

交換留学帰国報告書

記入 | 2025 年 7 月
 所属 & 学年 | 工学部 3 年
 卒業予定 | 2027 年 3 月

留学先大学	シェフィールド大学
留学先国	イギリス
留学期間	約 10 ヶ月 (3 年次に留学)
留学開始 - 終了	2024 年 9 月 17 日 - 2025 年 7 月 14 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。

留学する国は英語圏と決めていました。理系として学部で行く留学では、最先端を！なんてことは全く考えていませんでした。機械工学を学ぶ上で、バイオや制御などもっと知っておきたいと思っていたので、生物系から心理学まで分野を絞らず、視野を広げたり得た知識を機械工学に応用できる基礎にしたりすることを目指していました。以上のこととアメリカと比べて日本人の数が少なそうだということ、長期休暇にヨーロッパのほかの国に行って将来駐在したりするときのことを想像したりできるということから、イギリスに決めました。

シェフィールド大学に決めたのは成績や語学要件もありますし、工学分野での評価、日本語学科があるので日本語や文化に興味のある人たちと出会え、クラブ活動が英国トップクラスに盛んだということが決め手になりました。

交換留学という制度は、名大の学費だけで気軽に参加できるということが魅力的でした。語学力にはある程度自信があり、語学力向上は日本でもできるので日本でできないことを英語を使ってやりに行こう！というモチベーションでした。海外インターンシップなども検討しましたが、大したレベルにないスキルでできることを考えるとまだ学びに特化し、学生という立場を使いたいと感じたからです。

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。

高校生のころから、留学したいとただ漠然と思っていたことが、究極のきっかけでした。コロナ禍を経て、大学生になり少しずつ海外への渡航が再開しつつある、そして高校で行く予定だった海外研修の代わりに何かやりたいということで行ったのが一年次の短期海外研修（欧州）です。オランダのトゥエンテ大学で開催された 2 週間弱のサマースクールに参加しました。交換留学よりもイベント感は強いですが、多国籍の環境で、英語で授業を受けるという経験をすることができました。英語が思うようにしゃべれない自分が嫌になって家族に電話したり、日本人と日本語で会話してリフレッシュしたりして残りの期間を楽しむことができました。とても楽しいと感じ始めたときに留学が終わってしまったのが少し残念でした。

それから、この研修で出会った日本人からの影響も受け、もう少し長期間行きたい、日本以外のほかの国で学生として住む経験をしたい、2 週間の終りの方で感じた自信や楽しみの

その先を知りたい、大学院で海外進学するなら一度行っておきたいと思うようになりました。

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
オーストラリア、シンガポール など	—	一週間から二週間程度ですが 10 か国ほど旅行として渡航経験がありました。
オランダ	大 1	名古屋大学の短期海外研修を利用してトゥエンテ大学のサマースクールに参加しました。(約二週間)

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？

応募は締め切りギリギリまでかかってしまいました。語学試験に向けて本腰を入れて準備を始めたのは 3 年生になってからです。

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。

ヨーロッパ内で志望校を決める際のアドバイス、IELTS か TOEFL どちらに集中するか、英語試験の思った点数が取れなかったときにどうしたらいいかなどで相談に乗っていただきました。また、交換留学が決まってからも受け入れ先大学とのやり取りでの遅れや不安などを実際に持ち込んで対応していただきました。

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。

長期休暇中の IELTS 講座受講 (1 回)
 その後も IELTS 受験に向け自分で勉強をつづけました。スピーキング対策には DMM 英会話を行いました。
 IELTS 2 回受験
 2023 年 10 月 7 日受験
 Writing が 5.0 しか取れず、イギリスの大学への最低要件を満たせなかったため再度受験
 2023 年 10 月 29 日受験
 イギリスへの出願要件を満たすことができたので、出願しました。

 2023 年 11 月学内選考

 一回当たりの受験料が高いのでぎりぎりまで勉強して一発で目標点数をとりたい気持ちでしたがギリギリすぎて、学内選考の締め切りに新しいスコアは間に合わず後から連絡して点数を更新してもらいました。焦らないためにも早めから複数回の受験を考えたいのでお金の都合やスケジュールの都合をつけたほうが安心です。

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。

留年するしかないの、単位互換する予定はありません。

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。

ACS11001 Digital and Embedded Systems (AUT SEM)
 週二回のレクチャー、一回のチュートリアル、数回のラボからなり、成績はそれらの総合

成績で決まりました。前半はバイナリデータや論理演算の手計算が主で名大の二年から三年前期の内容でした。後半はエンコーダーの仕組みやと設計から実装まで（モーターのオンオフ）に取り組みました。前半は復習のような内容でしたが後半は手計算だけにとどまらず、実験室で取り組めたことが何より新しい経験になりました。

ACS11002 Group Control Project and Professional Skills (SPR SEM)

ACS130 で前期で作成したモーターカーを用いて、自動ブレーキとラインフォロウイングを実装し、その成功した様子とコードの説明をした動画の提出とグループプロジェクトに対する取り組み方（タイムマネジメント、リーダー力など）に関する動画の市長とレポートで成績が決まるモジュールでした。後期のモジュールだったので、ありがたいことに前期でできた友人とグループを組みプロジェクトを進めていきました。お昼から22時まで学校での作業など、授業時間外の拘束時間が長く体力的にもしんどい時はありましたが、うまく自動ブレーキが作用し、ラインを追従した時の興奮は忘れられません。今まではコードからロボットを制御するというを経験したことがなかったので、ものすごく充実した日々でした。一緒に取り組むメンバーにも左右されると思いますが、自動車業界に興味のあるかたや複数人で何かを成し遂げる経験をしてみたい方にとってもおすすめのモジュールです。

ACS130 Introduction to Systems Engineering & Software (ACAD YR)

レクチャー週二回、チュートリアル週一回、ラボ週一回で構成されたモジュールでした。S 成績はラボで作成したモーターカーのできと、その動きの精度などで決まりました。前半はC言語の基礎（EEEと同じ内容でした。すこしもったいなかったかな。）、グループでの障害物検知機能付きモーターカーを電子基板のはんだ付けから行いました。三人に一台ロボットカーが用意され、日本と海外の違いを如実に感じたモジュールでした。ロボットのハードからソフトまでコードのヒントやそれに必要な関数の知識を入れ、使いこなすようにするのがチュートリアルでした。この時間はがつつりプログラミングコードを書くというようにきめて自習時間をチュートリアルの終りにとるようにしました。後半はメルセデスベンツに入社したOBなど就職や進学に関する講演を聞く機会を授業の中で与えられ、一年生から就職も意識できるカリキュラムでした。

ACS132 Modelling, Analysis and Control (ACAD YR)

一年を通しての授業で、週二回のレクチャー、一回のチュートリアル、数回のラボで構成されました。成績は期末のテストで決まりました。MATLABでの制御解析を行うことを最終目標に、前半はラプラス変換や微分方程式、後半はPID制御において各係数を変えることによる挙動の違いをMATLABで解析する方法を学びました。ラプラス変換や微分方程式は日本でもやりましたが、それを利用してPID制御の各係数を変えることによる影響の可視化は初めてだったので、制御が暗記でなく実践に基づくものだと思えるきっかけになりました。

CPE190 Engineering with Living Systems 1 (SPR SEM)

レクチャー週一回、ラボ数回からなるモジュールでした。成績は選択問題形式のテストと、小レポート一つ、四回の小テストで決まりました。機械科ではやらない化学、環境に配慮した発酵技術、どのような技術でインスリンなどが作られているのか、発酵の種類ごとにみずからプロセスを考案してみる、といった内容でした。正直化学から長く離れていた私にはかなりしんどく、ChatGPTにもたくさんお世話になりましたがこんな世界があるのかと、化学分野においてどのような機会が使われているのか実際に体験することができたことはとても良い経験でした。実験はスポイトすら手が震えて大変でしたが、ここでも自話しかけて頼れる知り合いを作ることができて乗り越えられました。

EDU107 Child Psychology (SPR SEM)

週一回二時間のレクチャーのみで、いわゆる心理学の授業です。テストはなく、小児心理に基づく各分野の講義を聞いて最後に ADHD や愛着理論などトピックを選んで 2000 語程度のレポートで成績が決まります。名大でも教養として受けてみたかったのですが、受ける機会がなかったので、この機会に受講しました。ADHD やダウン症、強迫性障害などに関する学術的な研究を幅広く知る機会になり、知識を増やせる楽しさもあり最後まで面白く受講できました。周りには同じように理系学部から興味本位で受講している人もいました。成績は出ますが、正直レポートでよい点数は難しいです。

EEE125 Programming (ACAD YR)

C と MATLAB の授業です。とくに MATLAB は使ったことがなかったので、受講しました。何かロボットを実装するというのではなく、ただ計算や演算、グラフプロットなど問題形式のものでした。テストが秋と春で一つずつ、秋に自由課題が一つで成績が決まりました。週二時間のレクチャー兼チュートリアルだけなので、MATLAB や C の経験がある人は受講する必要はありません。

ELT5401 English for Academic Purposes (Reading and Writing) (AUT SEM)

週一回二時間のレクチャーで、毎週復習と次週に向けての短めのライティングがすこしきつかったです。ほかの受講生も同じように言っていました。最後の SDGs に関するレポートとレポートを書く際に作った note taking で成績が付きます。交換留学生在がほとんどでしかも 10 人前後の少人数なので、気軽に自分のライティングのどこがだめなのか、改善点も直接聞ける環境が良かったです。自分なりに最終レポートはとても満足いくものが書きましたが、文法のエラーや話の展開、ワードチョイスや繰り返しなどでなかなか厳しい評価でした。

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。

1,2 年向けの授業を取ったので、クラスメイトも初対面同士が多くて、話しかけやすかったのは棚から牡丹餅でした。もしすでにグループができていたら少し輪に入るのがしんどかったかなと感じました。

イギリスの授業のスタイルはレクチャー、チュートリアル、ラボでした。レクチャーは日本と同じ講義、その後チュートリアルで問題演習をチューターや教授に質問できる環境で解きます。そしてラボでレクチャー・チュートリアルで机上で解いたシステムを実際にモーターを動かし、自動運転車のプログラミングで現実世界へ応用します。ラボは毎週あるわけではなく、隔週ですべての授業のラボが週一回から三回、各 3 時間ほどになるような時間割でした。

まずは初回授業でとにかく、話しかける、そして連絡先をゲットすることを頑張りました。連絡先をもらうことで一緒に勉強をする約束や、分からないことを聞くことができます。そしてチュートリアルは話しかける絶好の機会なので、必ず誰か見つけて、一緒にやらない？と誘うことを頑張りました。そして周りが中だるみし始めても授業へ出席することです！おかげで最後の方にはイツメンのような友人に出会うことができました。

授業資料はたいてい事前に pdf で共有されていたので、予習では分からない単語の意味を調べて資料をすらすら読めるようにはしていきました。チュートリアルの時間があるので問題などの予習はあまりせずその時間に解き、質問していました。時間内に解ききれなか

ったものはその日のうちに終わらせ、分からないことは翌週のチュートリアルで確認できるように印をつけるなどをしてきました。このチュートリアルの時間が、どの授業も充実していることが多くて、指導してくださる PhD の方や教授の方の数が多くメールや後日部屋を訪問したりせずその場で聞ける機会がとても気軽に先生との距離も縮められたことがとくによかったです。

また大学生になって初めてバイオ系を受講したので、バイオ系のラボはまず単語など知らないもののオンパレードで、グループでの活動である上に、ただでさえ準備時間なく臨機応変さを求められるので鬼門でした。とにかく器具を壊さないように使い方はユーチューブを見て、安全対策、グループメンバーに「これってこうであっているよね？」と各工程で毎回確認を怠らないということを意識し、それで精一杯でした。

少し余裕のあった制御系のラボでは、仕組みやコードの理解、自分のアイデアをシェアすることを心がけました。もちろん言語の壁はあるものの、自分のアイデアがうまくいったりして信頼してもらえると嬉しかったです。そのためにも事前に自分のアイデアを紙に書いておいたり、調べたりを予習として行いました。（これは日本での実験でも同じことが言えると思いますが、意外とすっぽかしがちだったので時間があつた留学中はしっかりやっています！）

まとめとしては、知り合いを作る、授業に行く、予習で頑張りすぎない！ラボは手順完璧に！トラブルは起こさない！余裕があるときは自分の理解を深め、なによりディスカッションを楽しむ！ことを心がけて無理せず頑張ってください。

（制御のラボで自分の意見を伝えても初めは“What do you mean??”と聞き返されることばかりでした。悔しく落ち込みやすいですが、ネイティブのあなたが理解しろ！と思うぐらい強気に過ごして気分が織り込まないようにするのはアドバイスです。引きずりすぎると貴重な留学がもったいないです。）

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。

1,2 年向けの授業を多く取ったので、クラスメイトも初対面同士が多くて、話しかけやすかったのは棚から牡丹餅でした。おかげで授業を隣で受けて分からないところ質問できたり、チュートリアルと一緒に受けたりとても助けてもらうことができました。すでにグループができていた授業や後期からとったものは、正直誰かと一緒にということはできませんでした。ですがたまたま隣になった人に話しかけてみることは意識して最後まで心がけました。

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。

到着した初日からとても人がやさしく、助けようとしてくれました。9月の到着時にはサークルや部活の新歓がとても盛んで、とてもワクワクしました。そこで日本人と出会えたり、日本人コミュニティとスカッシュクラブに入ったりするきっかけになりました。留学生向けに交流イベント（伝統ダンスなど）も大学側が主催してそこに参加してほかの留学生と知り合うことができました。日本では考えられないぐらい国際色豊かで、街の人や大学の先生も対応に慣れていていい意味で差別なく平等に接してくれました。

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。

大学のネットはトラブルなく接続できました。施設も定期的に清掃員の方が掃除してくださるのでとてもきれいでした。

周辺環境は大学のキャンパス自体はシェフィールドの街広範囲にわたり、教会の中の教室、ガラス張りの実験室などユニークなものが多かったです。

俗に言う理系は The Diamonds と呼ばれるレクチャールームや実験室が入った一番新しい建物での授業が多く、その周辺には駅がある City Center が広がるので、ショッピングストリートやパブ、カフェ、スーパー、アジア系スーパーなどが多く生活しやすいです。金曜の夜は地元の人や学生が Roar というパブ巡りをするので騒がしくなり、少し危ない人も多くなりますが、そこまで気にすることではなく、イギリスでの生活らしいといえらばいいのではないのでしょうか。人文や経済系の方は The Wave などでの授業が多いと思います。ここは City Center から 20 分ほど歩きます。さらに 2,30 分歩くとエンドクリフと呼ばれる寮のエリアがあり、バスもあります。

寮について

イギリス出身の学生はエンドクリフと呼ばれる郊外に住んでいることが多いように感じました。学校直営の寮でもお手頃な価格で滞在できます。一方で私の滞在していた City Center 周辺はイギリス以外の国からの留学生が多いと感じました。大学の寮が三つ、あとは private のものがたくさんあります。大学の寮で多くの人が住んでいたのが Allen Court と St. Vincent です。前者が一番高いです。The Diamond の目の前で立地は便利で、部屋も広いですが、シャワールームなどはカーテンでトイレとの段差がほとんどなく水回りが使いにくそうでした。シャワーを少しでも大事にしたい方にはお勧めしません。後者は部屋が狭いですが、水回りもきれいでコモンルームも広く過ごしやすそうでした。学校の寮にこだわりがなければプライベートが圧倒的におすすめです。学校のものより一年で最大 50 万ほど安いです。以下におすすめを記します。

- ・ Steel Works

共用部分のキッチンも広く、水回りは私が見た寮の中で一番広くて使いやすく清潔でした。駅なども近く、ここに滞在していた友人が羨ましかったです。ほんとうにおすすめです！

- ・ iQ Knight House など

- ・ Student Roost Central Place など

私が滞在していたところです。名大へ来ていた交換留学生から紹介されて滞在しました。できる限り滞在費を抑えたくてトータル 100 万以下にするためにここにしました。部屋は St. Vincent と同じぐらいでこじんまりとしていて、床がカーペットなのが少し大変でしたが、水回りはシャワールームにも扉があり、きれいでした。バルコニーがあるので洗濯ものを干せるのがとても便利でした。ですがここにするならプラス 10 万ほどだして Steel Works のほうがいいと思います！

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。

日本でもやっていたスカッシュクラブに入って週二日の練習に参加しました。いわゆるアジア人、それもイギリスで育っていない学生が見事に私しかいない環境だったので、本当に英語漬けの時間でした。非ネイティブがほかにおらず、なれ合いなどができない環境だったのは英語力という意味では非常に良かったと思います。スポーツ中なんかは特に顔や口元が見えない状態で会話をするということもあると思います。それが最後までかなり難しく、コート内での声の反響で聞き取りにくかったりするのでとにかくしゃべっている人の近くに行ったりして工夫をしながらなんとかやっていました。

はじめの緊張と自信のなさから、みんなの会話を勝手に盗み聞きしようとしては、何を言っているのか分からなくてただの変な奴でした。そんな中でスカッシュという自分自身も経験のある共通のスポーツで言葉がなくても始めやすかったのは今となってはよい選択をしたなと感じます（笑）。徐々に打ち解けたり私もみんなの会話の相槌やいいプレーに対し

て「Nice」や「Lovely」という掛け声などなどを盗んではネイティブのふりをしたりして会話をしようとかんばっていました。徐々に慣れてきて会話には入れたり話しかけてくれたりするようになり、分からない表現があったり、聞き取れないときにも、「私にもたくさんの international の友達がいるから知らないことを謝らないで」「ごめん、今少し早くしゃべりすぎたね」とある意味気を使われてはいますが、たくさんの優しさを感じて過ごすことができました。

クラスではもちろん多くの時間をともにし、課題など話題も多いので交流は深めやすいと思います。放課後映画観たり、ご飯作ったり、クラブに行ったりすることを誘ったり誘われたりして一緒にたくさんの時間を過ごしました。クラブは結局最後まで楽しさを見出すことはできませんでしたが（笑）せっかくの機会だし誘われたら行く！と心がけていました。友人が所属した Filming Society の撮影に役者として参加したり、本来なら接点がない人ともかかわりを持つことができた方がいいことがたくさんです！

またとても Society 活動が活発な大学だったので、Japan Society に行き、日本語専攻の学生やそこで出会った日本人との交流も楽しみました。日本に興味を持ってくれているとやっぱり話しやすいと思います。日本人の方々は社会人を経て大学院生をやっている方、MBA をしている方、国費留学で来ている方、勉強熱心でいろんな志を持った日本各地からの同級生の方などたくさんのシェフィールドでしか出会えない人たちと出会えて日本に戻ってからも会う予定や会える距離にいる人たちと出会えたことも財産になりました。

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。

各授業オンラインでの小テストのようなものが毎回あったので、クラスメイトと授業後に残って一緒に解いたり、実験前の必須の安全確認テストや実験の手順確認をしたりしました。（日本ではやったことない化学の実験などは知らない器具が多すぎて予習が必須でした。実験当日グループの子に迷惑をかけたくないので、器具の使い方、手順は完璧にしておくことを目標にしていました。）

長期休暇はアフリカやほかのヨーロッパ、国内の学生は帰省しているようでしたが、日本からの留学生の多くは旅行していたと思います。私も交換留学は滞在が比較的短いので一時帰国せずに旅行しました。あとは公園で寝ころびながら本を読んだり、日本と違いバイトもないのでリラックスする時間をたくさんとったりしました。

私のクリスマスはドイツとチェコでクリスマスマーケット、イースター休暇はバルカン半島、最後のテストが終わってからはポルトガルをまわりました。荷物を極限まで減らせば往復一万程度でも飛行機に乗れ、モロッコやエジプトまでも気軽に行けるので、確かに気軽ですが現地での滞在費はそれなりにかかるので、貯金してってくださいね。（笑）

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。

フルーツが全般的にとっても安いので、お菓子の代わりに食べたりしてビタミンや食物繊維を取ることができました。ただほかの緯度が高い国と同様に日照時間は短いので、ビタミンDのサプリは飲んでいました。

乾燥で喉がやられた場合にはイソジンのようなものでうがいをして、のどから風邪にならないように意識していました。

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。

高熱などを出すことはなく、少しだるくても LEMSHIP という風邪薬（日本のものより各成分が 3 倍近くあります。私は平気でしたが、合わずにお腹を下す人もいました。）で大丈夫でした。

病院へ行くのは難しいですが高い保険料は払っているので、3 時間ぐらい待って NHS で看護師さんに診てもらったり、処方箋をもらったり、ピルを無料で処方してもらったりできます。ただ風邪で行っても市販薬で治せと言われるだけです。正直何のために保険料を払ったのか分かりません。

ワクチン接種なども保険内で対応してもらえるそうで、長期休暇にアフリカ系の国に渡航したい場合にワクチン接種をしている人が周りにいました。

日本の保険も加入していましたが使うことはなく、無事に帰国しました。

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	☒ 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。

イギリスはキッチンのみシェアでトイレ・バスは各個人の部屋についているフラットタイプが主流です。私の寮では 5 人で一つのキッチンシェアしていました。ごみ捨てや掃除を当番制にするのがなかなか求める清潔度の違いもあり、難しかったです。結局私が一番の綺麗好きだったので私がほとんど掃除をしていましたがお互いが気持ちよく過ごせたので良かったです（笑）フラットに 1 人日本人がいたので、初めの不安から一緒に過ごす時間が長く、もともとプライベートと人との交流をきっぱり分けたい私にとっては家と外との境目が無くなりやすく少しストレスに感じてしまいました。自分のスタイルを壊さない程度にフラットメイトとの距離感を保つことも大切だと気づきました。

もともと日本での一人暮らしも自炊が多かったですがイギリスでも続けていました。キッチンがワンルームなどよりも使いやすくオープンもついているのでオープン料理もできました。肉も魚も日本より少し高いか同程度ですが、パンやパスタは驚くほど安く、野菜に関して葉物野菜は特に安いものも多く、自炊をすればそこまで日本と食費に大差はありませんでした。グルテンの多い生活だったので、野菜などビタミンは積極的に摂取していました。シェフィールド大学は学食がなくカフェテリア程度だったので利用したのは 1,2 回でした。日本で見ることでできない野菜を使ってみたり、友達に日本食を振る舞ったり、フラットメイトとせっかくのオープンでお菓子作りをしたり、フラットでクリスマスディナーを作ったりキッチンは会話が生まれる楽しいところでした。

生活するうえで気を付けていたことは宗教による違いです。肉じゃがを食べてもらおうと作ってもハラールかどうかははっきり書かれていない調味料などを使っているので食べてもらえなかったり、鶏肉もスーパーによりハラールの取り扱いの有無が異なったり、ベジタ

リアンの子にお好み焼きを食べさせかけてしまったりトラブルの一手手前まで行ってしまうことも少なくありませんでした。完全に自分の配慮が足りず、知識もなかったことが問題でした。日本ではアレルギーの有無も客側からの申告が多いですが、イギリスでは飲食店の入店時にアレルギーの有無について聞かれることも多かったです。妥協やアレンジ(みそ汁の具をベジタリアンでも食べられるものにするなど)ができるように少しでも頭の片隅に食の多様性についておいておけばよかったなと申し訳なさがあります。

対人関係について特に危険だと感じたことはありませんが、日本人というだけで近づいてくる人もゼロではないので、少しでもおかしいなと思ったら同じ日本人に頼ったり離れたりしてください。

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。

＜持参するとよいもの＞

食品、調理用品、衣類、洗濯用品、コスメ類、スキンケア、生理用品すべて手に入りますが、慣れたものや肌に合うか不安な場合は持っていくことをお勧めします。

意外に困ったのが、洗顔料と包丁です。渡航前は知らなかったのですがイギリスでは洗顔料を泡ではなくふき取りタイプで(メイク落としのような)、化粧水という概念もなく、私はスッパリできませんでした。結局最後まで満足いく泡は見つけれませんでした。泡タイプ使いたい方、10 か月分持っていくことをお勧めします。また包丁など刃物(ハサミは除く)は21歳を超えないとアマゾンでもイケアなどの実店舗でも購入できなくて当時20歳の私は困りました。寮にお姉さまがいたので最終的に代わりに買ってもらえましたが、すぐに欲しければサバイバルナイフを持参するのもありかもです。(シェフィールド大学はどの寮も調理器具は自分で揃えなければいけませんでした。最後に寄付をして帰れます)

衣類に関して下着はこだわりなければPRIMARKというファストファッションで安く揃えられます。イギリスはヴィンテージものも手に入りやすく、バーバリーやラルフローレンなども2000円せず買えたりします。日本からはすこし状態の悪い服を捨てる前提で少しもっていった(洗濯で確実に傷みます)現地でするというのも楽しい思い出にもなるのでお勧めです。

↓以下、とくにおすすめの持参物

・日本語の本

(英語が嫌になったとき、疲れたとき読むと楽になります、小さくて軽いものを)

・靴

(ヨーロッパではとにかくよく歩きます!履きつぶす覚悟で行きましょう!私は足が22ほどと小さいので、子供売り場に行けと言われてしまいました。オンラインはサイズ試して返品というのが面倒くさいのでサイズが小さい方は大変だと思います)

・鍋キューブ

(ヨーロッパの冬は冷えるので、野菜とお肉にスープを入れるだけのお手軽料理は時短にもなり便利でした)

・パスタソース

(たらこや和風ベースを手軽に食べたい方はおすすめ)

・日本のお菓子

(チョコは見つかるので、じゃがりこおすすめ。久しぶりに食べると感動します。お土産にしてもいいですし、自分用にとっておくと幸せになれます)

・調味料 顆粒コンソメ、中華あじ、鶏ガラなど

(代用品は見つかりますが、微妙な味だったり、慣れたものが楽なこともあるので重くもないので隙間に入れてもっていくのにおすすめです)

・ボールペンジェットストリームなど

(滑らかな書き心地が現地では手に入りません。私は持っていきませんでした。お土産にもいいかもです。ペンを貸したクラスメイトは全員これ最高だと、日本はすごい！と称賛してくれました。ただ紙の質も悪いので 0.3 など芯の細いものは詰まりやすいように感じました。)

・ヒートテック、極暖

(冬は本当に寒く、寒い期間も長かったです。日本のほうが安いのでおすすめ)

・喉スプレー

(乾燥からの風邪が多かったので持って行って正解でした。イギリスでも買えます)

＜持参しなくてもよいもの＞

日本食はほとんどアジア系スーパーで問題なく買えます！イギリスのいわゆる田舎でしたが、品ぞろえも十分です。お箸も韓国式や中国式のものなら買えます。日本でよく使っていたけれど現地で見つけれなかった日本の食材は上に書いてみたので参考にしてください。

・風邪薬

(日本のものが効かない気がします。)

・日本で食べていなかった日本食、ふりかけ、お吸い物など

(日本を恋しくなると思って持っていきますが、日本で食べてないものを食べる習慣はできません。ほかの留学生も同じ状況だったので帰国前に日本人コミュニティで譲り合うことになりました)

・即席みそ汁

(現地でも買えてそこまで高くないので、重量制限を考えると 60 袋など大容量はいらないと思います。お味噌も買えるので食べたい人は作れます。)

・

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。

出版物などは特に参考にしていません。先輩などからの情報や留学報告書を参考に準備しました。他大学（特に私立は留学に行く人も多く）の留学報告書のほうがシェフィールドに行く人も多いので名大で思ったほど情報が得られなかった場合には、違う大学も見てみるといいと思います。

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。

私は成績が足りず、業務スーパーには応募できなかった。ので、頂いた JASSO で足りない分は自分や親に借りて払いました。早めに動き出せばほかに応募できる奨学金もあったし、書類等面倒くさがらず提出すればよかったと思っています。次長期で行くことがあれば奨学金を第一ぐらいで調べます。

成績があれば業務スーパーに出せるので、一年生の方はとにかく普段の学業を頑張りましょう。それ以降の方は可能性を広げられるように多くの奨学金を調べて応募してください。

支出の管理は、食費、通信、日用品などカテゴリで（あまり細かすぎないように）月ごとに支出をエクセルにまとめて管理していました。管理して可視化すると今月だけ支出が多いという事態や、無駄遣いが減ると思います。

②奨学金は受給していましたか。

☒はい (奨学金名: JASSO 支給額: 1,000,000 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わってください。

内容	金額	備考
渡航費	約 300,000 円	アークスリー通して往復購入。カタル航空。学生クラブという登録無料のメンバーシップがあり、10kg の預け荷物の無料追加特典などがあります。往路では知らず、超過分を払ってしまいました。航空券購入時や往路では知りませんでした。復路はチェックインカウンターで最近学生会員になったということ伝えて、無料で 10kg 追加できました。周囲に往復であらかじめ購入している人はあまりいませんでした。特に一年間滞在の方は帰国時の出発空港を変えるなど融通も効くので代理店経由でなく帰国前に購入でもいいと思います。
保険代	約 120,000 円	大学の紹介
NHS・ビザ代	約 250,000 円	イギリスには NHS と呼ばれる日本の国民皆保険のような制度があります。(病院代などはかかりませんが、基本診てもらえないので別で入ったほうが安心だとは思いますが。)
住居費	約 1,000,000 円	自炊のため食費別途、水道光熱費含む
生活費(食費、日用品、通信、洗濯など)、交際費、娯楽費	約 600,000	外食は一食 4000 円するのでほとんど行きませんでした。ピクニックや散歩など無料で楽しめることもたくさんあります。月 2-5 万程度でしたが、布団や調理器具などの初期費用は思ったよりかかってしまいました。
教科書代など	0 円	関数電卓はないと困る学部もあるので、お忘れなく。現地で CASIO を買っている日本人を何人かみました。
合計	約 2,300,000 円	

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。

日本では正直とりあえず大学行ってテストクリアすればいいというモチベーションで生活していました。イギリスで授業を受けていると周りは LinkedIn に授業での取り組みを投稿し、インダストリアルイヤーを取得し一年実務経験を積んだり、将来の仕事と学業を結び付けたりとても熱心に取り組んでいました。私自身は漠然とただ院に行きどこかに就職しようと思っていました。それは今も変わらないのですがもう少し実務を知ったほうがいいという気持ちになり、夏休みにはインターンシップに初めて応募し参加する予定です。そして院進においても、海外進学という選択肢は留学前より広がったと思います。ただ

資金面の工面やその後日本に戻るのかなど今決めなくてもいいのかもしれませんが、終わりが決まっている交換留学と違い家族との話し合いや自分自身納得できる道を探していくことの必要性を感じています。

- 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。

大学院への進学を考えているため本格的な就活はしていませんが、2月のロンドンキャリアフォーラムには参加しました。アメリカほど規模は大きくないようですが、私にとっては初の企業説明会だったので新しい発見がたくさんありました。

ここで省庁などあまり考えていなかった職種と出会うことができ、この夏休みには時間があるのでインターンなどに参加する予定です。インターン参加のためのwebテストなどは問題なくイギリスから受験できました。

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。

楽しかった！そして疲れた！という感想です。私は大学入学を機に関西から名古屋に引っ越したので、日本で新しい場所で生活を始めるということがどういうものなのかを知ったうえで、イギリスで新生活をはじめました。毎日新しい発見と出会いがあり、いい意味でたくさん心が動き疲れました（笑）人との距離の取り方、勉強時間の確保の仕方など改めて自分と向き合う時間がたくさんあって、人間的にも大きく成長したと胸を張って言えます。

宗教観や食の多様性、共同生活の円滑な仕方、英語でのコミュニケーションに対する抵抗がなくなったこと、イギリスで四季を感じられたこと、など思い出がたくさんです。

文法的に正しい英語力とは言えませんが、意思を伝え物事を進める英語力と行動力は向上させられましたし、政治的、国際的、学業的など様々なことに対するアンテナを張り巡らせることができました。

日本という国が世界でも認識され、三菱やトヨタなどの企業製品が世界で使われるのを見るとこれからも世界で愛される製品を作ることに自分も貢献したいなと感じることもありました。先人たちに恥じない国際人として生きていきたいです。

- 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。

案外海外でも英語でも、生きていける。と気づきました。大学院進学もそんなに大げさに考えなくて大丈夫じゃん！とポジティブに感じられました。

世界には自分の国を出てこうして難なく大学生活を送り就職する子がたくさんいるのを経験しました。日本は日本で大きな経済圏があり、学術が確立された豊かな国なのだと再認識しました。

ただ英語力についてはかなり厳しいことを言われたこともありました。日本に渡航経験がある子に空港職員ですら正しい英語が使えていないことを体験し、「日本人の英語はそれでいいのか」と言われてしまいました。人口も減り、市場を海外にも広げていかなければならず国際社会とビジネスで戦わなければならないなら、正しい英語を話すべきだ。ということらしいです。間違っているのに気にしない、通じれば！という考えで渡航した私にとっては青天の霹靂でした。ド正論を言われ、その時に私は旅行で海外にいるわけじゃないのに何で文法を意識していなかったのか。と気づかされました。

もちろんどちらの考えが正しい、正しくないということではありません。ただ名大から留学を考える多くの方は語学力向上以外の目標があると思います。そのような方は文法や発音も意識するとよいと思います。私はもう少し早くから文法も発音も意識するように変わ

れていればよかったなと思っているので、ここに記載させていただきました。

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。

一年間行く決断が正しいものなのかギリギリまで迷っていましたが、今は行ってよかったです。行ってなかったら私はずっともやもやしたまま、今後の人生を歩むことになっただろうと思います。当たり前ですが行かない選択をした自分の今は誰も知ることはできないので、「やらずに後悔することはあっても、やって後悔したことってあんまりない」ということを心に決めて渡航を決断できてよかったです。

何者でもない今だからこそただ興味で留学できると思います。周りと比べても自分の将来なんて見えませんので、とりあえず行っちゃいましょう。

英語力など学業面ですぐに成果を感じることはなくてなんで来たんだろうと思うことも少なくないと思います。初めは緊張に打ち勝つ強さと勇気が必要です。ですが、自分から新たなコミュニティを切り開き、勉強し、生活をしたあとはきっと大切な人との出会いと、グローバルなアンテナ、日本以外に語れる大好きな国を見つけられます。

私は恥ずかしがってあまり伝えられていませんが、定期的に電話などで連絡を取り、気にかけてくれ、金銭的に援助もしてくれた家族には感謝するばかりです。皆さんは感謝を忘れないでくださいね。

◆自由記述欄◆

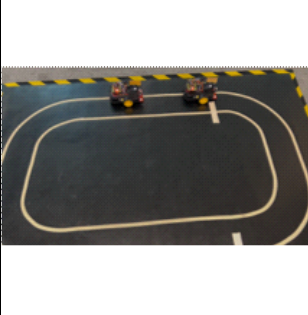
渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓

時系列がめちゃくちゃですが、自分の振り返りもかねて選びました。

		
オックスフォードに住む日本語専攻のイギリス人のおうちにお邪魔させてもらって、サンデーローストのクリスマス料理を作った時	ロンドンのThe Science Museum の展示物の一つ。Boeing 747の機体の断面の展示があった。ほかにも医療系やとても興味深い展示がたくさんあった	イギリスの人気観光地の一つ、湖水地方のウィンダミア湖の様子！帰国前の7月に行ったので天気にも恵まれて、イギリス人の自然好きを再認識

Sheffieldからハイキングなどで学生の憩いの場でもある、ピークディストリクト！イギリスらしいなだらかな丘が広がる絶景です	入手困難だった日本のフルーツサンドに影響を受けた、M&Sの苺サンド！もちもちの厚め食パンと甘すぎないクリームがおいしかったです	退寮の日のキッチンの様子。みんなの紅茶や置物などが無くなってとてもがらんとしてしまいました。広くて窓も大きくよかったです
一年間お世話になったスカッシュの練習場です。おじいちゃんのコーチもいて、たくさん親身になってお話を聞いてくださり、指導してくださいました。	シェフィールド大学の建物の一つ。おもに理系が使いました。古い建物の間に屋根を付けて新たな空間を設けて取り壊すことなく一つの建物として再利用しています。	ガラス張りの実験器具の豊富な実験室。このレベルがたくさんあります。
一年間使ったモーターカー！まだ電子基板の設計前です。これにセンサーをいろいろ取り付けて自動ブレーキなどを再現しました	寮のイベントでフラットメイトと掘ったパンプキンです。初めての経験で子供にかえたようでとても楽しかったです。	ロンドンで一番気に入りのグリニッジ天文台からの眺めです。少し郊外に出ると自然が広がり都市を見渡すことができます。天気のいい日にぜひ

		
Sheffield内のスカッシュのハンディキャップ大会で審判をした時のスコア表です。掛け声など見様見真似でトライしました。	スカッシュの大会の後の撮影の様子です。これは大会に出たメンバーだけなので普段よりは少ないです。ちなみにビギナーで優勝しました！	2部チームのsheffield united の昇格がかかった試合をパブで観戦！残念ながら残留でしたが、地元チームということもあるパブでの盛り上がりは最高です
		
フラットでしたクリスマス会の料理の様子です。右上のパンがヨークシャーブディングと呼ばれるイギリス料理の一つです！ぜひ作ってみてください	Japan Dayの運営に浴衣の着付けのボランティアとして参加しました。こうしたイベントの浴衣などは外務省にもレンタルできるようです。	誘われてEurovision Song Contestをパブで見ようとした時の様子。歌のコンテストなのに、サッカーの試合に音が消されて何かよくわかりませんでした。
		
ロンドン、トゥイッケナムスタジアムで見たラグビーのプレミアシップの最終戦です！なんと8万人のサポーターと一緒に観戦できました。	人生で初めて見るオーロラ！！この日はイギリス全土でオーロラが見えたようです。寮の近くで見ました	自動ブレーキの作動状況をコースで確認している時の様子。ぜひ動画で見たいくらいとてもうまくできました

		
ご飯も食わず、休憩もせずただひたすら作業をした時の様子。皆放心状態でしたがそれもいい思い出です。	ぜったい生では食べないと誓った、羽毛がついたままのおそらく洗われていないであろう卵です。われているか買う前にふたを開けてチェックしましょう	心理学の授業で先生がたまに連れてきていたワンちゃんです。癒されました。
		
Sheffieldの街を見渡せる丘のような公園。駅の裏にあります。ここでタオルを敷いて焼いたり、ピクニックしたりしています。私は本を読んだりしていました。	油たっぷりのヨークシャーピング！作ってもらいました。確かにスーパーで買える冷凍とは全く違いしっかり膨らみふわふわです	Sheffield大学にいる日本人研究員の方の研究室にお邪魔させてもらった時の様子です。建物は日本より吹き抜けなどが多く開放感がありました

以上