# 交換留学帰国報告書

記入｜2025 年 7 月
所属＆学年｜医学系研究科総合保健学専攻　博士後期課程 3 年
卒業予定｜2026 年 3 月

| | |
|---|---|
| 留学先大学 | リーズ大学 |
| 留学先国 | 英国 |
| 留学期間 | 約 10 ヶ月　（2 年次に留学） |
| 留学開始－終了 | 2024 年　9 月　17 日　－　2025 年　7 月　23 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。

欧州・英国の医療制度に興味があったこと、自身の所属である医学系研究科（看護）専攻がある大学を選んだ。

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。

留学したいとずっと思っていたが、社会人学生であったことやコロナの影響で断念していた。指導教員にも相談し、研究の進捗状況をみて、データ収集を終え、執筆を行う 2 年生～3 年生の時期であれば休学せず行けるタイミングだと考え、留学することを決めた。

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 |
|---|---|---|
| 英国　エディンバラ大学 | 2024 年 | 語学研修　3 週間 |
| タイ | 2019 年 | 旅行 |
| アイルランド | | 語学留学　4 週間 |
| カナダ | | 語学留学　3 週間 |
| オーストラリア | | 研修　2 週間 |
| フランス | | 旅行　1 週間 |
| イギリス | | 旅行　2 週間 |
| タイ | | 旅行　5 日間 |

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？

1 年ほど前から教材などは購入し、どのような試験なのか把握はしていた。
半年ほど前から、集中して勉強に取りかかった。

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。

どこの大学にするか、いつ留学するかなど相談に乗っていただきました。同じ学部の学生は過去にどの大学で何を学ばれたかなど聞き、参考になりました。

**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。

大学で開催している IELTS 対策講座を 1 回受講した。オンライン英会話も行っていた。IELTS を受験する前には IELTS 対策の個別レッスンを受けていた。

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。

単位取得や単位互換は行わず、留学先の大学で指定された単位を取得した。

**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下さい。

授業は週に 1 回講義形式のレクチャーと少人数で行うセミナーで構成されていた。授業にもよるが、履修した授業は 1 コマ 50 分、11 週の授業だった。

**Semester 1**

SLSP1221 Debating Welfare States

英国の福祉制度について学ぶ授業。社会、政治、経済、文化の影響を受け、福祉制度がどのように成り立ってきたかを学んだ。さらに、ジェンダー、人種、民族、障害、不平等、格差が福祉を受けることにどのような影響を与えるのかなど、幅広い視点から福祉制度について知識を得ることができた。

SLSP2041 Disability Studies: An Introduction

障害学に関して学ぶ授業。障害者に関する権利や社会がどのように障害者を理解するかについて様々なモデルを用いて詳しく学ぶことができた。英国では障害者の権利を主張する活動が活発に行われており、それらの影響を受け、日本の障害者に関する権利も修正される。社会を変えるために障害のある人たちが協力するという力強さも学ぶことができ、興味深かった。

HECS3285 Social Work and Technology

ソーシャルワーカーの資格を取得する 3 年生の学生が履修している授業で、すべてオンラインで開講された。医学系研究科の授業を取りたかったため受講した。ソーシャルワーカーとして学ぶべき専門的な内容が多く含まれていた。

**Semester 2**

SLSP2052 Gender and Society

現代社会におけるフェミニスト理論やジェンダー理論に関する授業。ジェンダー、セクシュアリティ、人種、格差などと不平等がどのように関係しているのかについて学んだ。植民地化、脱植民地化によってジェンダーに関する考えも変化する。日本にいると気付けない問題についても学ぶことができた。

SLSP1201 Making Sense of Society

社会学に関する理論や概念について学ぶ授業。歴史的に社会に変化をもたらした理論家の考えなどを学ぶとともに、批判的に考えを捉えたりもした。

**Semester 1 and Semester 2**

SLSP2011 Sociology and Social Policy Research Methods

社会学の研究において必要な知識を学ぶ授業。Semester1 は量的研究、Semester2 は質的研究について授業が行われた。量的研究では、統計ソフト SPSS にて授業用のデータセットを利用して、統計解析を行った。Semester2 の課題で研究計画書を記載した。

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。

日本で習っていなかった内容（ジェンダーや社会学に関する理論など）は聞きなれない単語も多かった。レクチャーは授業内容が録画され、視聴する際には、字幕もつけることができたため、わからなかったレクチャーは復習するようにしていた。同じ週にセミナーがあり、授業の復習となるトピックが提示されるため、セミナーの前に復習も兼ねて授業の内容を見直すようにしていた。

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。

聞きなれないテーマや初めて学ぶ内容は理解するまでに時間がかかった。授業で提示されている論文などの授業資料だと難しい場合も多かった（特にジェンダーは専門的だった）。著者が視聴者向けにかみ砕いて説明している YouTube や Podcast を視聴してから論文を読むと理解がしやすいと感じた。

**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。

9 月の新学期初めは新入生歓迎の雰囲気が強く、とても賑やかだった。いろいろなイベントが開催され、大学内や市内を案内するツアー、大学内サークル（ソサエティ）の説明や無料参加ができる機会があった。

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。

大学内はすべて Wifi が使えるため、困難に感じることはなかった。大学には大きな図書館が 3 つあり、勉強するときには図書館を利用していた。テスト期間中はかなり混み合うため、朝早く行ったり、夕方から行ったりしていた。

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。

留学前に大学が運営している Buddy scheme に登録した。マッチングした現地学生と連絡を取り、交流を深めたことで、異国に来た不安が軽減されたことを記憶している。登録しておくと、定期的に開催されるイベントのお知らせも届くため、新しい学生と交流することができた。大学内で毎週月曜日に Global Café といって、いろいろな学生と知り合う交流の場もある。大学が主催する学生間の交流イベントにはなるべく参加するようにしていた。

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。

授業時間外は授業の内容の予習・復習をしていた。私は博士後期課程の学生であるため、それ以外の時間は、自身の研究を進める時間に充てていた。それと同時に、自分の研究内容に近い先生に連絡し、ミーティングを行っていた。研究についてディスカッションをしたり、自身の研究の示唆をもらったりしていた。生活に慣れてきてからは、なるべく現地で行わ

れる国際学会に参加した。先生方にどのカンファレンスがいいか聞いて、参加するようにしていた。また、社会学の PhD の学生とも仲良くなることができたため、PhD の学生が主催するカンファレンスやイベントに参加した。リーズ大学で開催されたカンファレンスでは自分の研究発表を行った。イベントではネットワークを広げることができるよう活動した。長期休みは、欧州への旅行、国際学会へ参加していた。部局間で提携している大学にも訪問させてもらった。

**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。

乾燥しているため、冬は風邪を引きやすい。建物の断熱性が高い分、換気がされないので、授業後の手洗いうがいは必須だと感じた。自分を含め、周りを見ていても、喉が痛くなって風邪を引くケースが多かったため、少しでも喉が痛いと感じたら、無理をせず過ごすようにしていた。

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。

持病があるので、NHS を登録し病院を受診した。受診するまでに時間はかかったが、問題なく薬を処方してもらった。持病があるけど留学したいという方がいらっしゃれば、リーズでの私の経験をお話することができるので、海外留学室を通してご連絡いただければと思います。

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 | ☒寮　☐下宿　☐アパート　☐ホームステイ　☐その他（　　） |
| 何人部屋 | （　8　）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。

用心に越したことはないが、リーズは安全な街だと言われているので、身の危険を感じることはなかった。夜に 1 人で出歩かない、貴重品は鞄にしまうなど、海外に行く上で注意すべきことを遵守していれば、安全に過ごすことができる。
外食は高額であるため、自炊するようにしていた。中国人が多く、アジアンマーケットがいくつかある。割高だが、欲しい調味料などは購入することができる。野菜や果物は新鮮でおいしかったので、自炊すれば困ることもなく過ごせる。
寮は大学からも City Center からも近かったため便利だった。フラットメイトは 8 人だったが、広く新しい寮でシェアルームも広かったため、快適に過ごすことができた。

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。

電子レンジでご飯が炊ける炊飯器：日本人の留学生の方から余っているのをもらいとても便利だった。お米は手に入るが、炊飯器は電子のものだと高く、鍋で作るのは時間がかかる。
ブーツ：雪が降ると、凍結して地面が滑りやすくなる。日本から持っていく場合は滑りにくいものを選んだほうが良い。
クイックルワイパー：寮の掃除機は大きかったため、自分の部屋の掃除を簡易的にする際便利だった。
常備薬（風邪薬、喉ヌールスプレー、マスク）：現地で購入することも可能だが、持っていくと、風邪を引いた際にすぐ服用できる。マスクをしている人はほとんどいないが、図書館など長時間滞在する場所で、少し風邪気味の場合はマスクをしていた。夜は特に乾燥するので、就寝中マスクをしていた。

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。

リーズ大学の web サイト: https://www.leeds.ac.uk/

**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。

自炊をすれば支出をおさえて生活できると思います。電車は学生割引が使えたり、時期によっては欧州の航空券が安く取れたりするので、うまく活用できたら節約になると思います。

②奨学金は受給していましたか。
☒はい　　（奨学金名：若手研究者が海外留学するための助成　支給額：200 万円）
☐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 | 約 30 万円 | |
| 保険代 | 約 10 万円 | |
| 予防接種・ビザ代 | 約 20 万円 | |
| 住居費 | 約 16 万円／月 | |
| 食費 | 約 4 万円／月 | |
| 教科書代 | 0 | |

**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。

今後は留学中に得た研究者とのネットワークを継続させられるよう、研究に励んでいきたいです。日本に興味を持ってくれる研究者が英国・欧州に多くいることが分かり、そのよ

うな人たちと一緒に研究ができるようになりたいと思いました。
国際的に活躍したいという思いは留学前から変わりませんが、今回、海外の研究者とコネクションを持ち、国際的に活躍する研究者がどのような活動を行っているのかを知ることができたことは、進路や目標を考える上で大きな糧となりました。

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。

なし

**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。

海外のさまざまな研究者と関わることができたことは、今後のキャリアを形作る機会になったと感じています。自ら行動することが何よりも大切ですが、行動することで多くの人が次の道を作ってくれると感じました。研究者間のネットワークは想像していたよりもずっと大きく、自分の研究を説明し、相手の研究に興味関心を示すことで温かく迎えてもらえるように感じました。
自分の専門分野とは異なる分野の単位を学修できたことも、貴重な経験でした。社会学のバックグラウンドがない状況で学ぶのは大変な時もありましたが、結果的に留学で学んだ知識は研究を続ける上ですべて重要であったと気付くことができました。さらに、広い視野で問題を捉えることができるようになったと感じます。

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。

欧州・英国の研究者と何度もディスカッションを行ったため、英語で研究のことを話す抵抗はなくなったように感じます。相手の言葉を 100%正確に聞き取ることは難しいという前提を踏まえ、会話の中で相手が何を大切にしているのか、また自分が伝えたいことを相手が理解しているかという点を意識する重要性を感じました。最初は相手の話す内容が理解できないこと、自分が相手にうまく伝えられないことに落ち込んでいましたが、留学していろいろな人と関わる中で、どの単語を使ったら理解しやすいか、説明する内容をどれくらい深めるかなどを相手に合わせ、見極めながら話を進めることが必要だと気付くことができました。自分自身に余裕がないとできないことですが、これまでの経験を通し、少しずつ余裕がうまれ、自信をつけることができたのだと感じます。
①で記載した内容と被りますが、社会学の知識を得たことで、視野が広がったと感じています。社会学の先生ともミーティングを行い、多くのことを教えていただきました。自分の分野の研究を社会学の視点から捉えると、どうなのかと考えることができるようになりました。まだまだ社会学の知識は未熟ですが、そのような状況の学生に対し、興味を持って温かく迎えてくれたリーズの先生や PhD の人たちにはとても感謝しています。

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。

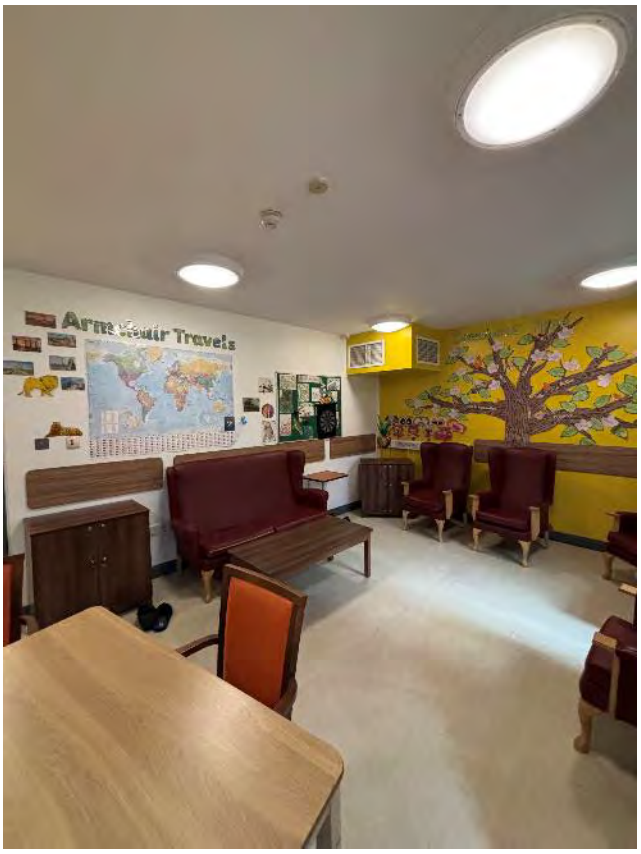
様々な不安があるとは思いますが、行ける環境があって、少しでも行ってみたいと思うのであれば、挑戦してみることをお勧めします。行ってしまえば、案外みんな同じ悩みを抱えています。悩みを共有することで仲が深まることもありました。

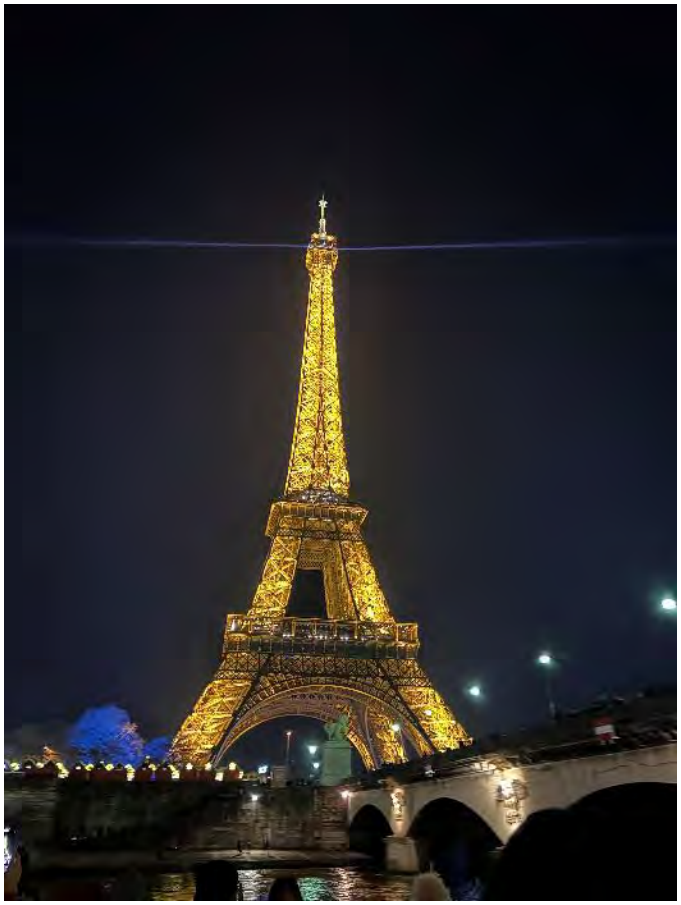
◆自由記述欄◆
渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。
↓↓↓

リーズ大学↑
Brotherton Library→

フィンランドの国際学会↑
社会学の PhD におすすめしてもらった
カンファレンス→

ケアホームの見学→
病院見学↓
（見学したいことを大学の先生に依頼・施設への許可を取っていただき、見学させてもらった）





↑ロンドン・パリへの旅行
←Buddy scheme でマッチした友人が誕生日にケーキを作ってくれました。日本の富士山と桜を入れてくれて感動的でした

以上