

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 8 月
所属 & 学年 | 医学部保健学科 3 年
卒業予定 | 2021 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	2018 年 9 月 18 日 - 2019 年 6 月 12 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。

英語圏でイギリスという国に興味があり、自身の関心がある授業が多くあったことからリーズ大学を選んだ。交換留学のプログラムは直感で決めた。

- 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。

もともと海外に行きたいという思いがあり、学部の固定された授業範囲から一度抜け出してみたかったため。

- 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
タイ		観光など 一か月未満の短期間で 5 回ほど

- 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？

半年ほど前

- ⑤ 海外留学室の個別相談を利用した方は相談回数や相談内容、参考になったことを教えてください（利用していない方は、利用しなかった理由や状況など）。

数回、志望大学の選択や奨学金についての相談をした。

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。

IELTS 3 回受験した。夏期休暇に受講した『留学準備 IELTS 講座』の前後に 2 回受け、学内選考の条件付き合格が決まってから、1 回受けた。特にスピーキングに苦戦していたので、ネイティブの先生や友人と練習していた。

- 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。

保健学科では実習があるため、留学先の科目を単位互換し留年を避けることは難しいので、必ず学科の担当教員と相談したほうが良い。留学時期や留学年次のタイミングも重要。

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：MKG3001 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。

[Semester1]

EDUC2100 Health, Well-being, Childhood and Youth

主に小児から青年期における、世界規模から英国国内までの健康概念やアプローチ法を学んだ。最後にグループでのプレゼンテーションも行った。

HIST2170 Patient Voices: Medicine and Healthcare in the Middle Ages

西洋軸での中世の疾病や治療法、健康認識を当時の社会階層の状況もふまえて学び、どのような価値観があったのか議論した。

TRAN3070 Healthy Cities: Transport and Health

交通学の観点から統計を用いて、健康都市のあり方を考える授業。最終エッセーでは、都市計画において考えられる健康被害や改善方法などを記述した。

[Semester2]

PIED2602 Justice, Community and Conflict

「多様化する文化と価値観の中で他者と共存していく方法とは何か」というテーマで、移民問題やヘイトスピーチなど様々な観点から、価値観の多様性などを考えた。

SLSP1210 Formations of Modernity

近年のグローバリゼーションが、どのような歴史や文化を受けて形作られたのかについて学んだ。世界の移民問題や格差問題なども統計をふまえて幅広く学んだ。

PSYC1619 Psychology for Healthy Minds

西洋軸での基礎心理学。カウンセリングの方法というよりも抽象的な概念を学んだ。講義と最終試験のみ。

- ②授業を受けるにあたって、心掛けていたこと、どんな努力や工夫をしていましたか？

理解できないことは必ず先生や友人に助けを求めることを意識していた。

- 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？

図書館で行われた Skills@library という、アカデミックスキルを学ぶワークショップが役立った。エッセーの書き方（パラグラフ構成、アカデミックな語句の収集など）から人前であがらない方法などを、月に数回学びに行った。

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。

市内は全体として白人の現地人が多いが、大学では様々な国の留学生が多い。市の中心部と大学間は徒歩圏内(約20分)であるため、便利で自由で賑やかな印象を持った。ロンドンが東京であればリーズは名古屋のようで、物価も比較的高くないので住みやすく感じた。

- 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。

Wifi は学内や寮以外はほとんど通らないと思ったほうが良い。Wifi が設定されている場所もあるが、弱く繋がりにくかった。

- 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（具体的にお願いします）？

学生連盟やサークルが運営する様々なイベントに参加した。また、Language Exchange というプログラムで出会った Language Partner に日本語を教え、英語を教わった。そして、自身の趣味である囲碁の集まりを主催したり、近隣大学の囲碁クラブに参加したりした。

- 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。

授業後は上記の活動を行ったり、寮の部屋で休んだりした。長期休暇は家族や友人と旅行した。

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？

野菜や果物を摂るなど食生活と、帰宅後にうがいや手洗いをするなど予防に気を付けていた。風邪の時は日本から持参した薬で対処していた。

- 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。

特になし

- ③ 加入した保険の種類について教えてください。

☐ 留学先の大学が用意した「キャンパス保険」への強制加入

* キャンパス保険でカバーされない部分は、個人保険に加入も含む

☒ 個人の保険のみ

☐ キャンパス保険と個人の保険の二重加入

- ④ 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	☒ 寮 ☐ 下宿 ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ 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。

夜遅くに帰ることが週に数回あったため、駅や大学から寮までは車や人が多い明るい道を選んで、歩いて帰った。時々Uber も使った。

- 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。

日本のものは現地でもあるので、名古屋の（地元の）土産を持参するとよいと感じた。日用品は現地でもかなり手に入った。市内にアジアンマーケットがいくつかあるので、日本食や調味料もいらなかったと感じる。ただ、箸は現地ではとても高いので持っていくとよい。また、保温用の水筒は寒い時期に助かった。

- 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。

University of Leeds のホームページ
Leeds University Union で検索 様々なイベント

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。

少し手間はかかるが、家計簿をつけると支出をきちんと管理できる。

- ②奨学金はもらっていましたか？

☒はい （奨学金名：トビタテ留学 JAPAN 支給額：月 60,000 + 準備金 250,000 円）

☐いい

- ③差し支えなければおおよその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	150,000 円	
保険代	180,000 円	アークスリー保険+NHS
予防接種・ビザ代	0 円	
住居費	1,000,000 円	* 以下 9 か月分 （寮のイベント費用を含む）
食費	170,000 円	
教科書代	5,000 円	かなりの論文はオンラインで読める。

F. 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。

自身の将来の目標は変わらないが、進路において海外大学院進学も視野に入ったことが自身にとって大きな変化であった。また、キャリアの立て方について少し柔軟に考えられるようになり、視野が圧倒的に広がったように感じる。

- 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。

特になし

F. 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。

9ヶ月を通して少なからず言語のストレスはあったが、今はもう一度イギリスに戻りたいという気持ちがあるくらい、現地での生活に満足していたと感じる。ただ、「もっと出来たのではないか。」という後悔も多くあるため、今後はその反省を前向きに活かしていきたいと思う。

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？

留学前よりも圧倒的に視野が広がったことは間違いない。現地の人々が必要以上に他人を気にしすぎることがなく自由に生活している姿を見て、「私は私で良い。」という自己肯定感が高まり、その分他人に対して寛容に、より柔軟に考えられるようになったと思う。自分の考え方が開放的になったことで、今後も視野がより広がるようになると感じる。

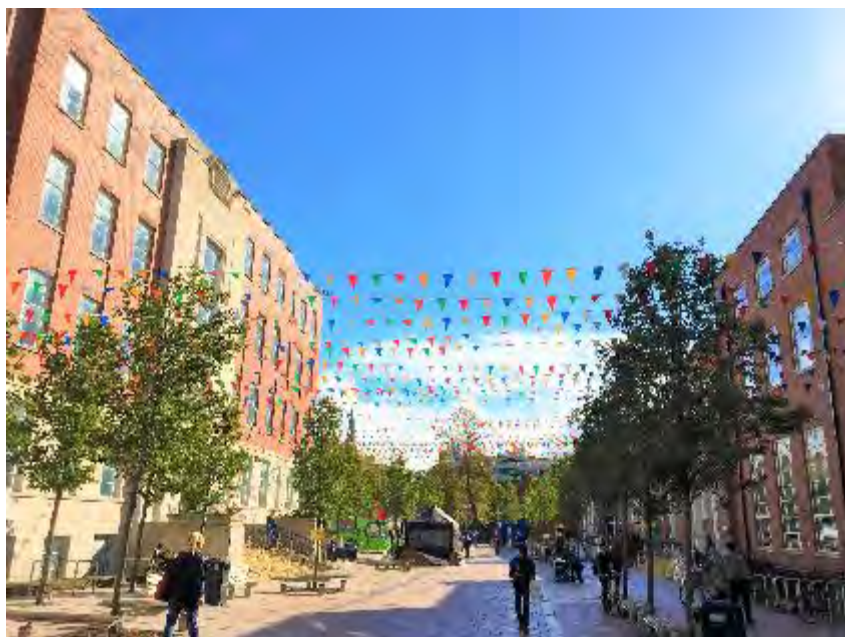
③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学を経て得ることは人それぞれです。留学するまでもに様々な勇気を必要としますが、やはり自分を本当の意味で変えられるのは自分自身なので、直感を信じてぜひ留学に挑戦してみてください。応援しています。

◆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）があれば下記へ。この報告書はウェブや印刷物として公開する予定ですので、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。

↓↓↓







以上