

2024 年度派遣交換留学修了届
HP 上で公開しますので、個人情報記入しないようにしてください。

私は海外協定校に派遣され、この度交換留学を修了しましたので、下記のとおりご報告いたします。

■ 基本情報

留学先国	イギリス
留学先大学	リージェンツ大学ロンドン
形態	☐ 国立 ☐ 公立 ☒ 私立 ☐ その他
学年歴	記入例 1 学期：4 月上旬～7 月下旬、2 学期：9 月中旬～2 月上旬 春学期：1 月下旬～5 月上旬 夏学期：5 月下旬～8 月上旬 秋学期：9 月中旬～12 月中旬
学生数	2000 人程度
創立年	1980
留学先での所属学部	Undergraduate Study Abroad Programme one term (Exchange)
留学時の学年	2
留学開始・終了時期	2024 年 9 月 14 日～2024 年 12 月 14 日 （3 カ月）

■ 留学先での生活について

大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？	
ロンドンは英国の首都であるため、大変グローバル化が進んでおり、様々な人種の方が行き交う大都市です。私はあまり夜遅くまで大学の敷地外にいたことがなかったため、夜のロンドンについてはお伝えしかねますが、キャンパスはもちろんのことながらしっかりとした警備体制がとられているため、大学側が求めるセキュリティ上のルールをしっかり守り、夜遅くに歩出かなければ安全であるといえます。	
留学中はどこに住んでいましたか？	
a. 大学寮	(☐)： 何人部屋でしたか (2 人)
b. アパート	(☐)： 何人部屋でしたか (人)

c. ホームステイ (): 何人部屋でしたか (人)
d. その他 (): 具体的に :
住環境はどうでしたか ?
大学寮は比較的新しいと思われるシャワールームがあり , 抵抗なく利用することができました。注意すべき点は基本的に全ての水回りが自動水栓ではないということでしょう。それに , そのもののトイレにおける水回りの操作が日本とはまるで違うので初めの頃は戸惑いました。
現地のインターネット環境はどうでしたか ?
学内における Wi-Fi 環境は大変良好でした。しかし , スマートフォンに接続するモバイルデータ通信については , 通信会社各社でかなりのムラがあります。当初 , 私は EE という会社で契約をして , 通信を行う予定でしたが , 大学付近では通信が不安定でした。大学寮に到着した日に大学から渡された SIM カード (Giffgaff) が 1 番ストレスなく通信を行うことができましたと感じています。
食事はどうしましたか ?
a. 大学・寮のミールプラン (○) b. 主に外食 () c. 自炊と外食が半々程度 () d. その他 (○) 具体的に : 休日はディナーの提供がなかったため , M&S というショップにて電子レンジで用意できるパスタなどを食べていました。私の舌にも大変合い , おいしかったと感じます。休日のディナーを寮でゆっくり過ごしたい方にはおすすめします。なお , 地下鉄で数駅経由すると , 日本のカップ麺や米を売っている店もあります。
留学先で他の留学生や現地学生とどのように交流を深めましたか ?
留学先での講義や大学関係団体が主催するイベントへの参加を積極的に参加し , 講義外でのつながりを得ました。また , 日本と比べると割と積極的に会話をしようとする方が多いため , 「この人頻りに会えな」みたいな場合で話しかけられたこともありました。
余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか ?
長期休暇はありませんでしたが , 週末には時に買い物に出かけたり , 時に観光スポットを訪問したり , 課題を片付けたりなど , 色々なことをして過ごしていました。
健康管理や危機管理で注意したことについて、アドバイスがあれば具体的にお願いします。
健康管理については , 一度風邪 (喉) を引いたのですが , 日本から持参したパブロンと現地で購入した薬用のど飴で症状を大幅に和らげることに成功しました。大学の近所に Boots というドラッグストアがあるので , もし体調が悪くなるようなことがあればそちらで自分に合う薬等を見つけることをお勧めします。また , ロンドンは日系のクリニックもあり , 医療は充実しているため , 無理せず , 留学生サポートを利用することをお勧めします。
文化、習慣、宗教の違いなど、生活全般（衣食住）に関するアドバイスがあればお願いします。

食事は割と油が多く感じました。私は胃もたれしやすい体質なのか、毎日のように脂の多い昼食や夕食を食べているとしんどく感じたので大学の食事が取れるところは大きく2つあるのですが、片方はパンやコーヒーを主に販売しており、そちらを利用しました。
どのような保険に加入しましたか。()に○をつけてください。
a. 留学先大学が指定した保険 () b. 個人の保険のみ (○) c. 大学指定の保険と個人保険の両方 ()
予防接種は必要でしたか。()に○をつけてください。
a. はい () 具体的に： b. いいえ (○)
現地で病院に掛かったことはありましたか？
はい。JTB のデスク経由で現地の日系メディカルセンターを受診しました。
大学内の医務室・診療所（附属病院など）で医療サービスを受けることは可能でしたか？
学内の医療サービスは利用していないためわかりません。
学内外で問題があった時には誰に相談しましたか？留学先に相談窓口はありましたか？
寮のグループチャットで出来事を報告したところ、寮長らが適切な対応をしてくださいました。
現地での危険情報をどの様に収集し、どのような防犯対策をしましたか？
BBC やそのほかニュースから収集したほか、重大な案件は大学や在英日本大使館からも連絡がありました。

■ 留学先での学習について

留学先で履修した科目・時間・授業内容について教えてください。 詳細は別紙「学習・研究活動レポート」に記載をお願いします
・ British Politics 月曜 9 時～12 時 英国における政治についてその基本的な事項と課題を学びます。 日本と比べてどうかというスタンスで進めることもありました。 ・ Business English 木曜 14 時～17 時 フォーマルな英語の使い方を学びます。特にビジネスに特化しています。
授業履修の際に、注意したほうがいいことがあれば、なるべく具体的に教えてください。
IELTS の基準（バンドスコア 5.5）からみて、この基準に達する方はあまり語学的なところは心配しな

くて大丈夫です。問題なくついていけます。割と頻繁に非開講になることがあるようで、私も希望した授業が2つ開講されなかったのとריあえず初めは2つ希望を出すとして、それでも開講されない連絡があった場合はそのほかに希望する授業を考えておいた方がいいです。

授業に関して、困ったこと、うまくいったこと、努力したことなど、教えてください。

上にも書いた通り、IELTS の基準から見て、語学の面はあまり心配する必要はありませんが、まれに専門用語が出てきたときは流石にわからないものもありました。そういった時はすぐに調べれば出るので、PC やスマートフォンに辞書をダウンロードしておくことをお勧めします。

■ 留学前後の外部語学試験の成績・資格試験の実績について

外部語学試験	
〔 留学前 〕 IELTS 6.0 (L:6.5, R:6.0, W:5.5, S:5.5)	〔 留学後 〕 IELTS 6.5 (L:7.5, R:6.5, W:6.0, S:5.5)
資格試験	
〔 留学前 〕	〔 留学後 〕

■ 今後の進路等について

卒業時期について教えてください。（わかる範囲で結構です）○をつけてください。
a. （ ○ ）4年で卒業予定
b. （ ）卒業は延期する予定（延長予定期間： ）
就職・進学のための活動について教えてください。（留学中にしたこと、留学後の予定など）
留学後は，普段の大学の授業に戻ると同時に，今後の進学についても検討を進めたいと考えています。

■ 留学全般について

留学を終えての学習成果を教えてください。
今回のこの留学は、日本にいただけでは知り得なかったことをたくさん学び、知ることができたと考えています。英国の魅力や社会的事情を知ることができたのはもちろん、国を出たことで祖国である日本を客観的に見る機会にもなりました。特に、選択した授業2つがよかったのか、本当に今まで知らなかったことや帰国後も十分に活用できるような知識を得ることができたと感じています。
留学して、何が変わったと思いますか。
少々個人的な事情で色々あったのですが、とてもいい気晴らしになったと思います。少々億劫になっていた日々が元通りになるような気がします。

留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

国を出たら、今まで日本ではあり得なかったこと、逆に国を出ても日本でできたことと同じこと、色々なことが起こります。(行く場所にもよりますが)その1つ1つをさまざまな感情と共に自らの記憶に落としていけば、自分にとってとても良い留学体験になるのではないのでしょうか。

■ 学習・研究活動レポート

履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
British Politics		イギリス政治	
科目設置学部・研究科	—		
履修期間	2024.9.23～2024.12.13		
単位数	12 UK Credits 6 ECTS		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面型		
授業時間数	36 時間		
担当教授	Domenic Galimi		
授業内容	英国政治の基本的事項や課題について学ぶ		
試験・課題など	エッセイの課題 2 つ		
学習成果(自由記入)	英国における政治についてより具体的に理解することができたし、さらに、現在抱えている課題が分かった。また、日本と比べた際、日本政治の良い点と改善点を自分なりに考えることができた。		
履修した授業科目名(留学先大学言語):		履修した授業科目名(日本語):	
Business English		ビジネス英語	
科目設置学部・研究科	—		
履修期間	2024.9.23～2024.12.13		
単位数	12 UK Credits 6 ECTS		
本学での単位認定状況			
授業形態	対面型		
授業時間数	36 時間		
担当教授	Robin Southwell		
授業内容	主にビジネスに関わる題材を見ながら、フォーマルな英語の書き方を学ぶ		

試験・課題など	プレゼン1回，レポート1つ
学習成果（自由記入）	今まで学んだ英語に+αフォーマルな書き方を学ぶことができた。また，プレゼンや引用法についても新たな方法を知ることができた。

■ 留学費用について

			現地通貨:£	円換算：当時のカード会社のレート
留学費用項目	現地通貨	日本円	その他（備考欄）	
授業料	0	0		
滞在費	5,070	1,027,800	大学寮滞在（滞在費＋ミールプラン）	
食費	-	84,351		
クリーニング費	-	20,076	寮共有のランドリールームあり	
学用品費	0	0		
教養娯楽費	-	6,542		
被服費	0	0	日本で買えば1万円のコートが4万円くらいの価格で仰天したので持参することをお勧めします。	
医療費	0	0	一度利用しましたが，保険が適用され0円です。	
保険費	-	59,010	JTB の包括保険	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）	-	267,570	JTB 経由	
雑費	-	77,644		
現地での交通費	-	19,257		
通信費		12,853		
日用品費	-	52,984		
合計	-	1,639,015		

以上

(了)