

交換留学帰国報告書

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

留学先大学	ウォリック大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 9 ヶ月 (学部 3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2023 年 9 月 22 日 - 2024 年 6 月 29 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。

イギリスの文化に憧れがあり、また英語圏で語学力を伸ばしたいと思っていました。移民・難民問題に関心があったので、なかでも国際政治学部が有名なウォリック大学を選択しました。イギリスは英語圏のため、全ての授業が英語で開講されており、留学生でも受けられる授業が多い印象でした。

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。

1 点目は移民・難民問題について学びたかったためです。名古屋大学では大学院に国際開発研究科がありますが、学部で受けられる国際関係の講義があまりありませんでした。移民が多く、移民問題がよく話題になっているイギリスでは、自分の興味のある講義が多かったため留学を決めました。2 点目は海外経験を積みたかったためです。将来的に海外で働くことに興味があるので、実際に英語を使い、現地で暮らす経験をしておき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
-	-	-

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？

入学時から留学を考えていたため、大学 1 年の春学期から G30(留学生向け講義)を受講しました。その後は、
大学 1 年 2 月 : IELTS 講座
大学 2 年春学期 : 海外留学室の先生と個別面談 (留学時期・国の選定)
大学 2 年 11 月 : 応募 (書類審査・面接)
以上のような流れでした。

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。

海外留学室の先生には大変お世話になりました。計 3 回以上相談させていただきました。

1 回目：渡航時期について

卒業時期、卒業研究、教職単位取得との兼ね合い。

2 回目：渡航先の大学選び

大学の講義リストの見方、名大の専門分野との関連、志望動機の書き方。

3 回目～：IELTS 対策について

IELTS 問題集の貸し出し、学習のポイント。

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: 5 回

お恥ずかしながら 5 回も受験しています・・・笑

一度 6.0 を取得したのですが、留学の約半年前にウォリック大学のスコア基準が 6.5 に変更され、直前にバタバタと受験することになってしまいました。精神的にもかなり大変だったので、余裕をもってスコアを取得しておくことをおすすめします。

実践した勉強方法

- ・ 春期 IELTS 講座
- ・ IELTS 公式問題集（図書館や海外留学室で借りられます。）
- ・ 中央図書館ヘルプデスク（スタッフの方にスピーキングの練習相手をしていただきました。）

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。

私は、教職を取っていて教育実習の時期と留学の後半が被ってしまうことから、1 年間卒業を遅らせることを決めました。3 年生の 5 月頃に、次年度の教育実習のために母校の中学 or 高校に連絡を取る必要があるので気をつけてください！

また、文学部は留学先で取得した単位を、卒業単位に互換することができます。留学先で受けた講義とほとんど同じ内容を扱っている名大文学部の講義があれば、互換できます。

実は私の場合は国際政治学部で留学し、扱っている内容が文学部ではなく法学部の内容に近かったため、互換することができませんでした。詳しくは文系教務課の方に相談すると教えてください！

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。

※以下全ての講義が、週 2 回（内訳：講義 1 回、ディスカッション 1 回）でした。

PO238-30 Themes in European Integration

通年の授業

2500words のエッセイ、前期後期 1 本ずつ

EUの仕組み・組織構造、EUで取られている政策についてディスカッション（移民、環境、軍事、経済など）最終回に受講生全員で、模擬EU議会を行ったのが印象的でした。

PO381-30 Critical Security Studies

通年の授業

3000wordsのエッセイ、前期後期1本ずつ

レクチャーでは安全保障に関する理論をひたすら学び、ディスカッションではブレグジットの原因、移民問題、戦争など実際に起きている安全保障の課題をトピックに話し合いました。

PO3A4-15 The Global Energy Challenge: Environment, Development and Security

前期の授業

3000wordsのエッセイ1本

グループワーク（4人1組、政策提言を考える）

環境問題に携わる各アクターの関係性、国際的な協力の枠組み成果、対立の構造など、環境問題の全体像を学びました。

PO3A5-15 The Politics of Climate Change

後期の授業

3000wordsのエッセイ1本

グループワーク（4人1組、政策提言を考える）

先進国、新興国それぞれの立場を学び、環境問題について多国間協力が可能なのかをディスカッションしました。

PO3A7-30 Gender, Race, and Militarism

通年の授業

1500wordsのエッセイ 前期2本

3000wordsのエッセイ、後期1本

ジェンダーや人種のイメージがどう軍国主義と結びついているのかについて学びました。

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。

授業が始まる前にスライドに目を通し、内容を掴んでおくようにしました。英語で理解することが難しいと感じたら、一旦日本語に翻訳して理解することを優先しました。

ディスカッションでは事前に渡された文献を読んでどう考えたか述べる必要があり、毎回60ページほどある文献課題を読み解くのに苦労しました。読む時間を決めて完璧ではなくても一通り目を通すこと、読んで満足して内容を忘れないように重要な部分を抜き出してドキュメントにまとめること、自分の意見を簡単にメモしておくことを行いました。

毎回しっかり準備して、授業を理解できたわけではありませんが、予習をしておくことで徐々に授業のペースについて行けるようになりました。

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。

ディスカッションでは話しについて行けず黙って1時間終わってしまうことが多かったので、事前に自分の意見をまとめ、少し話す練習をした上でディスカッションに臨むようにしました。意見を言うことが得意ではなかったため、まずは話しかけやすそうな子の近くの席に座ってみるなどしていました。

授業について行けないと感じたときは、教授が示しているオフィスアワーの訪問を予約し、

1対1で分からない部分を教えてもらいました。初めはオフィスに行くことに緊張しましたが、優しい教授ばかりで丁寧に教えていただいて助かりました。

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。

授業も遊びも全力！という雰囲気でした。

予習として大量のリーディング課題が出されるのですが、現地学生はその文献の内容を自分なりにドキュメントにまとめ、授業に臨んでいました。授業後に図書室に行くと、毎日多くの学生が課題や予習に取り組んでいました。

一方、勉強と遊びの時間をしっかり区別している学生が多く、寮によっては毎日(?)パーティーをするキッチンがあったり、週に1~2回はサークルがあって活動後夜まで仲間と過ごしたりすることもありました。

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。

ネット環境：大学内・寮どちらもWi-Fiがあり、不自由なく使うことができました。

施設：とても充実していて（ジム、競技場やコート、映画館、ピアノ室など）、自分の趣味に合わせてのびのびと過ごせる環境だと思います。

周辺：学内にカフェ・バー・生協のようなお店があり、徒歩15分程度で大きなスーパー（Tesco）に行くことができます。バス15-20分で中心部に行くことができ、中心部にはレストランや服のお店、ショッピングモールがあります。

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。

Societyと呼ばれるサークル活動に参加しました。様々な学部の学生と交流することができ、ほぼ毎週顔を合わせるので仲を深めることができます。サークルの友人と2人で旅行もしました。特に、現地の日本人や日本好きな人が集まるサークル（Japan Society）は行きやすいと思います。他の大学から来ている日本人と仲良くなれますし、日本に興味をもっている現地学生ばかりなので皆フレンドリーに接してくれました。

授業ではディスカッションについていけず消極的になってしまい、初めは友人を作れませんでした。しかしグループワークの課題があり、それをきっかけに何人かと話すようになり、徐々に打ち解けていきました。

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。

授業は午前中に終わるものが多く、午後は図書館で課題や予習・復習をしていました。夜は月曜・水曜はサークルに行き、他の曜日は寮で自炊をしたり、寮の友人とお話したり、部屋でゆっくりと過ごしていました。

長期休暇はたくさん旅行をしました。冬休みにはイタリア・フランス、春休みにはドイツ・ポーランド・ポルトガルを旅しました。イギリス国内も多くの都市をめぐることができました。

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。

疲労を感じたらよく睡眠を取るようになっていました。また、キャンパス内に寮があるため移動が少なく、運動不足を感じていたため、大学付近の公園をよく散歩していました。

衛生面では、飲み水には注意していました。基本買った水か、水道水の場合は必ず沸騰させてから使っていました。

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ください。

病院へは行っていません。

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。

住居：私は Cryfield Standard 寮に住んでいて、1人部屋、キッチンには12人で共有、バスルームは8人で共有でした。キッチンは結構混みがちだったので、人が少ない朝の時間に利用していました。特に時間制で使う順番を決めることはしませんでした。だんだんと使う時間が各々決まっていき、不自由なく使えました。バスルームも同様です。キッチンもバスルームも、掃除をしてくれるスタッフさんがいたため、きれいに保たれていました。

食事：基本自炊で自分の好きなものを作れるため、困ることはありませんでした。アジアンショップ（Seoul Plaza）もあり、少し高めですが日本の調味料を手に入れることもできます。

気候（服装の参考になればと思います…！）：イギリスはとても過ごしやすい気候で、冬の最低気温0度、夏の最高気温20～23度くらいでした。9月末に到着したときは、少し寒いとさえ感じました。

安全面：大学や、大学内の寮では安全面はほとんど心配なく過ごせました。しかし、ウォリック大学のあるコベントリーは、イギリスの中でも比較的治安が良くない地域だと聞いていたので、夜は特に中心街には基本的に行かない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。

持参すると良いもの

・洗濯ネット/洗濯かご（洗濯所は寮とは別の建物だったので、洗濯物を持ち運ぶ必要がありました。）

・包丁（買うときに身分証明が必要で大変なので持っていくと良いです。）

・エコバッグ（買い物用）

・変換アダプタ（旅行先でも使えるよう「全世界対応」がおすすめです。）

・ミニバッグ（チャック付き、斜めがけなど身体に密着できるもの。旅行に行く際のスリ対策として活躍しました。）

持参しなくて良いもの

- ・洗剤/シャンプー等（イギリスは硬水なので、日本製のものが上手く泡立ちませんでした。）
- ・洗濯洗剤（既に洗剤が入っているタイプの洗濯機だったので、使用しませんでした。）

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。

Instagram（大学公式）：@uniofwarwick
Instagram（生協の学生団体）：@warwicksofficial

↑面白いコンテンツもあり、大学の雰囲気分かります！

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。

費用はやはり多くかかるので、奨学金に応募することをおすすめします。
JASSO だけでなく、他に大学が紹介している奨学金もいくつかあります。私は業務スーパーの奨学金、トビタテ JAPAN 奨学金に応募しました。大学を通じて応募でき、特にトビタテの方は説明会が大学で開催され、応募書類の添削や面接練習まで大学で対応していただきました。

支出面では、基本的に自炊をすること、旅行では安全性を確かめた上でできるだけ安い宿泊（ホステル）や移動手段を探す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：業務スーパージャパンドリーム財団 / 月 20 万円 + 渡航支援 25 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	(往復) 42 万円	名古屋大学渡航支援 (20 万円)
保険代	約 12 万円	大学推奨の保険、10 ヶ月分。
ビザ代	約 10 万円	
住居費	月 10 万円	1~2 番目に安い寮ですが、この値段でした…
食費	月 6 万円	
教科書代	0 円	資料は全てオンラインで配布されました。
日用品・交通費	月 1 万円	
旅行費	約 30 万円	

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。

まずは残り1年半の大学生活を楽しみ、卒業後は就職しようと考えています。
私は大学生になってから勉強に対してモチベーションが湧かなかったのですが、留学してみても、現地の学生のディスカッションについて行けず、自分の知識のなさを痛感したことから、専門分野だと胸を張って言えるくらいに勉強を頑張りたいという気持ちになりました。また勉強に限らず、日本人として海外の方と関わる上で、もっと日本についても知りたいと感じました。

- 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。

5月頃、数社程度夏インターンのエントリーをしました。時差の関係で日程調整は大変でしたが、面接をオンラインで受けることができたので、選考を進めることができました。

海外留学生用の就活支援サービスもありました。私は日本で就職を考えていたので利用していませんが、Japan Society（日本人サークル）のメンバーが紹介してくれました。

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。

個人的に留学前は予定が詰まった生活ばかりしていて、自分のやりたいことにしっかり向き合う時間を取れていなかったのですが、留学中は1人の時間が多くあり将来についても考える良いきっかけになりました。

特に印象に残っているのは、移民政策について学んでいることから、大学近くにある難民支援団体でボランティアをしたことです。実際に今紛争が起こっている地域から避難してきた難民の方と直接話す機会がありました。留学前は漠然と移民・難民問題に興味があるという状態でしたが、生の声を聞くことで問題の深刻さを実感し、自分に何が出来るのか、どうこの問題に関わっていくのかをよく考えるようになりました。

この1年の留学生活では、正直英語力や知識の不足により上手くいかないことの方が多かったのですが、自分の興味について学問としても、実践経験としても学ぶことができましたし、同じ分野を学ぶたくさんの友人や支援団体の社会人の方とも繋がることができ、将来に向けてとても有意義な時間だったと思っています。

- 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。

もともとかなりネガティブでしたが、前向きになれたと思います。
イギリスでは赤の他人同士でもすれ違えば笑顔で挨拶を交わすので、普段から明るい気持ちで過ごすことが多かったです。帰国後に日本の友人に「笑顔が増えた」とよく言われたので、1つ大きな変化かなと思います…！

また、現地学生は大学を卒業して必ずしもすぐ就職をするわけではなく、これから少しインターンをしてみて考える、留学してみてもその後考える、と周りの友人が話していたのが印象的でした。私は卒業したらすぐに働かなくては、と思い込んでいたのですが、焦りすぎずゆっくり考える、今を楽しむことも大事だと思うようになりました。

- 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。

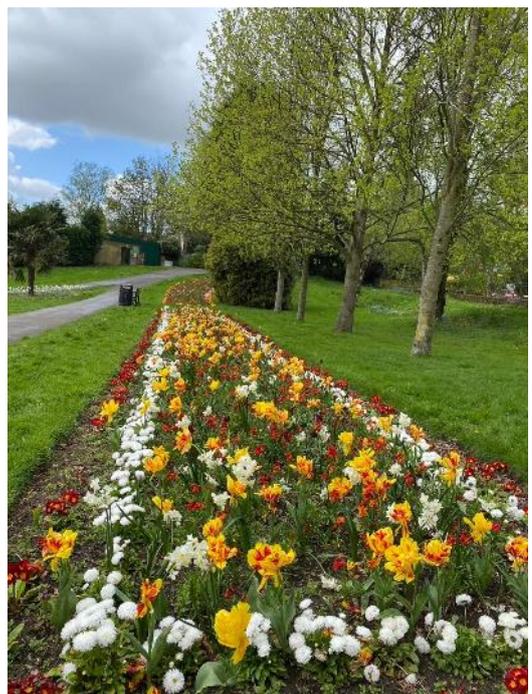
もし留学に興味があれば、ぜひチャレンジしてみると良いと思います！
名大には留学準備についてサポート体制が充実しています。私はもともと英語が得意だったわけではなく、かつこの留学が人生初海外で不安も大きかったのですが、海外留学室の先生方をはじめ多くの方にサポートしていただき、留学を実現することができました。

みなさんも色々なサポートを活用してみてください。充実した留学ができることを願っています！

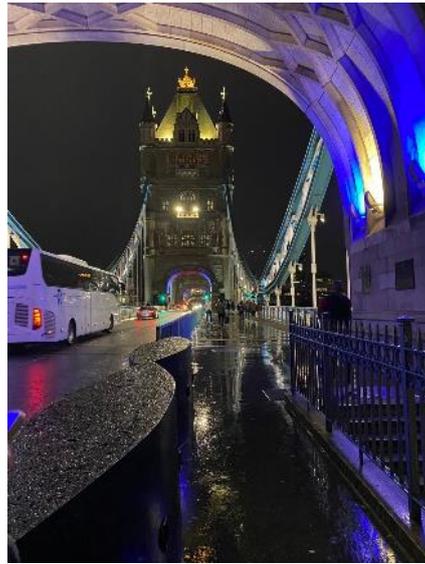
◆自由記述欄◆



大学の様子（左から広場、寮、ホッケーのグラウンド）



コベントリー 春のガーデンの様子



ロンドン

ビッグベン・タワーブリッジ

ロンドン

クリスマスの雰囲気



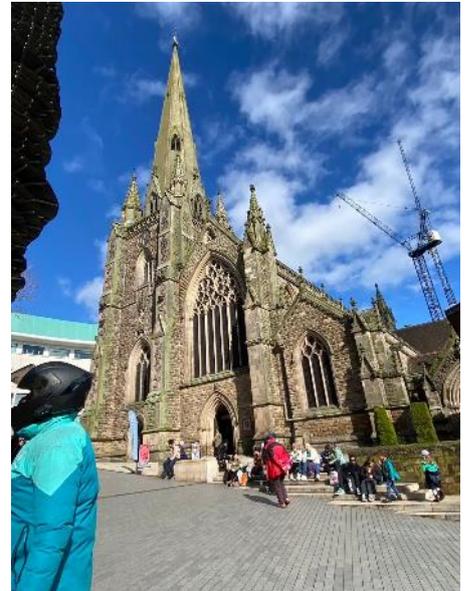
エディンバラ

歴史ある街並み



オックスフォード

大学の街



バーミンガム 産業革命の街



コッツウォルズ

美しい自然

以上