

交換留学帰国報告書

記入 | 2020 年 4 月
 所属 & 学年 | 理学部物理学科 4 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 6 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2020 年 9 月 17 日 - 2021 年 3 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。

交換留学前に中谷財団のプログラムでアメリカに研究インターンをしたことがあり、アメリカではない英語圏に行ってみたかったので。院生の間に研究留学も考えていたが海外大学院進学も視野に入れていたので 4 年生の時期に留学を決めた。

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。

先述の研究インターンシップで自身の専門分野を英語で勉強してこなかったことから実力不足を感じたこと。また専攻の物理ではない生物分野にも興味があったので英語で勉強してみたいと感じたから。

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
ドイツ・スイス	2 年	大学の欧州研修
アメリカ (テキサス)	3 年	研究インターンシップ
アメリカ (カリフォルニア)	3 年	研究インターンシップ

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？

3 年次の冬。

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)。

1 回利用した。海外に行くことは特に不安はなかったので自分の考えや大学選びについてアドバイスを頂いた。

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 2回。イギリスなのでIELTSを受験した。1回でスコアは取れたがあまり勉強する時間がなかったので早めの対策をお勧めする。

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。

理系かつ4年生で必要単位は全て履修済みだったので単位互換は行っていない。

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：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。

前期

FOBS1135 The Basis of life

一般的な細胞生物学の授業。内容はさほど難しくない。期末テストで評価。

ELU2004 English through interpersonal communication

少人数での英語の授業。友人も作ることができたので履修してよかった。最終課題と中間にあるレポートで評価。

NATS2100 Introduction to Scientific Programming

基本的なpythonを使った授業。Pythonは自分で留学前に自主学習していたので特に困ることはなかった。毎回の課題で評価される。

PSYC1601 Introduction to psychology

心理学の初歩的な授業。人間の心理状態と行動の関係について学べたので大変面白かった。期末テストで評価。

後期

BMSC1210 Biology of mind

神経学についての授業。専門的な用語が多く難しかった。中間と期末テストで評価。

BMSC1212 Introduction to pharmacology

薬学の授業。上記と同じ。

COLO1070 Photography

写真が趣味なので履修した。カメラの構造を科学的に紹介してくれる授業。中間と期末テストで評価。

BLGY2201 Introduction to bioinformatics

バイオインフォマティクスの基本的な授業。自分でコードが書けると思っていたが実際はすでにある検索サイトやデータベースの使い方を学ぶというもの。毎回のレポートで評価。

COMP1021 Introduction to web technology

自分でウェブサイトを作る授業。中間と期末課題で評価。

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？

まず日本での専攻分野が違ったので毎回授業の予習と復習を欠かさなかった。しかしやはり課題やテストをこなしていくのはかなり困難だった。特にテスト時に1つでも専門用語がわからないと内容などが理解できないことが多々あり英語で新たに勉強することの大変さを知った。

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？

内容を理解するのにかなり時間がかかった。また努力してこなした課題がそれに見合う評価がついてこなかったことが多々あった。しかし諦めずわからないことは徹底的に調べ上げ、日本語の方が圧倒的に理解しやすかったので日本のサイトで調べたりした。

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。

リーズは国際的な都市で留学生の数がとても多い。特に中国からの学生が多い様子。物価もロンドンほど高くないと感じやすかった。LUU という大学の執行部？のようなものが存在し学生の健康面や大学の改善に努めており専用の建物まであって面白かった。また大学内にパブやカフェがあり、地下ではクラブが行われていた。さすがイギリスだなと感じた。学生に対するサポートは非常に手厚い。

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。

ネット環境は良好で学内と寮であれば快適につながる。特に困難に感じた部分はなかった。ただ冬は日が落ちるのが早く午後 4 時には真っ暗だったので鬱っぽくなった。

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）？

多くのイベントに参加した。特に Global cafe や conversation club は友人を作りやすい。またワークショップにも積極的に参加し様々な国籍の人と出会えた。サークルにも参加しようと思ったが勉強で必死だったので心の余裕がなかった。しかしリーズ大学にはすごい数のサークルがあるので参加すると楽しいと思う。またランゲージパートナーと会ったりして日本語を教えていた。学生だけでなく社会人にも出会えたので働き方などを聞いて良かった。大学のプログラムで Intercultural ambassador というものに応募し現地の正規学生とチームを組みイベントを開催することも行った。

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。

授業後は友人と会う、図書館で勉強していた。長期休暇は小旅行に出かけた。

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？

野菜をたくさん食べてビタミン剤を飲んでいた。

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ください。

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	<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	（ 6 ）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。

やはり文化の違いは大きく。キッチンにお皿は放置やゴミを捨てないなど多々あった。また寮全体が大音量で音楽を流す、騒ぐなど日常茶飯事。注意したこともあったが皆がそれをしているので半ばあきらめていた。話によると大学寮に住むのは大学1年生らしく自分もそんなときがあったなと考えるようにした。全ての人がそうではないがやはりアジア人とヨーロッパ人ではそういう文化が全く違うと感じた。

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。

特になし。調味料も向こうで購入可能。

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。

--

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。

自分は留学を決めたのが遅かったのでトビタテ留学の奨学金を申し込めなかった。JASSO 奨学金は受給できたが額が倍違うので絶対に申請しておくことを勧める。それに関してはかなり後悔している。

②奨学金はもらっていましたか？

はい（奨学金名： JASSO 支給額： 8万 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	13万+9万	往復チケットを取っていた。ただコロナウイルスのため新たにチケットを取ったため余計に出費した。
保険代	10万	
予防接種・ビザ代	4万	
住居費	60万	1か月約10万
食費	月2万	
教科書代		

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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

日本の大学院に進学予定。アカデミアの世界は厳しいし海外で外国人として生き残っていく大変さも知れた。よっぽど好きな研究が見つければ海外 PhD に挑戦しようと思う。よほど研究が好きという強い意志と気持ちがないと厳しいなと悟った。

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をお願いします。

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。

とにかく行けて良かった。自動的にもう一回4年生をすることになったがそれ以上に得られた経験は大きく、出会えた人は様々だった。理系であと大学院に2年行くにも関わらず行かせてくれた両親には感謝したい。

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？

人の考え方、文化は違うけど優しい人はたくさんいるということを知ることができた。何人だからこうではなくその人がどういう人であるか見ることが出来る人間になりたいなと思った。また日本のすばらしさも知れたし自分のアイデンティティは日本人だなと思えた。

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。

理系学生は留学と英語に対して苦手意識がある人が多い印象である。しかしだからこそ挑戦してほしいし視野も広がると思う。

以上