

交換留学帰国報告書

記入 | 2019 年 10 月

所属 & 学年 | 国際開発研究科 D2

卒業予定 | 2020 年 3 月 / 2021 年 3 月

留学先大学	ロンドン SOAS 大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 10 ヶ月 (D1~D2 年次に留学)
留学開始 - 終了	2018 年 9 月 24 日 - 2019 年 8 月 5 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。

SOAS 大学に留学した理由は、SOAS 大学が世界有数の開発学研究機関であり、開発学に関する授業を幅広く開講していたからです。特に農村開発学の授業や SOAS Food Studies Centre という研究センターが提供する講義を通して農業や食料システムについて知見を深めたく留学を決めました。また、ロンドンの街自体も最先端のフードテックベンチャーが集まっているとこのことで、農業や食料システムについて研究や授業を通してのみならず、最先端のビジネスを通して学ぶ環境は留学先として大変魅力的でした。

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。

学部時にイギリス留学した際に、イギリスにおける大学教育のレベルの高さやリベラルで自由な雰囲気には大きな魅力を感じました。それ以降もう一度イギリスに留学して学びたいという気持ちが強く、今回の留学を志しました。

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
イギリス (レスター)	学部 3 年生	交換留学 (1 年間)
イタリア (ローマ)	D1	インターンシップ (4 ヶ月)

④ 実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのくらい前でしたか？

留学準備を始めたのは応募した時期の 3 ~ 4 ヶ月前。

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)。

相談回数 : 数回

相談内容 : 応募準備、留学先の検討など

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。

今回の留学応募にあたってはIELTSを1回受験。ただしそれ以前にTOEFL、IELTS共に数回ずつ受験しています。受験対策にはIELTS対策本を使用しました。
語学対策は自分の専門分野の論文を読むなどしました。

② 単位取得、単位互換、教職履修などに関してのアドバイスをお願いします。

留学前にできる限り必要単位を取得しておく、帰国後の負担が減るので良いと思います。

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：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。

科目：15PDSH026 Agrarian Development, Food Policy and Rural Development

時間数（週）：講義1h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：農村開発に関わるトピックについてのオムニバス形式の授業。農村貧困削減、農地改革、農業労働者問題、栄養失調、食料安全保障などのトピックをカバー。

科目：15PANC013 The Anthropology of Food

時間数（週）：講義2h / セミナー2h

形態：講義・大人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：食の人類学。人間にとっての食事の意味とは、グローバルスタンダードの栄養政策の欠点、食品安全規制が小規模生産者に与える影響、本当の意味でのフェアトレードなど、人類学の視点から食文化や食料システムについて考える非常に面白い授業でした。

科目：15PDSH013 Development Practice

時間数（週）：講義1h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：開発プロジェクトにおける手法や理論を批判的に学びました。

科目：15PECC019 International Finance

時間数（週）：講義2h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：国際金融。マクロ経済の基本を学びながら国際金融について学ぶ授業。特に資本の流れ、為替政策、金融危機について学びました。

科目：15PFMC082 International Business Strategies

時間数（週）：講義2h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：国際ビジネス戦略。国際的なビジネスの展開方法、原材料調達方法、市場獲得方法、組織のまとめ方など、ビジネスについて実際のグローバル企業のビジネス戦略を例にしながら学びました。

科目： 15PECC008 Econometrics

時間数（週）：講義 2h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：計量経済学。統計学の理論を数式などを使いながら学びました。

科目： 15PFMC057 Finance in the global market

時間数（週）：講義 1h / セミナー1h

形態：講義・少人数セミナー・自習・レポート課題

授業の内容：企業ファイナンス。為替リスクマネジメントを中心に学びました。

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

課題文献を読んで授業に望むこと。また、学外の勉強会にも参加し、外で学んだことを授業にも活かせるようにしていました。

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？

専門外の授業では内容を理解するのに苦労することが多々ありました。そういったときは教授の Office Hour を活用して質問をしにいたり、クラスの中でできる友達を見つけて教えてもらっていました。

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。

現地はとても国際色豊かで、リベラルな雰囲気でした。それぞれがそれぞれの個性や文化を尊重し合い、皆自分らしく生き生きと暮らしている印象を受けました。校風も非常にリベラルで、留学生もとても多く、他のイギリスの大学と比べてもかなりユニークで自由な雰囲気でした。授業は基本的にどれも反資本主義的立場を取るもので面白かったです。

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。

構内には Free Wi-Fi があり、パソコンも学習室や図書館などに十分に設置されており、ハード面における不自由さはほとんど感じませんでした。

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（具体的にお願いします）？

学内では同じ授業を取っている学生と友達になって交流を深めたり、学外では自分の関心のある分野の集まりなどに参加することで現地でのネットワークを広げました。今回の留学ではわたしはクラブ活動には参加しませんでした。何かの団体に所属したりクラブなどに参加したほうが現地学生と交流する機会が増えるのではないかと思います。

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。

舞台・音楽鑑賞、旅行

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？

手洗いうがいや、症状が悪化する前の早めの対処など、日本にいたときと同じような健康管理のみ。

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。

病院は数回行きました。費用はすべて海外旅行保険会社に支払ってもらいました。
(海外旅行保険料：13万円)

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。

7人で1フロアをシェアする寮(キッチンのみ共用)でしたが、生活で困ったことは特にありませんでした。フラットメイトとは早い段階で仲良くなり、お互いに何か困ったことがあった際に助け合える関係づくりを心がけました。
安全面においては夜間は少し危険なエリアなどもあるため、そのエリアには近づかない、大学から寮への通学路を夜は人通りの多い道に変更するなど気をつけました。治安が悪いわけではないですが、生活をしていく上である程度の注意は必要です。

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：料理包丁、常備薬、電子辞書、就活対策本(留学先で対策が必要な場合)、ボールペンなどの文房具、下着(現地のブラジャーなどはサイズや形が合わない気がする)、生理用ナプキン(現地のはあまり好きではなかった。少しでも日本製のものがあると良いかもしれない)、日本文化を披露できるもの(茶道セットなど)、日本食(売ってはいるが高い。特に重量の軽いワカメ、鰹節、だし、青のりなどは荷物の隙間に入るので、食べる場合は持っていくことをおすすめする。ほとんどの日本食は手に入るが、食べ慣れている味噌やしぐれなどのご飯のお供は売っていない可能性も高いので、こだわりがある人は持っていくことをおすすめする)
持参しなくても良かったもの：みりんや醤油。料理酒は高いので持っていけるのであれば持っていけばよいが、日本食を作る予定がなければ持っていく必要なし。

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。

地球の歩き方、ロンドン日本人学生会という Facebook グループ(招待制)

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。

ロンドンでは物価が高いです。寮費も一番安い部屋ですら月に 600 ポンド程かかりましたし、友人との外食はアルコールを飲む場合 1 回で 20～30 ポンドくらいかかってきます。節約する場合できるだけ自炊をすることをおすすめします。大学の前ではお昼は毎日炊き出しがあるので簡単な食事であれば無料で食べることができます。

② 奨学金はもらっていましたか？

☒ はい （奨励金名：Well-being 女性リーダー育成プログラム 支給額： 月 20 万円）

☐ いいえ

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	21 万円	内 20 万円は大学の補助
保険代	13 万円	ジェイアイ傷害火災保険の「たびほ」がおすすめ。
予防接種・ビザ代	なし	
住居費	100 万円	一番安い寮の部屋
食費	50 万円	
教科書代	なし	

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。

食料システムや農業に関わる仕事を目指しています。留学前からそういった分野において海外で働きたいと思っていましたが、留学中にその分野でのネットワークが広がったことや海外での生活に慣れたことで、より一層その気持ちが強くなりました。

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。

4 月初旬にロンドンで開催されたロンドンキャリアフォーラムに参加しました。エントリーは 2 月頃から始まり 2～4 月の 2 ヶ月半は、エントリー用紙の準備やオンラインテスト受験などでかなり忙しかったです。その時期は大学の授業も忙しい時期なので、ロンドンキャリアフォーラムに参加予定の人は冬休み中（12 月中旬～1 月初旬）に就活の準備（エントリー用紙の準備やオンラインテスト対策）を進めておくことを強くおすすめします。帰国後に就活予定の人も、ロンドンキャリアフォーラムに参加することで就活の練習になったり、内定を獲得できる可能性もあるので、参加してみるのには良いと思います。留学中日本への一時帰国はしていません。

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。

ロンドンという Exciting な街で、自分の知らなかった世界、多様な価値観、美しいものにたくさん出会った最高の 1 年でした。好きなことにひたむきに、それぞれの道で一生懸命に頑張っている人たちに多く出会えたことで、自分ももっと自由に、自分らしく生きたいと思うようになりました。研究に関してもその分野の先生と繋がったり、最新の研究に触れたことで新しい研究の視点を得ることができ、とても良い機会となりました。

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？

グローバルでリベラルなロンドンで生活し、様々な価値観や考え方をを持った人と出会ったことで、偏見や思い込みなどが少なくなり、何事に関しても寛容になりました。初めから自分の狭い価値観で物事を判断するのではなく、まずはどんなことでも受け入れ理解してみようとするのが大切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。

留学の機会がある人には是非チャレンジしてほしいと思います！
住み慣れた環境を離れ、友達も知り合いもない新しい場所で何かを始めることは誰しも初めは少し怖いものですが、えいっと飛び込んでしまえばなんとかなっていくものです。様々なバックグラウンドや考えを持った人たちと出会ったり、自分の今まで知らなかった世界に触れることは、とてもワクワクしますし、何より自身の考え方や価値観を広げ人間としての深みを与えてくれると思います。もちろん留学中には楽しいことだけでなく、辛いことや悔しい経験も多くするかと思いますが、そういった挫折を味わい乗り越えていく経験はその後の人生の糧にもなるので、たくさん経験してほしいなと思います。
わたしはこれまでに 2 度の留学をしています、どちらも自分を大きく成長させてくれるとても貴重な機会となりました。みなさんも是非留学にチャレンジして世界を広げてみてください！頑張ってください！

◆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。

↓↓↓



写真 1 大学の友だちと（筆者左奥）



写真 2 大学の講義の様子



写真3 食料システムコースの夏合宿の様子



写真4 天気の良い日の公園

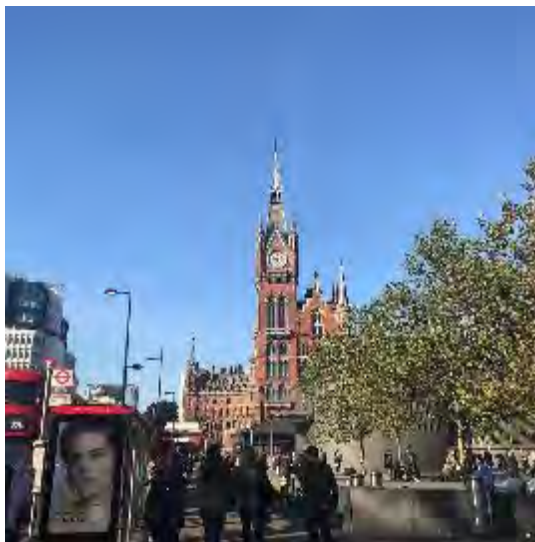


写真5 ロンドン市内（大学寮の近く）



写真6 ロンドン市内（テムズ川）



写真7 ロイヤル・オペラ・ハウス（バレエ鑑賞）

以上