

年 月 日

交換留学修了届（2022年度）

フリガナ		学籍番号	
氏名	(印)	所属	学部 学科
ローマ字			

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致します。

記

■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
形態	<input type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> 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
学生数	70人（語学学校）
創立年	42年
留学先での所属学部	
留学時の学年	
留学開始・終了時期	2022年9月17日～2022年12月17日（3カ月）

■留学先での生活について

① 大学がある町やキャンパスの雰囲気はどうでしたか？
リージェンツ大学は、リージェンツパーク（公園）の中にあるため、大都会にありながらも自然が感じられる素晴らしい環境であった。また、徒歩圏内に飲食店やスーパー、洋服屋が沢山あったので生活しやすかった。
② 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（ ）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:
③ 住環境はどうでしたか? ロンドンのゾーン1という一番家賃が高いところに大学があるので、家賃の負担がかなり大きかった。その一方で、部屋の広さやシャワールームや洗面台が共同であることを踏まえると、学校の寮ではなく、少し離れた一人部屋の学生寮の方がパーソナルスペースが確保できてよいのではないかと感じた。しかし、学部生や寮の人たちと仲良くなれるというメリットもあった。
④ 現地のインターネット環境はどうでしたか? インターネットの環境は悪かったです。寮の自分の部屋でスマートフォンやパソコンを使う場合は、スムーズに使うことができましたが、食堂や教室で使うと3Gになったり4Gでも電波が1本しかたっていないという状況がほとんどでした。また、SIMカードによっても電波の良し悪しの違いがあり、私が使っていたThreeは、電波があまりよくなかったので、来年度に留学する方にはgiffgaffというSIMカードを購入することを強くお勧めしたいです。
⑤ 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:
⑥ 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? リージェンツ大学の寮に住んでいたのがほとんど学部生だったので、そこで他の学生と交流を深めました。また、こちらの大学は少人数なので食堂でよくすれ違う人などと顔見知りになって仲良くなることもありました。
⑦ 余暇や長期休暇はどのように過ごしましたか? ロンドン観光地が沢山あるので、休みの日や授業終わりに友達と観光地巡りをしていました。
⑧ 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。 イギリスはサマータイムが終わると夕方4時~4時半ごろには真っ暗になります。また、朝9時頃まで夜のような暗さなので、体内時計がおかしくなり、うつ病になる人が多いそうです。また、曇りや雨の日が多いので太陽を浴びられる時間が少なかったのも少ししんどかったのですが、太陽が出ている日は必ず外に出て散歩するようにしていました。 食生活の面では、揚げ物が多いので、フルーツやサラダも一緒に食べるようにしていました。
⑨ 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。

イギリスは物価がかなり高いので、衣類は日本から持ってきた方がいいです。食事に関しては、食堂のご飯が嫌になっても、大学の近くに飲食店やスーパーがあるため、あまり心配しなくてよいと感じました。住む場所に関しては、二人部屋の場合、ルームメイトによってかなり生活リズムが左右されると思います。ルームメイトが朝早く起きたり、夜帰って来るのが遅かったりすると、ストレスが溜まるという人は、一人部屋を選ぶのが良いと思います。

⑩ 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 ()

⑪ 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 (○)

⑫ 現地で病院に掛かったことはありましたか？

ありませんでした。

⑬ 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？

医療サービスを受けたことがないため、わかりません。

⑭ 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？

学内外で問題があった時には、交換留学担当の先生、語学学校の先生、留学先大学のサポートチームに相談しました。

留学先に相談窓口はありました。

⑮ 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？

在英国日本国大使館と外務省海外安全ホームページから送られてくるメールで危険情報を収集していました。また、友人やクラスメイトの中で携帯や財布を盗まれている人が多かったので、チャック付きのカバンを使ったり、携帯はポケットに入れらないなどを徹底していました。

■ 留学先での学習について

① 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

午前みのコース

月曜日から金曜日まで 9:00～12:30 まで

② 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。

③ 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。

授業に関して困ったことはないです。もし、困ったことがあれば担任の先生や、サポートチームに相談すれば解決してくれます。努力したことは、他の外国人と同じくらいの発言量をすることです。日本人は授業中に発言する人があまりおらず、「もっと発言していいんだよ」と先生から言われたので、発言量を多くするように努力していました。

■ 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

① 外部語学試験	
[留学前] TOEIC 635	[留学後]
② 資格試験	
[留学前]	[留学後]

■ 今後の進路等について

① 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:)
② 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)
12月頃にマイナビを通して何社かエントリーし、説明会などを現地で受けていました。帰国後は、興味のある業界のインターンシップなどに参加しています。1月2月は、説明会やインターンシップに参加し、3月から始まる本選考に向けて、面接の練習やESの作成に励んでいます。

■ 留学全般について

① 留学を終えての学習成果を教えてください。
日常的な英会話ができるようになったと思います。日本で学習しているとなかなか英語を使って話すという機会がありませんでした。しかし、留学先で日本とは違った会話がメインの授業形態で学び、学部生などと会話することで、難しい英語を話すことはできなくても、コミュニケーションをとるために必要な英会話は喋れるようになったと感じます。そこが、一番の留学を終えての学習成果だと考えています。
② 留学して、何が変わったと思いますか。
コミュニケーション能力が高まりました。初対面でも挨拶や気軽に話しかけてくれる人が多かったので、自分も自然と初対面の人とも仲良くなれるようになりました。また、留学に行く前は、インドア派で部屋で本を読んだり映画を見るのが好きだったのですが、留学してからは語学学校でできた友達などと出掛けることが多くなり、アウトドアになりました。
③ 留学を考えている人へのメッセージをお願いします。

留学に行く前は、慣れない環境や文化に対して不安を感じる人も多いと思います。しかし、日本とは違う国に行き、全く違う文化に触れることは、想像以上に楽しく、留学での思い出は人生においての貴重な経験となります。留学に行こうか悩んでいる人は是非チャレンジしてほしいです。

■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）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態			
授業時間数			
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			
学習成果（自由記入）			
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）：	
科目設置学部・研究科			
履修期間			
単位数			
本学での単位認定状況			
授業形態			
授業時間数			
担当教授			
授業内容			
試験・課題など			

学習成果（自由記入）	
------------	--

■ 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）：

科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
学習成果（自由記入）	

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）：

科目設置学部・研究科	
履修期間	
単位数	
本学での単位認定状況	
授業形態	
授業時間数	
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	

学習成果（自由記入）	
------------	--

■ 留学費用について

		現地通貨：	円換算： =¥
留学費用項目	現地通貨	日本円（換算）	その他（備考欄）
授業料			
滞在費	4,550 ポンド	約 75 万円	寮代（支払い当時 1 ポンド 165 円） 1 週間に 90 ポンドの食費が寮代に含まれている。
食費	約 700 ポンド	約 12 万円	
図書費			
学用品費			
教養娯楽費			
被服費	約 180 ポンド	約 3 万円	
医療費			
保険費		6 万円	
渡航旅費（航空運賃・空港税など）		33 万円	
雑費		30 万円	交際費等
その他			
その他			
その他			
合計		159 万円	

以上

本学学生の個人的な質問等に回答していただける方、また卒業後のフォローアップ調査に協力いただける方は、下にお名前と連絡先をご記入ください。ご記入いただいた個人情報は、本目的以外には利用致しません。

学籍番号	
氏名	
メールアドレス （長期使用のもの）	