

交換留学帰国報告書

記入 | 2024 年 9 月
所属 & 学年 | 情報学部 3 年
卒業予定 | 2026 年 3 月

留学先大学	シェフィールド大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 10 ヶ月 (学部 3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 9 月 18 日 - 2024 年 6 月 28 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。

イギリスに決めた理由は、ヨーロッパの文化や歴史が昔から好きであり、また本場の英語を学びたいと思っていたためです。志望大学を決めるのには特に悩みましたが、複数の大学のシラバスを参照していくうちに、私の学びたい分野の授業を提供している大学を見つけたため、そこに決めました。志望動機に関しては、自分の学びたいことが明確であるかが最も重視されるため、時間をかけた方がいいと思います。

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。

- ① 高校生の頃から国際交流に興味があり、留学をしたいと思っていたためです。
- ② 学部 3 年次に留学を決めた理由としては、応募が始まる時点（二年の秋・冬）でやっと自分が勉強したいことが見えてきたからです。私の学びたい分野は海外（特に欧米諸国）がより発展している状況だったので、自身の学びをより深めるためにも交換留学をする経緯に至りました。

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
ハワイ	学部 2 年	1 週間 (ホノルルマラソンの参加と旅行)
ベルギー	高校 2 年	1 週間 (旅行)

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？

応募まであまり時間がなく、書類締切まで 2 ヶ月なかったくらいだと思います。

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。

大学の調べ方や決め方について詳しく教えてくださり、時間がない中でも助かりました。

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 ヶ月少し IELTS を勉強し、1 回目で必要とされていたスコアに達したため、受験回数は 1 回です。

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。

学部 3 年生で交換留学をする人は、2 年生までに単位を多く取っておいた方が帰国後非常にやりやすいと思います。

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。

EDU104 Education, Power and Society: Introduction to the Sociology of Education
>週一の講義

>教育で見られる格差を社会学の観点から読み解く（教育が社会構造や個人の経験に与える影響を学びます。教育システムがどのように社会的不平等を反映し、強化するか、また教育と社会正義の関係について考察する。）

SCS2022 Dynamics of Social Change and Policy

>週一の講義とセミナー

>社会問題とそれに対する政策の展開（社会変化のメカニズムと政策がその変化にどう影響を与えるかを学びます。移民や技術、環境問題などの世界的な動向と政策の効果を批判的に分析する。）

SCS2024 Digital Media and Social Change

>週一の講義とセミナー

>デジタルメディアがもたらしてきた社会的影響（ソーシャルメディアが活動や政治、文化にどのように関わるかを分析し、デジタル技術が社会に与える変化を批判的に検討する。）

EDU110 The Digital University

>週一の講義兼セミナー

>デジタル技術が教育にもたらしてきた影響とその展望（デジタル技術が高等教育をどう変革しているかを学ぶ。オンライン学習やデジタルツールが教育や大学の構造に与える影響を探る。）

SCS2005 Understanding Race and Migration

>週一の講義とセミナー

>多岐に渡る移民の問題をケーススタディーベースで学ぶ（現代社会における人種と移民がアイデンティティや不平等にどう影響するか）

SCS31005 Algorithms, AI and Society

>週一の講義とセミナー

>AI がもたらしてきた社会的影響や今後の展望（AI 技術が現代社会や意思決定、プライバシー、不平等に与える影響を学ぶ）

- ③ 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。

しっかりと予習と復習をすることです。最初の方はあまり授業も聞き取れなかったため、オンラインでアップロードされている講義を何度も復習していました。また、私はマルチタスクが苦手なタイプで、ノートを取ってしまうと教授が話していることを聞き逃してしまうので、本当に必要なこと以外はノートをあまりとらず、オンラインで授業を見直すときに簡単なノート作りをしていました。

- ④ 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。

① 最初はとにかく言語の問題がありました。具体的には、授業やセミナーが聞き取れない、自身の意見を発信できないというような問題です。慣れていくしかない側面もありますが、予習と復習を入念にするのが非常に大事だと思います。

② また、セミナーであまり積極的に喋らない人がいるときもあったので、まず話しやすい雰囲気を作ることが必要だと思い、慣れてきてからは、自分から話しかけたり、自分の意見を共有したりするようにしていた。

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。

【授業】2年生以上のレベルのモジュールの場合、レクチャーとセミナーの両方を受けます。セミナーは少人数なので教授との距離が近く、フランクに話してくれる印象でした。教授によりますが、セミナーでは3人くらいのグループで話し合った後に全体で意見を出し合うというスタイルであることもあるので、比較的発言しやすい環境だと思います（最初は苦労しましたが）。事前に論文を読んでおかないと全くな話についていけない上に、発言もできないので、予習をしっかりとするのを強くお勧めします。

【校風】自由な感じでした。特にシェフィールド大学はサークル（イギリスではソサエティ）がイギリスの中で最も活発な大学であるそうで、ありとあらゆるサークルがあります。ご自身の興味に沿うものが絶対に見つかると思いますし、友人を作る最適な場所なので、サークルに入るのをお勧めします。私は最終的に3つくらい参加していましたが、複数入らないとしても、学期初期に体験ができる期間があり、そこで友達を作ることもできるので、とりあえず積極的に交流の場に行くのは重要だと思います。

- 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】図書館では時に接続が悪いこともありますが、特に問題ないです。私の寮は大学の建物に非常に近かったため、寮でも学校のwifiが使える、追加で通信料を払わなくてよかったです。

【施設】きれいでした。トイレなど汚いことを予想していましたが、全くそんなことはなかったです。特に私の所属していた社会学部の建物は2年前あたりに建てられたようで、非常にきれいで、デザインもスタイリッシュでした。また、24時間空いている図書館が複数あったのは、個人的にとってもよかったです。

【周辺環境】シェフィールドはシティキャンパスなので、それぞれの建物は散在しており、選ぶモジュールが複数の学部にあたっている場合は、移動が大変な場合もあるかもしれないです。どちらかというと田舎なので、遊ぶ場所が多くあるわけではないですが、自然が豊かで公園も多く、リラックスできる環境が整っていて私は好きでした。

- 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。

サークルや寮のイベントによく行き、友人を作りました。特に、学期初めの数週間くらいはいろんなサークルの体験に行ける機会があったので、とりあえず興味があったものは行きました。実際にそのサークルに入らなかったけど、そこでできた友人も多くいます。最初は時間がかかり、私もとても苦労しましたが、とにかく行動あるのみです！

- 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】

- ・サークルの参加
- ・ボランティアの参加
- ・友人と遊ぶ
- ・勉強する

【長期休暇】

- ・他のヨーロッパ諸国や国内を旅行する
- ・友人と遊ぶ
- ・ボランティアの参加
- ・課題をする（2か月くらい冬休みがありますが、冬休み明けにテストや課題提出があるので、遊びすぎて間に合わない状況にならないように注意してください！）

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。

特にありませんが、自分で料理をしないとけなかつたため、栄養バランスには気を配っていました。

- 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下さい。

一回も行くことはありませんでした。

- 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：）
 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

- 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。

シェフィールドは比較的治安がいい上、日用品や食品はそこまで高くないので、その点で困ることはありませんでした。しかし、外食は非常に高いため、なるべく自炊するようにしていました。

- 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。

日本の調味料です。現地で買うととても高い上、長期留学だと日本の味が恋しくなるからです。

- 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。

特にないです。

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。

円安だったため、レートをこまめに確認すること、しっかりと家計簿をつけてお金の管理をすることを意識していました。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい （奨学金名： 支給額： 80,000 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 35 万円	
保険代	約 10 万円	
予防接種・ビザ代	わかりません	
住居費	月額約 13 万円	
食費	月額約 3 万円	外食をよくする場合はもっと高くなると思います。
教科書代	なし	

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。

ヨーロッパで大学院留学したいと思っていますが、いろいろな障壁があるので今後どうしていくのかを今考えています。

- 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。

行ってないです。

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。

辛い経験も多でしたが、それ以上に得るものが大きく、私の価値観や考え方を革新するほ

どの貴重な経験になりました。いろんなバックグラウンドを持った人と、大学やボランティア、旅行で出会えたことが、特に自分の知らない世界を知り、より興味を持つきっかけになりました。

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。

様々な経験や人との出会いを通して自分自身のことを見つめ直し、自身のやりたいことや価値観を理解するとともに、周りにより感謝できるようになったと思っています。

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。

留学は自分の人生を大きく変えるほど、お金がかかってもチャレンジする価値があるものです！就職に悪影響が及ぶこともなく、条件を満たしていれば奨学金もいただけるので、迷ってる方は絶対に行くべきです！

以上