

交換留学帰国報告書

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

留学先大学	ロンドン大学 SOAS 校
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 8 月 13 日 - 2025 年 6 月 20 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。

親戚がロンドンに住んでいることもあり、昔からイギリスには親しみがあつた。英語圏でもあり、親しみのあるイギリスの大学の中でも、アジアアフリカ研究をメインで行っている SOAS では、名古屋大学で先行している日本史を含む日本研究ができるため、SOAS を交換留学先として決めた。

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。

高校生のころから留学には興味があり、短期留学を計画していたが、コロナ禍で断念せざるを得なかった。そのことから、大学に入ったらまずは短期留学をしてみたいと思っており、大学 1 年生の時にタイ・バンコクへの 2 週間の短期留学に参加した。この経験を通して、もう少し長く海外で過ごす経験をしてみたいとより強く思うようになり、交換留学をすることに決めた。

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
インドネシア	2 歳	旅行、6 日間
香港	8 歳	旅行、4 日間
イギリス	11 歳	旅行、8 日間
シンガポール	14 歳	旅行、6 日間
タイ	18 歳	短期留学(名古屋大学のプログラム)、2 週間
香港	19 歳	旅行、4 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？

半年ほど前
語学要件や奨学金の応募など、早め早めから準備をしてよかった。

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。

応募のスケジュール、大学の選び方など留学全般の相談に乗っていただいた

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 は計 4 回受けて語学要件を達することができた。IELTS の受験代も高額なので早めに語学の準備を進めて、なるべく少ない受験回数で済むようにした方が絶対に良いと思う。海外留学室が主催している IELTS の講座を応募前(実際に渡航する約一年半前の春休み)に受講し、オンライン英会話も IELTS のスピーキング対策に一月受講した。

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。

単位互換は留学前から諦めていたので、留学前には取れるだけ単位を取ってから渡航した。学部卒業後は就職予定だったので、就活を見据えて 5 年間で卒業する事に決めた。SOAS では交換留学生向けに取れる授業の一覧が配られたが、そのほかに開講される授業もその授業を開講している先生の許可が出れば取ることができるので、そのほかの授業の選択肢も探しながら履修をするとよいと思う。

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。

4-wk Pre-sessional 2024 (ICPS34B-S2024)

9月の学期が始まる前に開講される英語強化クラス(4週間と8週間のものがある、有料)。語学要件が留学前に足りなかった人は必修で受けなければならない。

私は、語学要件は足りていたが、夏のイギリスも楽しめたかったこと、英語への不安があったこと、良い奨学金をもらうことができたので金銭的に余裕ができたこと、の3点があったので受講することにした。

平日はほぼ毎日9時から15時まで授業があり、エッセイやグループ発表の課題があった。学期中に開校されている授業を受けているだけでは出会うことの無かった大学院生や、ロンドン大学の他のカレッジに進学予定の大学院生と出会うことができたこともとても良かった。

以下の学期中の授業は基本的に、週1-2時間レクチャー(先生の話聞くタイプの授業)と週1-2時間のセミナーまたはチュートリアル(レクチャーよりも少人数で、主にディスカッションなどを行う)の2つで1つの授業が構成されている。

1、2学期は各11週間あり、学期中の途中の1週間はreading weekという中間課題に向けたお休みのような期間がある。3学期はテストがある授業を取った生徒にはテストがあるが、私はテストのある科目を取らなかったため、授業はなく課題を行う、課題が終われば自由のような期間だった。

Contemporary Japanese Society A24/25 (155901479-A24/25)

現代の日本について様々な視点から学ぶ授業。歴史的な部分から日常生活のことまで幅広いテーマで、毎週違うテーマを扱っていた。SOASの日本学科の学生たちも多く受講していた。1学期開講、課題はビブリオグラフィーとエッセイ。

H101 Approaching History (15Cr) A24/25 (155906742-A24/25)

歴史学科の1年生の生徒向けの授業で、歴史学で用いられる基本的な考え方を学ぶ授業。名古屋大学の日本史学専攻で学んだことと通じるようなことや、初めて学ぶこと両方があり興味深かった。1学期開講、課題は論文のレビューとエッセイ。

The World in London A24/25 (152900122-A24/25)

ロンドンの中にある他の多くの国の文化に関する授業。主に、大英帝国時代に支配下にあった国がどうロンドンに影響を与えているかなどについて学ぶ。授業で扱った場所を実際に訪れることもできたりして、ロンドンならではの授業だと感じた。一学期開講、課題はジャーナルとエッセイ。

Introduction to Global Development A24/25 (151010001-A24/25)

SOAS の強みでもある開発学の基礎の授業。名古屋大学をはじめ、日本の大学では開発学の授業はほとんど開講されていないと思うので、SOAS に特徴的な授業だと思う。多くの日本人交換留学生も受講していた。通年開講、課題は論文のレビュー、ブックレビュー、エッセイ。

Cool Japan: Manga, Anime, Sushi A24/25 (155901416-A24/25)

上の Contemporary Japanese Society と関連のある授業。日本の文化の中でも漫画、アニメ、食文化などを中心に、日本の考え方やその文化が海外でどのように消費されているかなどについて学ぶ。2 学期開講、課題はフィールドワークレポートとエッセイ。

East Asian Imperialisms A24/25 (155901481-A24/25)

東アジア(日本、中国、韓国)の帝国主義について、それぞれの国を専門とする先生方から各 3 週間ずつ学ぶ授業。特に日本の授業の際のチュートリアルでは日本人としてどう思うかというようなことを聞かれ、とても考えさせられる授業だった。2 学期開講、課題はブックレビューとエッセイ。

History and Memory in East Asian Cultures A24/25 (155903015-A24/25)

東アジア(日本、中国、韓国)の近現代の歴史について、主に映画を基にしながらその出来事の記憶がどう描かれているのかなどについて学ぶ授業。この時代の東アジアの歴史的に、日本は加害者の立場であることが多いため、そのことに向き合うことが求められるような授業だった。2 学期開講、課題は映画のレビューとエッセイ。

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。

私は名古屋大学の授業を受けている中で、テストよりレポートの方が向いていると思っていたので、授業選択で迷ったときはレポートの授業を優先的に選ぶようにしていた。

録画されている授業は、録画の画面に字幕を出すことができ、より理解しやすかったので、録画で授業を見るようにしていた。

チュートリアルのチューターの先生で 1 人とても優しい方がいて、序盤のチュートリアルで苦戦していた様子を見て、事前にチュートリアルで使うパワーポイントを送ってくださる提案をしてくださったので、お願いして、チュートリアルの前にはそれをじっくり確認し、予習するようにしていた。

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。

特にないが、課題をためないことは何より大切だと思う。(友人で、課題をためてしまっていたタイミングで体調を崩し、課題のやりくりがとても大変そうだった)

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。

ロンドン是人種のるつぼと表現される事があるが、まさにその通りで、自分が外国人だと感じる瞬間は 10 か月の間で全くなかった。個人的には、この外国人であると感じないという環境はとても心地がよく、ストレスを感じずに過ごせた。ロンドンの地域にもよるが、

私が住んでいた東ロンドンはとくに南アジア、ムスリムの方が多く、ヨーロッパ系の方の方が少ないと感じるほどだった。街を歩いているだけでもいろいろな人種、宗教の方を見かけ、ほぼすべてのレストランでベジタリアン対応やハラール対応のマークがあり、大学の先生でもゲイであることを公表している方がいるなど、多様性というものを常に感じられる環境だった。また、イギリスは無料で入れる美術館博物館がとて多く、また有料の美術館博物館もテーマが幅広い、劇場がたくさんあり毎日様々な舞台があるなど、芸術がとて身近な街で、満喫できた。日本が恋しくなっても、アジアスーパー、日本食レストラン、ユニクロ、無印、丸亀製麺、ココ壱番屋など日本を感じられる場所はたくさんある(価格面では少し割高だが)ので、その心配はしなくても大丈夫だと思う。

SOAS はアジアアフリカ研究をしている大学であることもあり、大学内の多様性もとて感じられる環境だった。SOAS 自体の建物は3つしかないため、名古屋大学のような広大なキャンパスというものはないが、キャンパスはロンドンの中心部に位置している(大英博物館の裏)ため、どこに行くにも便利で、とて快適なキャンパス生活だった。日本人交換留学生も多く在籍しており(25人はいたと思われる)、日本語学科の生徒や先生など日本語を話せる方も多く、日本語が通じる環境もあった。大学の学部生や院生も、イギリス以外出身の方が多く、多くの国出身の方と知り合えたことでとて視野が広がった。

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 SOAS の WIFI、eduroam 共に使え、ネット環境に困ることは基本無かった。ロンドンの市内も WIFI がある場所が多い。大学の近くはバス、地下鉄共に多様な路線が使える。大学寮の WIFI は完備されており、ネット環境に困ることはなかった。スマートフォンのデータ使用料金も日本と比べて安価だと感じた。

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。

私はクラブ活動的なものには参加していなかったので(多数のクラブがあるので興味があれば参加しやすい環境は整っていた)、基本的には授業で仲良くなった子とご飯に行ったり、ピクニックに行ったりしていた(ロンドンには大きな公園がたくさんあるので、気候のいい時期はピクニックお勧めです！)。夏の語学コースは、通常期の授業と比べて仲良くなりやすく(午前と午後でメンバーは変わるが、平日毎日同じメンバーと授業を受けるので)、そこで仲良くなった大学院生たちとは一年を通して郊外に遊びに行ったり、ご飯に行ったりしていた。

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。

クラシックバレエを幼い頃から習っており、バレエを満喫するのもこの留学の目標の一つであったため、世界3大バレエの1つであるロイヤルバレエを1年を通して10回ほど鑑賞し、他のバレエ団の公演やミュージカル、演劇など1年で20回ほど観劇していた(学生料金が設定されているものも多いので、お得に鑑賞できる)。また、バレエのレッスンも日本と変わらないような値段で受けられるので、クラスも積極的に受けに行っていた。

美術館や博物館も多数訪れ、特別展などにも積極的に足を運んでいた。

また、ヨーロッパはビンテージやアンティークなども有名であるため、アンティークマーケットなどにもよく訪れていた。

一緒に住んでいた親戚が社会人にバトミントンのクラブに参加していたので、一緒に参加したり、親戚の友人が開いてくれるホームパーティーなどに参加したりしていた。

長期休暇の際には、イギリス国内やヨーロッパ諸国を旅行していた。名古屋大学で仲良くなった外国人のお友達(交換留学生やG30の学生など)に会いに行けたのも、とて貴重な機会だった。

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。

冬は日照時間が短く、ほぼ常に曇っているので(1週間で一度も太陽が見えないこともあった)、ビタミンDのサプリメントを摂取していた。
バイトなどはしておらず、日本にいる時よりも時間的な余裕が多かったので、体調を崩さないように意識的に睡眠は多く取っていた。

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ください。

病院にはかからなかった。

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(寮はキッチンのみ6人で共有)

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。

寮のフラットメイトはたまたま6人中4人日本人で(夏の期間だったため特別、普段はそんなことはないらしい)、共用のキッチンなどについては特にトラブルはなかったが、フラットメイトの1人がムスリムだったので、豚肉は同じ冷蔵庫には入れられないなど、習慣の違いを感じることはあった。また寮のシャワーは蛇口(お湯が出てくるところ)が壁に固定されており、トイレと床の高さに差が無いため、トイレの方まで毎回濡れてしまうのは少し大変だった。

イギリスはあまりご飯がおいしくないと言われることも多いが、多国籍な料理を食べられる機会があり、おいしくないと感じることはほとんどなかった。しかし、外食は非常に高いので基本は自炊していた。

夜の暗い、遅い時間には一人で歩かないようには意識していた。ロンドンスマホのすりが多いので、常にスマホに紐をつける、歩きスマホはしないなど注意していた。

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。

持参してよかったもの

基礎化粧品

日本の食品(多くの物は割高だが買えるので、ニッチなものでほしいものがあれば持つべき)

ラップ(自炊する人は)

持参したらよかったと思ったもの

機内持ち込みのスーツケース(旅行したい人向け)

持参しなくてもよかったもの

特になし

- 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。

現地に住んでいる日本人、特に駐在妻さんの X をフォローしていたのは、細かい情報や最新の情報を得るのにとても便利だった。

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。

何よりも円安が大きな問題だった。
 ロンドンは住居費がとても高いので、なるべく良い奨学金を得られるように努力することはとても大事だと思う。
 外食は高いが、スーパーの食料品は日本と比べてもそこまで高くないものもたくさんあるので、自炊することも大きな節約になる。
 ロンドンは公共交通機関の値段も日本と比べて高いので、なるべくオフピークの時間に利用する(オンピークの時間帯よりも安い)、Rail Card(1年30£ですべての鉄道、オフピークの時間帯の地下鉄が1/3 オフの値段で利用できる)を利用するなど工夫していた。

- ②奨学金は受給していましたか。

はい (奨学金名：業務スーパー奨学金 支給額：計185万円(渡航費25万円、月額20万円))

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37万円	直行便で往復
保険代	約10万円	
予防接種・ビザ代	約26万円	NHS 代含む(イギリスの国民保険のようなもの)
住居費	約58万円	寮費1か月で約25万円(夏の期間は普段よりも割高、普段は約20万円)
食費	約18万円	ほとんど自炊していた
夏の語学コース	約59万円	

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。

日本で就職予定だが、将来的に駐在ができるような会社も視野に入れている。

- 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。

留学中はほとんど就職活動を行っていなかったが、ロンドンキャリアフォーラムには見学だけ行ってみた。

留学後一年以内に就職の予定があった日本人交換留学生の学生の中にはロンドンキャリアフォーラムで内定をもらっていた学生もいた。

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。

私は留学の大きな目的が英語を話せるようになるということではなく、ロンドンでの生活を楽しむ、視野を広げるということだったので、ロンドンでも日本人の子たちと過ごしていた時間の方が多かったが、そんななかでも大学や町中で聞こえる言語数の多さ(もはや英語よりも、英語ではない言語数の方が多く聞こえてきた)、大学で出会った学生たちの国籍、宗教などの多様性などロンドンだからこそ体感できたこともとても多く、非常に充実した留學生活だった。留學を通して学びたいと思っていた、第三者の視点から見た日本ということも、学ぶことができたと思う。私はその中でも特に東アジア史の授業をとっており、慰安婦問題や南京事件なども扱われたので、日本人としてどう考えるかを改めて強く問われる、考えさせられる瞬間が多くあった。

学問外では、一流の芸術に多く触れることができたのは、ロンドン・ヨーロッパに留學した個人的な一番の魅力だったと留學生活を振り返って思う。特にロイヤルバレエを一年を通して、多種多様な演目を、多くのキャストで見られたのは日本にいたら絶対にできない体験で、それだけでもロンドンに留學した価値があったと感じた。さらに、ロンドンやパリ、マドリード、バルセロナ、ウィーン、プラハ、アムステルダムなどで教科書に載っているような多くの世界的絵画、世界遺産の建築などを、実際に若い時に見られたのは何事にも代えがたい経験になったと感じる。パリオペラ座バレエ団の舞台を見に行くためだけに、パリに行くというような経験も隣国との距離が近いヨーロッパだからこそできる経験だと思った。

②留學したことで、何がどのように変わったと思いますか。

視野が広がったのが何よりも変わった点だと思う。日本の良さも、ロンドンの良さも、日本の外に出たからこそ実感できた。

また、SOAS で仲良くなった子たちの中に、ウクライナ出身の子、ミャンマー出身の子、台湾出身の子、香港出身の子がいた。それぞれ戦争や、複雑な政治情勢を抱えている国や地域だが、その子たちと実際に話す中で、世界中で起きている様々なことを、自分事として考えられるようになった。

③現在、留學を考えている学生へのメッセージをお願いします。

日本を飛び出してみることで、見える世界は必ず変わると思います。学問だけでなく、自分の好きなこと、興味があることに触れるチャンスを増やす機会にもできると思うので、迷っている方にはぜひチャレンジしてほしいです。

◆自由記述欄◆

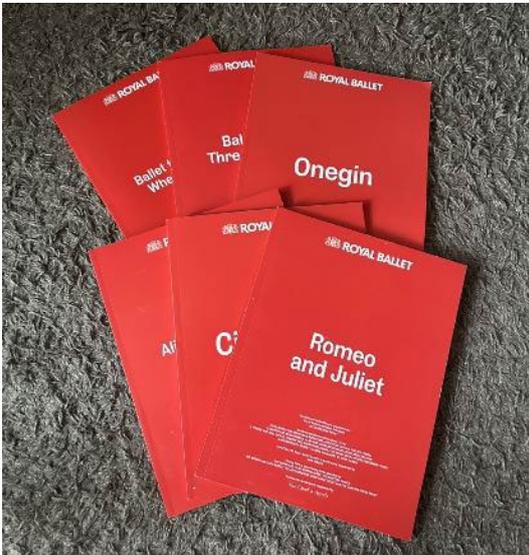
渡航先の大学や留學の様子がわかる写真(メール添付でも可)を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留學室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓

↓ SOAS



↓ロンドンのオフィス街



↑ロイヤルバレエで鑑賞した公演のパムフレット



↑夢の懸け橋



↑ロンドンで一番大好きな場所
ロイヤルオペラハウス

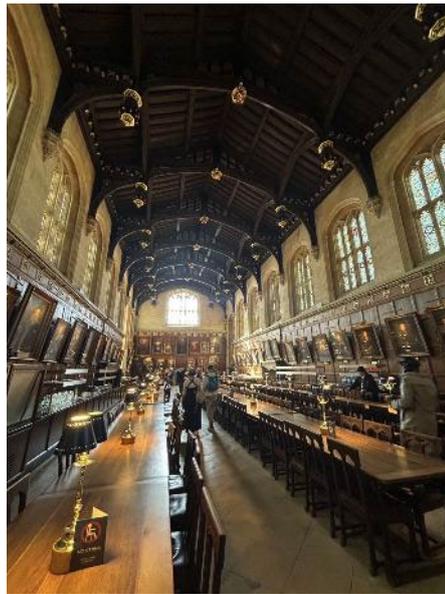


浴衣でロイヤルバレエ鑑賞→

↓ イギリス南部のセブンシスターズ



↓ ハリーポッターのモデルになったオックスフォード
大学、クライストチャーチの食堂



↑ サグラダファミリア



↑ オランダのチューリップと自転車



↑ モナリザ



↑ パリオペラ座(ガルニエ宮)