

## 協定校留学【終了】報告書

※現地の様子や大学の風景、ご友人との写真を添付して頂けると大変参考になります。ご協力ください。  
 ※帰国後1カ月以内に提出(送信)してください。  
 ※津田塾大学海外留学(派遣・受入)奨学金受給者はこの報告書をもって奨学金受給者報告書とします。

|       |                     |       |              |
|-------|---------------------|-------|--------------|
| 留学先大学 | リーズ大学               | 氏名    |              |
| 国名    | イギリス                | 学籍番号  |              |
| 留学期間  | 2023年 7月 ~ 2024年 1月 | 記入年月日 | 2024年 4月 20日 |

|   |  |                   |   |
|---|--|-------------------|---|
| 1 履修したすべての科目についてお書きください                             |  |                   |   |
| 主な専攻分野: School of Languages, Cultures and Societies |  |                   |   |
| 科目名   | A Story of Art I   | 科目名               | Japan's International Relations   |
| 授業内容  | 基礎的な美術史について、毎回異なるテーマで学ぶ。   | 授業内容              | 日本の国際関係、国際政治について学ぶ授業。   |
| 授業形式  | Lecture, Seminar   | 授業形式              | Lecture, Seminar  |
| 単位数   | 20 credits   | 単位数               | 20 credits  |
| サイズ   | 122  | サイズ               | 35  |
| 難易度<br>Course No.                                   | 初級   | 難易度<br>Course No. | 中級  |
| 宿題の量  | 予習のReading、ディスカッションの準備   | 宿題の量              | 予習のReading、ディスカッションの準備  |
| コメント  | 週2のlecture(毎週違う先生による講義)と週1のseminar(少人数でのディスカッション形式)。1年生向けの授業だが、基礎知識がなく、リーディングも芸術という抽象的なものについての文章なので理解が少し難しかった。評価は、3回のオンライン選択式テストと1000wordsの期末エッセイによって行われる。                                   | コメント              | 専門性が高く上級生向けの授業とされるが、ある程度日本政治の基礎知識があったため理解しやすかった。日本に留学経験のある学生が多く履修している。週1回2コマ連続でlectureとseminar。最終課題は2000wordsのエッセイとオンライン記述式テスト(800~1000words×2問)。 |
| 科目名   | Digital Methods for History, Art and Literature  | 科目名               |   |
| 授業内容  | 文系分野での研究に活用される様々なデジタルソフトの使い方を学ぶ授業。文献管理、文章分析、グラフ作成、年表作成、マップ作成ツールなどの使い方を学んだ。   | 授業内容              |   |
| 授業形式  | Workshop, Practice   | 授業形式              |   |
| 単位数   | 20 credits   | 単位数               |   |
| サイズ   | 16   | サイズ               |   |
| 難易度<br>Course No.                                   | 中級   | 難易度<br>Course No. |   |
| 宿題の量  | 予習のReading、ディスカッションの準備、制作  | 宿題の量              |   |
| コメント  | 週1のworkshop(lectureとseminarを合わせたような形式)と週1のpractice(少人数での実践的な授業)。様々なソフトウェアの使い方を学ぶ実践的な授業だったが、文系向けなので専門知識がなくてもついていくことができた。評価は、2回の個人プレゼンテーション(1000wordsのscript提出)と最終課題のポートフォリオ(最低4つのソフトを使用)に基づく。 | コメント              |   |

|        |   |        |         |    |         |
|--------|---|--------|---------|----|---------|
| 2      | <p>授業において困ったこと、その解決法について教えてください</p> <p>リーディングの量が多く、予習が大変だった。全ての単語を調べていると読み終わらないが、調べないと内容が理解できず、その加減が難しかった。全く馴染みのない内容のときは、背景知識を日本語で調べて少し理解してから読むと読みやすかった。また、コツコツと計画的に読むよう心がけた。講義が聞き取れないという問題もあった。リーズ大学ではほとんど全ての授業が録画されるため、授業動画を見直し復習することによってテストの対策をした。ディスカッションでも、周囲の議論についていけず苦労した。事前準備と、必ず何かしらは発言するという目標を持つようにした。期末課題については、留学するまで1000wordsのエッセイを一度しか書いたことがなかったため、かなり苦労した。とにかく計画的に進めることが大事で、レポートの書き方や引用の仕方などを詳しく説明している大学のサイトも活用した。レポートの書き方講座や相談なども予約すれば受けられる。</p>   |        |         |    |         |
| 3      | <p>授業以外の活動についてお書きください</p> <p>Societyという日本でいうサークル活動に相当するものに参加した。私は、日本に興味のある人が集まって毎回異なる活動をするJapanese Societyと、初心者向けミュージカルサークルのPerforming Arts Societyに参加した。たくさんの団体があり、オーディション必須のものもある。また、1 Day Tripやクラフトなど、大学主催のイベントがとにかくたくさん開催されているため、積極的に参加した。1人で参加することも多かったが、初対面の人と知り合い英語を練習できるいい機会だった。長期休みには、ロンドン、フランス、ドイツ、オーストリアに旅行した。英語が話せれば、何とかかなる。計画を1からたて、ホテル、航空券の手配などを自力で行うことで自信がついた。</p>   |        |         |    |         |
| 4      | <p>寮(またはアパート、フラット)の生活について教えてください</p> <p>寮(またはアパート、フラット)名とその場所<br/> 語学研修・Central Village 大学まで徒歩10分、シティセンターまで徒歩15分<br/> 本学学期・Devonshire Hall 大学まで徒歩25分、シティセンターまで徒歩45分 バスの定期を購入</p> <p>設備についての簡単な説明<br/> Central Village<br/> 4棟あり、私が住んでいたところは20階以上。個室(ベッド、机、クローゼット)にシャワー、トイレ付き。キッチンフラットメイトと共用。アジア人が多い。比較的新しくモダンな雰囲気。<br/> Devonshire Hall<br/> 多分リーズ大学で最も古い寮。イギリスらしい雰囲気。かなりの人数が住んでおり、現地の新生が多め。日本人も比較的多いようだった。ピアノ、小さなジム、音楽・ダンス練習室などがある。部屋には机、ベッド、クローゼット、洗面台があり、シャワー、トイレ、キッチンはフラットメイトと共用。部屋タイプは棟によってだいぶ異なる。私の場合は、1フラット6人。</p> <table border="1" data-bbox="181 1153 1490 1198"> <tr> <td>部屋について</td> <td>1 人部屋</td> <td>広さ</td> <td>12 畳くらい</td> </tr> </table> <p>ルームメイトについて<br/> 最初の寮では、3人の中国人女子学生がフラットメイト。たまに一緒にそれぞれの国の料理を作って交流した。共用キッチンが散らかっていてストレスだったが、語学研修中のみの滞在だったので我慢した。2つ目の寮では、ドイツ人2人、オーストラリア人2人、アメリカ人1人の女子学生がフラットメイト。全員1学期間だけの留学で、年齢も近く、落ち着いていてしっかりとしていた。たまに一緒に夜ご飯を食べた。また、フラットメイトの誕生日が4回あり、毎回みんなでケーキを作ってお祝した。</p> <p>寝具や生活用品の入手方法<br/> 布団セットは語学研修の寮費に含まれていた。学校が紹介するサイトで、布団セットや調理器具セットなどを購入できる。ただし割高なので、スーパーマーケットやチャリティーショップという中古品を売っているお店で購入した方が良くかもしれない。特に、チャリティーショップには掘り出し物の洋服が多いのでおすすめ。パーティー用のドレスもそこで購入した。学校から徒歩10分ほどのところに大型スーパー、25分ほどのところにショッピングモールがあり、服、日用品などなんでも揃う。</p> <p>生活の感想<br/> リーズはかなり多国籍でイギリスらしさに欠けるという人もいるが、便利さと自然の豊かさのバランスが良く、私はとても好きである。特に、人が優しいと思った。Devonshire Hallはもともと第一希望ではなく、大学やシティセンターまで遠いため最初は嫌だった。しかし、寮独自のイベントが活発で、フラットメイトにも恵まれ、とても楽しく過ごすことができた。設備が少し古く、洗濯機の調子が悪かったり(期間中に全て新品に交換された)、夜中に火災報知器が鳴り外に避難することが何度もあったりしたが、夜も静かで過ごしやすかった。この寮に入ることができて本当に良かったと思っている。</p> | 部屋について | 1 人部屋   | 広さ | 12 畳くらい |
| 部屋について | 1 人部屋   | 広さ     | 12 畳くらい |    |         |
| 5      | <p>食事についてコメントを書いてください</p> <p>自炊か食事付きの寮かを選択できる。私は自炊にした。Devonshire Hallには食堂があり、朝食と夕食を提供していた。自炊の学生も、その都度お金を払うことで予約なしで食事できたため、疲れた際はたまに利用していた。大学の食堂も、高いがメニューが豊富で度々利用していた。外食はとても高く、一食1500円を超えることは普通。野菜、乳製品などは比較的安い。チャイニーズスーパーマーケットも複数あり、値段は高いが日本の調味料やアジア系の食材などが揃っている。日本の米もあり、鍋で炊いて主食にしていた。イギリスの料理の味についてはあまり期待していなかったが、そのせいか思ったより美味しいと感じた。特に、紅茶、ホットチョコレート、お菓子が美味しい。</p>  |        |         |    |         |

|   |   |             |
|---|---|-------------|
| 6   | 医療保険についてお書きください   |             |
|   | 渡航前に加入した保険  |             |
|   | OSSMA Plus 上乗せ海旅(Cタイプ)  |             |
|   | 留学先大学にあった医療保険制度   |             |
|   | Student VISAを取得するためには、NHS(国民保健サービス)への加入が必須。   |             |
| 6   | 留学中に受けた診察(もし差し支えなければ記入してください)   |             |
|   | なし  |             |
| 7   | 費用について教えてください(実際にかかった費用のみ記入してください)  |             |
|   | (現地通貨)  |             |
|   | 渡航旅費  | 200,000 円   |
|   | 帰国旅費  | 100,000 円   |
|   | 引越し(往復で)  | 円           |
|   | 保険  | 35,000 円    |
|   | 語学研修費   | 575,000 円   |
|   | 留学先学費   | 1,876,000 円 |
|   | 本学学費  | 100,000 円   |
|   | 教材費   | 円           |
|   | 住居費   | 748,000 円   |
|   | 食費  | 月/25000 円   |
|   | その他( VISA, )  | 158,000 円   |
|   | ( 生活費 )   | 月/30000 円   |
|   | ( 旅行 )  | 270,000 円   |
| 合計  | 4,350,000 円   |             |
| 換算率 ( £1 = 190 円)   |   |             |
| 受給した奨学金(留学用、給付)があれば記入してください   |   |             |
| 業務スーパージャパンドリーム財団(給付)  |   |             |
| 8   | 留学前の準備について教えてください   |             |
|   | 日本から持参すべきもの   |             |
|   | <p>話題づくりのためのお土産(お菓子や小物、文房具など)</p> <p>日本のお米や調味料などは、高いがチャイニーズスーパーマーケットで大体手に入るため無理に持っていく必要はないと感じた。</p> <p>海外対応のドライヤー、変換プラグ、延長コード</p> <p>イギリスは日本より電圧がかなり高いので、電化製品は海外対応にする必要がある。コンセントの変換プラグも必須。イギリスとヨーロッパの他の国々でコンセントの形が違うので、旅行に行く人はマルチ変換プラグを一つ持っておくと便利。現地でも購入可能。また、部屋にコンセントが少ないことがあるため、延長コードがあると便利。変換プラグの数も減らせる。</p> |             |
| 留学前にしておけばよかったこと   |   |             |
| <p>とにかく英語に触れて、慣れておくこと。特にリスニング。聞き取りができればスピーキングの上達も早くなる。できればブリティッシュアクセントでイギリスのドラマや映画を見ておくと、イギリスの歴史、文化についての勉強もできて一石二鳥だと思った。また、日本について聞かれることが多く、意外と答えられないことが多かったため、自分の国についての理解を深めて英語で説明できるようにしておくことも大切だと感じた。</p> |   |             |

|    |  |
|----|--|
| 9  | <p>適応しにくかったこと(学習面・生活面)があれば、記入してください</p> <p>学習面: 予習課題のリーディングの量がとても多く、苦勞した。また、留学生が多くさまざまなアクセントで英語を話しているため、聞き取るのが大変だった。</p> <p>生活面: とにかく、風邪をひきやすかった。特に新学期は、世界中から学生が集まってくるため学校中で風邪が流行る。私は日本では滅多に風邪をひかなかったが、イギリスの風邪には免疫がないからか、留学期間の4分の1以上は何かしら体調不良を抱えていた。NHSの病院ではよほどの重症でない限り診察してもらえないため(インフルエンザも市販薬で治すらしい)、体調管理には注意が必要。また、冬場の日照時間がとても短く、精神的に落ち込んだ。鬱状態になるのを防ぐため、ビタミンDのサプリメントを飲んでいる人が多い。路上喫煙が認められているため、街中の空気がひどい。</p>   |
| 10 | <p>留学の成果(学習面・精神面)を教えてください</p> <p>学習面では、英語の処理能力が向上したと実感している。リーディングの速さ、リスニングの精度、スピーキングの流暢さ、ライティングの速さなどが向上したように思う。また、レポートの執筆やディスカッションの授業を通して、物事を批判的に考える力、論理的に記述する力も伸びた。</p> <p>精神面では、慣れない環境へ適応する力を得るとともに、クラブ活動や大学のイベントなどへの積極的な参加を通して、さまざまなことに挑戦する行動力が身についた。語学力が不足挫折を繰り返す毎日だったが、そこで折れずに着実に目の前の課題をこなしたことで、精神的にも強くなったと感じている。</p> <p>日本でも寮生活をしてきたため基本的には日々の生活に困ることはなかったが、慣れない交通手段や社会システムに適応する必要があり、初めは家電製品を使うのにも苦勞だった。しかし最終的には、スーパーでの買い物や料理などに楽しみを見出し、現地だからこそできる生活を満喫できるようになった。</p>   |
| 11 | <p>今後の学習計画および進路について(就職活動)教えてください</p> <p>今回の留学を通して、他の国の留学生の英語力の高さ、自分の英語力の低さを実感した。語学力を身につけるためには生涯を通して学び続ける必要があり、そのためにモチベーションを維持していくことが必要であると感じた。英語の処理能力は上がったが、さらに、コミュニケーションのためのリスニング、スピーキング能力を向上させるため学習を続けていきたい。また、授業で学んだことを活かし、英語の文献も使いつつ卒論を執筆したい。</p> <p>就職活動は、1月末に帰国した後、本格的に始めた。就活は早期化しており、かなり焦りを抱えることになる。留学前から逆算して就活の準備をしておくこと、現地で開催される日本人学生向けキャリアセミナー、キャリアフォーラムに参加すること、オンラインでの選考に参加することなどで、留学後に余裕を持って就活ができる。私は、留学期間中は勉強に専念すると決めていたが、留学前に日本で説明会に参加したり、自己分析しESの添削を受けたりしていた。今後は、留学経験を活かし、グローバルに活躍できる機会のある企業に就職することを目標としている。</p>  |
| 12 | <p>留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします</p> <p>常に目標や目的を持って、留学に臨むことが大切です。長い留学期間の中では、時には何をすべきか見失ってしまうこともあると思います。勉強面でも自分のやりたいことでも、なんでもいいのでたくさん書き出してリストにしておくことで、常に目的意識を持つことに繋がり、貴重な時間を無駄にせずに済みます。また、文化の違いなど馴染めないなど長く生活する中で嫌なことも出てきますが、あまりそこにこだわらず、良いところを積極的に見つけ、現地だからこそできる生活を思いっきり楽しんでみて下さい。メンタルの安定にも繋がります。</p> <p>留学を通してこれまでと全く違う環境で過ごすことで、自分の新たな一面を見つけたり、逆に意外と変わらない一面を見つけたりできると思います。不安なことたくさんあると思いますが、実際にさまざまなトラブルを経験して思ったのは、ある程度の危機管理意識を持ってさえいればどうにかなるということです。困っているときに手を差し伸べてくれる、優しい人たちにもたくさん出会いました。私は海外への長期滞在の経験もなく、英語力も自信がなく、かなりの心配性で、あまり留学向きの性格ではないと思っていました。それでも無事に半年過ごし、数多くの思い出をつくることができました。少しでも留学に興味のある人は、ぜひ後悔のないよう挑戦してみてください。</p> |
| 13 | <p>その他、ご自由に意見を書き込んでください</p>  |

※本報告書は国際センターホームページに掲載します。下記のいずれかに✓をしてください。

国際センターホームページへの報告書の掲載を

(  許可する(写真含む)                       写真掲載のみ不可                       許可しない )

※Web掲載を許可する場合は、報告書は手書きではなくパソコン入力してください。  
ホームページに掲載する際は、個人情報(学籍番号および氏名)は非公開とします。