を購入していましたがイギリスは電波が弱いところが多く時々通信に不便していました。

## 施設、周辺環境

リーズは市の中心部にショッピングモールやマーケット、駅などがコンパクトにまとまっており、大学から徒歩 20~40 分ほどですべて移動できるので便利です。観光地ではないですが、生活には不自由ないくらいの都会だと思います。郊外は住宅街で、さらにヨークやマンチェスターなど他の都市に行くまでの電車は牧場などののどかな田舎が多いです。

## 天気

曇りが多いです。晴れているだけでハッピーになれます。冬は日照時間が短く 4 時過ぎは暗くなります。大雨はほとんどありませんが小雨がよく降ります。

## 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。

バレーボールサークルのチームメイト、イーストアジアやジャパニーズサークルでのパブソーシャルで交流しました。毎週月曜日の Global café で知り合った友達も多いです。日本人留学生も多いので日本人の友達を作ることできるし、サークルやルームメイトなど現地学生や留学生のみと関わっている人もいました。

## 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。

授業後はサークルや学校のイベントに参加していました。学校の課題やグループワークのミーティングなどもありましたが、平日に終わらせて土日は日帰り旅行やホームパーティー、マーケットに買い出しに行くことが多かったです。個人的には想像していたよりも自由な時間が多く、学びたい分野については論文などで深く学習し、ボランティアやサークルなど自分のやりたいことにも取り組むことができました。

長期休暇はヨーロッパを 10 カ国ほど旅行しました。

**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。

体調は崩さないよう食事などには気をつけていましたが、特別何かをしたということはありませんでした。

## 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。

病院には行きませんでした。

- 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：破傷風、B型肝炎、髄膜炎、おたふく）  
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	（ 1 ）人 （5人でキッチン共有）

- 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。

<p><b>住居</b>  設備：Charles Morris Hall はきれいで設備も整っており、24 時間体制でレセプションが対応してくれるため故障の対応も早かったです。  人：5～6 人（ミールプランの場合は 11 人ほど）でキッチンを共有しました。寮のイベントはありましたが寮が大きく住んでいる人がとても多いため全体での交流はあまりなく、ルームメイト同士や友達を呼んでホームパーティーをしている人が多かったです。現地学生の 1 年生が多い印象でした。  立地：学内にあり、ショッピングモールやマーケットのあるシティーセンターまでも徒歩 20～30 分ほどなので便利です。その分費用は比較的高価です。</p> <p><b>食生活</b>  自炊をしていました。野菜や果物が比較的安かった一方、外食は高価で約 2000～3000 円のところが多かったです（物価や円安の影響も大きいと思います）。学食やファストフードは 900 円ほどでした。お米（アジアスーパーで購入し鍋で炊飯）野菜、肉は冷凍ストックしていました。ミールプランの選択肢もありましたが、メニューがほぼ変わらず野菜も少ないため自炊にしてよかったと個人的には思っています。</p> <p><b>服装</b>  9 月末から 6 月頃まで長袖を着ていたため、秋冬服を中心に持って行くことをおすすめします。冬は冷え込みますが日本と同じくらいです。学校には部屋着のような服装で来る学生も多く、冬にはダウンを着ている人が多いです。</p> <p><b>マナー、対人関係</b>  文化の違い、時間にルーズなどはありましたが、そこまで心配しすぎることはないと思います。わからないことは質問しながら、生活する中で慣れていけば大丈夫だと思います。</p> <p><b>安全面</b>  リーズは生活圏内にはリーズ大学の学生が多く、イギリスの中でも治安が良い印象でした。郊外の静かなところや夜の公園は不安ですが、大学と市の中心部は比較的安全だったと思います。ただ、忘れ物などは返ってこないと思った方がいいです。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 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。

<p>持参するとよいもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・化粧品、日焼け止め</li> <li>・折りたたみ傘（長傘は一度も使用しませんでした）</li> <li>・変換プラグ（BF タイプ）</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- ・南京錠（共有スペースの棚や旅行先のホステルのロッカーで使用しました）
- ・スリッパ（共有キッチンに行くのに便利です）
- ・モバイルバッテリー、イヤホン、充電コード（イギリスで買うと高いです）
- ・歩きやすい靴（買い物など徒歩での移動が非常に多かったです）
- ・痛み止め、酔い止め、湿布
- ・爪切り
- ・洗濯ばさみ、洗濯ネット
- ・ファブリーズ
- ・小銭入れ（財布はほとんど使わず、少額のみ持ち歩き基本はクレジットカード支払でした。）
- ・はし、菜箸、計量カップ、サランラップ
- ・エコバック
- ・コンソメ、鶏ガラ（あまり売っていません）
- ・水筒とスープジャー（普段使っているのであればあると便利です）
- ・リュックと小さめのカバン
- ・パスポートポーチ（服の下に隠せるタイプのもの。旅行先でも安心でした）
- ・スーツとパンプス（ロンドンキャリアフォーラム、オンライン面接で使用）
- ・服（秋冬物を中心に持って行くといいです。低身長のためズボンを見つけるのに苦戦しました）
- ・ヒートテック（現地のユニクロは高級です）
- ・紐付きスマホケース（防犯でカバンに繋がったり忘れないように首からさげたりできるため便利でした）
- ・厚手の上着（現地購入もできます。掛け布団を買うまでの寒さしのぎとしても使えました）

持参しなくてもいいもの

- ・醤油、本だし、緑茶（アジアスーパーで買えます）
- ・洗濯洗剤、ボディソープ（現地で買えます）

そんなに大量に要らなかったもの

- ・カイロ（15枚ほど使いましたが大量に余りました）
- ・文房具（授業も勉強も基本パソコンなので、ルーズリーフとペン少しがあれば十分でした）
- ・シャンプー（硬水だと泡立たず現地で買いました。買い物する余裕ができるまで1ヶ月分くらいはあると便利かも）

#### 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。

インスタグラムの University of Leeds や Uni of Leeds Residence Life でイベント情報や現地の様子が見られます。

リーズ大学側が渡航 1, 2ヶ月前にオンラインの事前準備講座で病院や銀行などの説明をしてくれたのも参加してよかったです。

## 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。

イギリスではマーケット以外ほとんど全ての場所でクレジットカード支払が可能でした。アプリで出費を記録し、クレジットカードの利用額と合っているかを毎月確認していました。

奨学金のサポートがかなり大きかったため、間に合うのであれば奨学金を申し込む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：業務スーパー奨学金 支給額：計 185 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	25 万円	キャセイパシフィック航空。中部国際空港⇔香港空港⇔マンチェスター空港
保険代	約 10 万円	名古屋大学紹介のもの
予防接種・ビザ代	23,100 円 約 7 万円	ワクチン ビザ代
住居費	134.5 万円	Charles Morris Hall。大学の学生寮。
食費	約 12 万円/月	自炊が基本。時々学食や外食。
教科書代	0 円	

## 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。

卒業後は就職する予定です。留学でこれまでと全く違う環境に身を置いたことで、当たり前だと思っていたことを改めて見つめ直すことができ、自分にとって何が大切なのかに気づくきっかけになりました。一般的に良いとされる進路にとられるのではなく、自分にとっての進路を見つけていきたいと思うようになりました。

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。

ロンドンキャリアフォーラムと帰国後の大阪キャリアフォーラムに参加しました。面接練習や特別選考につながる機会もあったので参加して良かったです。リーズ大学の学生向けに開かれていた事前説明会もキャリアフォーラムの対策や就活について考えるきっかけとなったためおすすめです。

留学中の就活は、時差で説明会や面談が深夜早朝になり負担が大きかったためあまり行いませんでした。一時帰国はしていません。

## 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。

まず、留学に行けてよかったです。海外での一人暮らし、現地での経験、関わった人、悩んだことも含めて、人生においてとても大きな経験だったと思います。

旅行やホームパーティーなど、想像以上に素敵な経験をでき、それだけでなく、グループワークでの無力さの実感や交流を深めていく難しさなど日本では経験できなかった挫折を味わったことも本当によかったと思っています。

また、これまで当たり前だった実家や友達、日本の環境から離れてみたことで、日常の有難さや幸せ、自分にとって大事なものに気づくことができたことも大きかったです。

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。

価値観の面では、「今を大切にする」ということを大事にするようになりました。これまで将来ややるべきとされていることにとらわれていましたが、現地で出会った人々の自分らしく粋にとらわれずに生きる姿を見て、こんなのもありなんだ！という気づきが得られ、以前より余裕をもって生きられるようになったと思います。  
また、いろんなハプニングを経験した中で、「生きてりゃなんとかなる！」という柔軟性や楽しむマインドを磨けたと思います。

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。

ぜひ留学に前向きに挑戦してもらえたら嬉しいです。私自身、最初は1人で海外なんて想像つかないくらい不安でしたが、個別相談に行ってみたことから始まりいろんな人のおかげでこうして留学をすることができました。金銭面や卒業時期など簡単でない事情があると思いますが、もし挑戦する機会と留学に行きたい気持ちが少しでもあるのであれば、個別相談や説明会など、まずは気軽に留学に接点を持ってみて欲しいなと思います。

業務スーパーやトビタテなどの奨学金は資金面で大きな助けになったため、留学に向き合うという意味も含めてぜひ早くから動き出して応募してみることをおすすめします。

わからないことばかりで不安も多いと思います。イギリス留学や奨学金など、なにかお力になれることがあれば先生を通じてお気軽にご相談ください！

◆自由記述欄◆



↑大学の様子



↑ビジネススクール



↑学内の共有スペース。Global café などイベントも多数開催されます。



↑学食。固定メニューと曜日別の日替わりメニューがあります。(一食 900 円ほど)  
寮のミールプランはこの食事になっている寮が多いです。



↑寮 Charles Morris Hallの様子。





↑リーズの様子。マーケットやショッピングモール、大型スーパーなどが市の中心部にあり、歩行者天国になっている道路も多いです。広大な公園もあります。郊外は住宅地が多いです。

以上