

交換留学帰国報告書

記入 | 2025 年 7 月
所属 & 学年 | 理学部 地球惑星科学科 4 年
卒業予定 | 2027 年 3 月

留学先大学	ダラム大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 9 ヶ月 (4 年次に留学)
留学開始 - 終了	2024 年 9 月 25 日 - 2025 年 6 月 27 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。

イギリスで暮らしてみたいという強い憧れがあり、イギリス以外の国であれば留学するつもりはなかったので、留学先の国を決めるのに時間はかからなかったです。なぜそこまでイギリスに憧れがあったのかは自分にもよくわかりません。ただ、なんとなくイギリス英語がかっこいいなとは思っていました。私が応募する時点でイギリスの協定校は 6 校ありましたが、そのうち GPA 基準を満たしており、かつ、地球科学系のコースが開講されているのは、ダラム大学とリーズ大学の 2 校のみだったので、大学の選定で迷うこともありませんでした。ダラム大学を第 1 希望にした理由は、ダラム大学が 6 校の中で唯一カレッジ制の大学であるためです。

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。

初めて受けた TOEIC L&R の結果を受けて、「私はもしかして英語が得意なのではないか。」と思ったのがきっかけです。専門科目はあまり得意ではなく「自分は落ちこぼれだあ。」などと思っていましたが、そのときに英語なら勝負できるのではないかと思いました。非常に安直な考えですが、イギリスに留学したら英語が話せるようになって就活にも役立ちそうと思い留学を決めました。

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
中国 (上海)	小学 3 年	家族旅行 (~1 週間)
アメリカ (ハワイ)	小学 5 年	家族旅行 (~1 週間)
フィリピン (セブ)	高校 2 年	ボランティア (~1 週間)

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？

IELTS Academic の対策は、応募する 1 年前の秋学期から始めていました。ただ、当時は交換留学応募という目的はなく、英語力向上のために勉強していただけです。初受験は翌年の春休みで、この時点でもまだ交換留学する予定はなかったのですが、この時のスコアが結果的に要件を満たしていました。志望理由などは応募する年の夏休みに書き上げまし

た。渡航の準備自体は渡航する年の春休みから少しずつ進めました。

渡航する前の前の年 (2022)

10月 IELTS 対策開始

渡航する前の年 (2023)

3月 IELTS 受験

5月 交換留学することを決める

8-9月 志望理由などの検討

10-12月 学内選考

渡航する年 (2024)

3月 応募書類の提出

6月 CAS 発行

6月 ビザ申請・取得

7月 航空券購入・保険加入

- 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。

学内選考通過後は、主に現地でのアビリティ支援や履修科目に関する相談などをしました。

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。

IELTS Academic はペーパー版を 3 回、コンピューター版を 2 回受験しました。ただ、これらは交換留学の応募要件を満たすために受けたわけではなく私の趣味なので、みなさんは 1 回で IELTS 要件をクリアできるように頑張ってください。

試験対策に特化しない日頃に英語学習に関していうと、まずは OALD (Oxford Advanced Learner's Dictionary) という英英辞典を愛用していました。本を読んでいるときや Podcast を聞いているときに、わからない単語や表現に出会ったら、その都度 OALD で調べるようにしていました。1 日 1 つ Google Document を作って、気になった単語、表現を含む例文をコピーし、後から復習できるようにしていました。

リスニング教材としては Podcast がおすすめです。スクリプトも表示できるので、聞き取れなくても安心です。また、現地 YouTuber の動画も勉強になると思います。この表現を自分で使えるかという意識を持ってリスニングしていました。リーディングは好きな本を読むのが 1 番だと思いますが、私は VSI (A Very Short Introduction) というシリーズをたまに読んでいました。中央図書館にあります。リーディングするときも、同じように、この表現を自分で書けるかという意識を持っていました。

英語に関しては、同じく英語圏へ交換留学に行く人たちの中でもかなり準備をしていた方だと思います。それでも、英語が聞き取れない・伝わらないことは頻りにありました。準備をしてもしなくても英語で困ることはあると思うので、英語は無理せず各自ができる範囲の準備をすれば良いと思います。

- 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。

私は GPA が応募要件ぎりぎり最後までヒヤヒヤしたので、そうならないように早めから頑張りましょう。単位互換をする予定はありません。教職も履修していません。

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。

正規の学部生は年 120 credits 取る必要がありますが、私は交換留学生ということで 100 credits 分の授業を履修しました。現地の講義についていく自信がなかったため 100 credits にしましたが、今になってみると 120 credits 分の授業を取っても良かったなと思います。それと、イギリスの大学は 3 年で学部を卒業できるため、日本の大学よりも専門性が高いのではと心配していましたが全くの杞憂でした。私が履修したのはすべて 2 年生向けの講義ですが、3 年生向けの講義を履修の選択肢に入れておいてもよかったなと思います。地質系フィールドワークの授業は不許可だったため、諦めて講義型の授業だけを選びましたが、環境学系や地球物理学系のフィールドワークもあったので、どちらか 1 つは取ればよかったなと思います。

Michaelmas Term だけ開講している授業

GEOL2367 Structural Geology (10 credits)

週に 1 回、3 時間の授業がありました。最初の 1 時間は講義、残りの 2 時間は演習でした。講義内容は名大の構造地質学とほぼ同じでした。ただ、ステレオネットを使った演習を行う点は少し違いました。最後の週には 2 時間のテスト (持ち込み可) がありました。

授業内容

Week 1: Introduction to structural geology; key concepts

Week 2: Finite strain & rock fabrics

Week 3: Progressive deformation & structural symmetry

Week 4: Extension, displacement gradients & infinitesimal strain

Week 5: Fold mechanisms & cleavage

Week 6: Force, traction & stress

Week 7: Modes of failure, Mohr diagrams for stress & compressional failure in dry rocks

Week 8: Frictional sliding, pore fluid pressure & effective stress

Week 9: Stress concentrations & tensile failure

Week 10: Exam

評価方法

Exam (100%)

GEOL2347 Ancient Life and Its Environment (10 credits)

週に 1 回、3 時間の演習がありました。演習は講義内容が前提となって進むため、事前にオンラインで講義動画を視聴する必要がありました。古生物学、特に古生態学に関する授業です。はじめの数週間は、古生物学、古生態学の基本的な概念を学びました。その後、グループに分かれてサンプルの化石種を同定、集計しました。最後に、クラス全体で集計したデータをもとに個人でレポートを書きました。

授業内容

Week 1: Palaeoecology

Week 2: Succession
 Week 3: Systematic Palaeontology
 Week 4: Higher classification
 Week 5: Taphonomy
 Week 6: Functional Morphology
 Week 7: Biogenic carbonates
 Week 8: Case study: Burgess Shale
 Week 9: Ichnology
 Week 10: Productivity and macroevolution

評価方法

Laboratory Notebook (15%)
 Report (85%)

GEOL2357 Earth System and Climate: The Quaternary (10 credits)

週に 1 回、2 時間の演習がありました。演習は講義内容が前提となって進むため、事前にオンラインで講義動画を視聴する必要がありました。古気候学、特に第四紀にフォーカスした内容でした。演習の時間には、講義内容に関連した演習だけでなく、レポートに関連した基礎事項も丁寧に教えてくれました。レポートのテーマは、ミランコビッチサイクルの妥当性を検討せよという内容でした。

授業内容

Week 1: Atmospheric Circulation
 Week 2: Climate Dipoles
 Week 3: Orbital Theory
 Week 4: The Last Glacial Maximum and Younger Dryas
 Week 5: Abrupt Climate Change
 Week 6: Termination II and Carbonates
 Week 7: Volcanic Forcing
 Week 8: Sea Level Change
 Week 9: Culture and Climate Change
 Week 10: Greenhouse Gases and Modern Climate

評価方法

Report (100%)

Epiphany Term

GEOL2377 Tectonics (10 credits)

週に 1 回、3 時間の授業がありました。最初の 1 時間は講義、残りの 2 時間は演習でした。講義内容は、名大のテクトニクス+地球ダイナミクスのような内容でした。最後の週には 2 時間のテスト (持ち込み不可)がありました。

授業内容

Week 1: Underpinning concepts

Week 2: Collision Zones: Fold and Thrust Belt Tectonics
 Week 3: Oceanic Subduction and Accretionary Orogeny: Foreland Thrust Belts
 Week 4: Collisional Orogeny: Orogenic Belts
 Week 5: Extensional Tectonics: Continental Rifting
 Week 6: Extensional Tectonics: Passive Continental Margins
 Week 7: Strike Slip Systems
 Week 8: Oblique Deformation & Igneous and Salt Structures
 Week 9: Faults, Fractures and Crustal Fluid Flow
 Week 10: Exam

評価方法

Exam (100%)

GEOL2317 Frontiers in Palaeontology (10 credits)

週に 1 回、3 時間の演習がありました。演習は、リーディングが前提となって進むため、事前にいくつか論文を読む必要がありました。古生物学、特に系統学に関する内容が中心の授業でした。Ancient Life and Its Environment とは異なり、ディスカッションやディベートがありました。始めの 6 週は、基礎的概念の学習→ディスカッション→ディベートの流れを 2 回行いました。7 週目からは controversial なトピックを賛成、反対の両面からまとめるグループプロジェクトが始まり、9 週目にはプレゼンがありました。トピックの選択肢はかなり豊富でした。最後に、他グループの発表を元にし、賛成あるいは反対の立場でエッセイを書くという課題が課せられました。

授業内容

Week 1: Introduction
 Week 2: Fossils in phylogenetics
 Week 3: Fossils in phylogenetics
 Week 4: Rocks and Clocks
 Week 5: The Cambrian 'explosion'?
 Week 6: The Cambrian 'explosion'?
 Week 7: Group topics
 Week 8: Group topics
 Week 9: Group topics
 Week 10: Group topics

評価方法

Group Project (40%)
 Essay (60%)

GEOL2337 Earth System and Climate: Long-term Processes (10 credits)

週に 1 回、2 時間の授業がありました。始めの 1 時間は講義、残りの 1 時間は演習でした。演習はレポートに関する質問時間で、演習課題はありませんでした。古気候学、特に新生代にフォーカスした内容でした。レポートのテーマは、新生代の気候トレンドとその要因についてまとめよという内容でした。

授業内容

Week 1: Overview
 Week 2: Cenozoic climate; Greenhouse to icehouse
 Week 3: Carbon and lithium isotopes
 Week 4: Mountains and monsoons
 Week 5: Arc magmatism and climate
 Week 6: Non-arc magmatism, metamorphism and climate
 Week 7: Gateways, currents and LIPs
 Week 8: Orbital records
 Week 9: Carbonates
 Week 10: The Future. What will Earth's climate be on human timescales?

評価方法

Report (100%)

Michaelmas Term + Epiphany Term

GEOL2231 Igneous and Metamorphic Processes (20 credits)

週に1回、3時間の授業がありました。最初の1時間は講義、残りの2時間は演習でした。最初の10回は火成岩岩石学、その次の5回が変成岩岩石学、最後の5回が火山学という構成でした。岩石学パートの講義内容は、名大の岩石学+地球惑星化学Ⅱといった感じでした。岩石学パートの演習時間は、偏光顕微鏡観察する時間と演習問題を解く時間に分けられました。Practical Assessment 1 は地球化学の計算問題で、課題形式です。Practical Assessment 2 はテスト形式で、火成岩と変成岩の薄片を1つずつ観察、記述し、それらの形成過程などについて考察する問題が出ました。試験時間は1時間30分でした。Exam は講義内容全般に関するテストで、休み明けのEaster Termに行われました。試験時間は2時間でした。テストはどちらも持ち込み不可でした。

授業内容

Week 1: Magma, Melt, and Crystallisation
 Week 2: Crystallisation and Assemblage Development
 Week 3: Open versus Closed Systems
 Week 4: Geochemistry of Differentiation
 Week 5: Radioactivity and Geochronology
 Week 6: Mantle Melting and Mid-Ocean Ridge Basalt
 Week 7: Subduction Zone Magmatism
 Week 8: Crustal Melting
 Week 9: Intra Plate Magmatism
 Week 10: Intra Plate Magmatism
 Week 11: Controls on metamorphism; development of fabrics; mineral assemblages and metamorphic facies
 Week 12: Metamorphic reactions and ternary diagrams
 Week 13: Barrow's zones and pelite metamorphism
 Week 14: P-T conditions, thermobarometry and textures
 Week 15: P-T-t paths and tectonics
 Week 16: Volcanoes and volcanic eruptions; Tajogaite overview
 Week 17: Tajogaite in context

Week 18: Hazards 1 – Volcanic plumes and tephra
 Week 19: Hazards 2 – Gases and volcanic bombs
 Week 20: Lava flows, impacts, and post-eruption recovery

評価方法

Practical Assessment 1 (20%)
 Practical Assessment 2 (20%)
 Exam (60%)

GEOL2031 Sedimentary Environments (20 credits)

週に1回、3時間の授業がありました。最初の1時間は講義、残りの2時間は演習でした。講義内容は名大の堆積地質学とかぶる箇所もありますが、全体的にはかなり異なる内容でした。名大と異なる点としては、シーケンス層序学を学ぶこと、そして堆積環境別に学ぶことが挙げられます。Practical Assessment 1 は CCS 候補地の評価をするというグループワークでした。Practical Assessment 2 はテスト形式で、堆積岩の薄片とサンプル、柱状図などを総合的に評価して、それらの堆積環境などについて考察する問題が出ました。試験時間は1時間でした。Exam は講義内容全般に関するテストで、休み明けの Easter Term に行われました。試験時間は2時間でした。テストはどちらも持ち込み不可でした。

授業内容

Week 1: Sediment identification and structures
 Week 2: Sediment routing systems
 Week 3: Allocyclic controls on sedimentation
 Week 4: Clastic diagenesis
 Week 5: Aeolian environments and facies
 Week 6: Alluvial fan and fan delta environments and facies
 Week 7: Lacustrine environments and facies
 Week 8: Fluvial environments and facies
 Week 9: Deltaic environments and facies
 Week 10: Applied sedimentology
 Week 11: Evaporites and supratidal facies
 Week 12: Carbonate deposits and their diagenesis
 Week 13: Sequence stratigraphy of carbonates
 Week 14: Marine shoreline environments and facies
 Week 15: Shallow marine shelves, epeiric seas and their facies
 Week 16: Carbonate platforms and reefs
 Week 17: Continental and deepwater submarine facies (Dr Meg Baker)
 Week 18: Abyssal environments and contourites
 Week 19: Field trip to Seaham (logging carbonates)
 Week 20: Practical Assessment 2

評価方法

Practical Assessment 1 (30%)
 Practical Assessment 2 (30%)
 Exam (40%)

- 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。

時間があるときは、授業前に授業資料中のわからない用語を調べておきました。時間がな
いときでも、授業資料にはさっと目を通して概要を把握しておく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。

教養科目の英語の授業を除くと、英語でレポートを書いたことがなかったので、どのよう
にして書けばいいのかわかりませんでした。そのため、Michaelmas Term 中は週 1 でアカデミック
サポートを受けていました。おかげで、それ以降、レポートの書き方で困ることはなかつ
たです。また、ディスカッションやディベートの準備が大変でした。ただ、それらを通
して、批判的に論文を読む能力が身につきました。

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。

静かな田舎街です。私はもともと静かなところが好きなので気に入りましたが、退屈に感
じる人もいます。私が所属していた Trevelyan College は比較的新しめのカレッ
ジですが、伝統的なカレッジに配属された場合は、また違った経験をしていたのだらうな
と思います。中国からの留学生が非常に多かったです。中国語ができれば良かったなあ
と思いました。私はほとんど参加しませんでした。カレッジ内でフォーマルディナーやボ
ールなどのイベントが開催されるので、興味がある人は積極的に参加してみると良いでし
ょう。

- 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す。シャワーとトイレは共用でしたが、特に問題はありませんでした。
食堂の食事はおいしくありません。まずくはないですが、おいしくありません。学期中は食
堂で毎日 3 食の食事が提供されますが、休暇中(Christmas Vacation の 30 日間、Easter
Vacation の 37 日間)は共用キッチンで自炊する必要があります。キッチンは狭いですが、
設備に問題はありませんでした。それと、壁が薄いのか、隣の部屋の音が結構聞こえてき
ました。カレッジ内にジムや図書館、バーもあります。洗濯は 1 回 £ 4.40 かかります。乾
燥機は無料で使えます。

- 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。

食堂で出会って仲良くなるパターンが多かったです。私の場合、イギリスでできた友達の
半数以上は中国人で、その他もほとんどがアジア出身でした。ソサイエティなどの活動に
定期的に参加していると、イギリス人学生との交流も深められ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。

リラックスする時間を確保するため、学期中も休暇中も基本的に 17 時までしか勉強しない
ことにしていました。余暇の過ごし方ですが、最初の頃はソサイエティのイベント（パーク
ロールが主）に参加していました。ただ、時間的に遅いものが多かったため、途中から面倒
になって行かなくなりました。また、そんなに頻繁ではありませんが、友達と買い物に行っ
たり、外食したりすることもありました。長期休暇中は、国内旅行に何回か行きました。海
外には行っていません。

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。

特に注意していたことはありません。2、3回風邪を引きましたが、そのときは日本から
持ってきたパブロンを飲んで安静にしていました。

- 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。

病院は利用しませんでした。

- 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。

食事がおいしくありません。どの料理も味が薄いと感じました。あまりにもおいしくないので、学期中に自炊したこともあります。治安に関しては、ダラムは比較的安全な街だと思います。

- 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。

インスタントの味噌汁を持参したのですが、イギリスの薄味料理に疲弊していた当時の私の心に染み渡りました。日本食の食材や調味料も大体のものはアジアンスーパーで購入することができます。

- 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。

ダラム大学での学生生活

Jack Edwards

[Moving to University Vlog \(Room Tour + Matriculation\) | Jack Edwards | AD](#)

ダラムの街並み

Let's Walk!

[DURHAM | 4K Narrated Walking Tour | Let's Walk 2021](#)

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。

節約するとして自炊するときかなと思います。野菜は比較的安いですが、肉・魚はかなり高いです。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい（奨学金名：JASSO 支給額：月 8 万円×9 ヶ月）
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えてください。

内容	金額	備考
渡航費	¥ 321,210	
保険代	¥ 128,005	
ビザ	£ 490.00	
IHS	£ 776.00	
住居費+食費(学期中)	£ 9,862.29	食事つきカレッジの場合(1学年間)
教科書代	£ 0.00	
通信費	£ 5.00/month	

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、進路や目標に対する考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

学士号取得後は日本で就職する予定です。具体的な目標はありません。渡航前は海外勤務したいという気持ちが強かったですが、今は不思議と海外勤務したいという気持ちはそれほど強くありません。

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。

就職活動はまだ行っていません。

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。

海外に暮らすというのは、想像していたほど特別なことではないのだなという気づきを得ました。それと、外国人として暮らすというのは、思っていたよりも肩身が狭いものなのだなぁと感じました。

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。

自分の変化はあまり感じておらず、むしろ、自分らしさや自分の大切にしているものが明確になった気がしています。

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。

イギリス、特にダラム大学への交換留学を検討されている方で、もっと話を聞きたいという方がいらっしゃれば、先生を通じて気軽に相談してください。

◆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)を下記へ、ぜひ共有してください。報告書はWebサイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室のWebサイトや印刷物へ使用します。

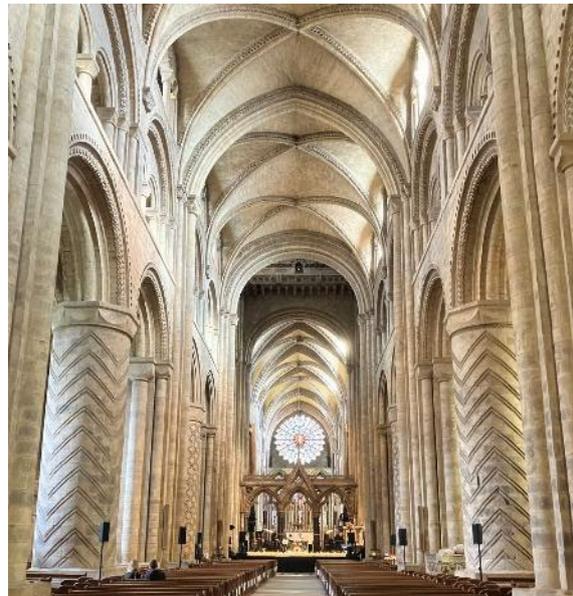
↓↓↓



Trevelyan College ↑ →



Durham Cathedral ← ↓



以上