

交換留学帰国報告書

記入 | 22年7月

所属 & 学年 | 理学研究科物質理学専攻物理系修士1年

卒業予定 | 24年3月

留学先大学	リーズ大学
留学先国	イングランド
留学期間	約10ヶ月 (修士1年次に留学)
留学開始-終了	21年9月11日 - 22年7月3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。

英会話力を鍛え始めたので、磨きをかけたかった。
研究内容と近くて興味深い研究をやる方がいた。

- 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。

海外で働きたいと考えていたから。

- 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	学部2年	1ヶ月 短期語学研修

- 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？

学部3年時から

- 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）。

数えきれないほどたくさん相談しました。（主に岩城先生）
相談内容は多岐に渡り、正直留学に関する全ての相談をしました。

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。

自主、個人的にはNUEMIで留学生と授業を受けたり、会話したのが効いたと感じます。

- 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。

単位互換はしていないのでなんとも言えません。ごめんなさい。

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：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。

MATH1

MATH2

PHYSICS2

TUTORIAL

PROFESSIONAL PHYSICS

LINEAR ALGEBRA

DERIVATIVE INTEGRAL

- 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？

レジユメの読み込み
予習復習の徹底

- 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？

物理の授業について、カバーする内容がまるで違う所。
それが目的でもあったので、教科書、参考書を読む事、チューターの先生に自分から聞きに行くことなどをしました。

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。

かなり国際的です。

- 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。

自分の寮はwifiはかなり不安定でした。
あと時々急に水道が止まりました。

- 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）？

同じフラットの人とキッチンでよく会話をしました。
趣味のギターを通して様々な人と繋がりました。
言語交換も行った為そこでも新しい友人関係を築きました。

- 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。

クリスマスにはレスターシャーにある家に4日間ホームステイをしました。

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？

必ず食べ物の匂いを確認してから食べました。

- 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。

皮膚が荒れ、何度か行きました。
医療費は保険でカバーされました。留学保険は（強制ですが）絶対入るべきです。

- 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：コロナ）

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	（ 4 ）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。

フラットメイトの半分がドイツ出身で、自分も幼い頃をドイツで過ごした為あまりありませんでした。

- 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：ドライヤー

持参しない：靴、上着（中古の安いものを買って捨てて帰ってくるのがおすすめですよ）

- 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。

BBC は聞くといいと思います。
また自分はイングランドのテレビが好きでよく見ていてそこで結構情報(店や食べ物など有名なものの固有名詞)を得ました。

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。

とびだてに挑戦しておけば良かったと感じます。

- ②奨学金はもらっていましたか？

はい （奨学金名： JASSO 支給額： 80,000 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	200,000	
保険代	120,000	
予防接種・ビザ代	70,000	
住居費	800,000	
食費	月 50,000	
教科書代	40,000	

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。

特段変わりありません。

- 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。

行いませんでした。

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。

かなり困る事がたくさんありましたが、行って良かったです。絶対に。

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？

まあなんともならない、仕方ないと諦める力、1つの事にこだわりすぎない力がつきました。(いい意味で)

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。

私はコロナ禍だったこともあり、準備含めすごくストレスがかかりつらくなった時もありました。
しかし真面目に頑張っていれば、海外留学室の先生方は助けてくれます。
もし面倒臭いことが理由で諦めようとしていたらもったいないと思いますよ、私の主観ですが。

◆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