

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	2024 年 9 月 ~ 2025 年 6 月	記入年月日	2025 年 7 月 14 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: Earth and Environment			
	科目名	English and Intercultural Communication	科目名	English topics: popular culture
	授業内容	毎週異なるトピックで「英語」や「文化」について学ぶ。	授業内容	英語圏のポピュラーカルチャーについて。扱うトピックはさまざま映画や音楽など。
	授業形式	講義(1時間が週1)とセミナー(2時間が週1)	授業形式	セミナー(1コマ2時間が週1)
	単位数	20	単位数	10
	サイズ	20人	サイズ	6人
	難易度 Course No.	初級	難易度 Course No.	初級
	宿題の量	少ない	宿題の量	少ない
	コメント	どの学部の学生でも履修できるdiscovery moduleだがほとんどが留学生で日本人も多かった。アットホームな雰囲気楽しかった。異文化コミュニケーションについて学問的に学ぶことができて面白かった。評価はビデオでのグループディスカッション(50%)とReflective Log(1000 words, 50%)。	コメント	留学生だけが履修できるLanguage Centre が開講している授業。今年初めて開講したモジュールだったので希望をたくさん反映させてくれた。リーズで受けた授業で一番人数が少なく、先生との距離もとても近かった。
	科目名	Enviromental Science for Sustainability	科目名	Japan's International Relations
	授業内容	経済的持続可能性や社会的持続可能性について学ぶ学生向けの環境科学概論。環境科学の視点から、地球、資源、汚染、生物などについて学ぶ。	授業内容	日本と世界の各国との国際関係について、代表的な3つの国際関係のセオリーを用いて考える。
	授業形式	講義(1コマ1時間が週2)	授業形式	講義(1時間が週1)とセミナー(2時間が週1)
	単位数	20	単位数	20
	サイズ	140人	サイズ	20人
	難易度 Course No.	中級	難易度 Course No.	やや上級
	宿題の量	少ない	宿題の量	多い
	コメント	1年生の授業で、環境科学の各分野を学べる授業。環境科学を専門的に勉強していなかったので学びたい内容ではあったが、専門用語はとても難しかった。授業内容は豊富で、統計の内容を扱う回もあった。地球温暖化を証明する実験やフィールドワークもあり、National Coal Mining Museumに行った。評価はMCQ(20%)とMagazine Article(1500 words, 80%)。	コメント	2年生向けの授業で毎回の授業前のReadingの文献の分量が多く大変だった。日本語専攻の学生もいたが、アジアの他の国に関心がある学生も多かった。日本語では分かっても英語ではわからない専門用語も多く、授業前の準備は履修した授業の中で最も大変だった。評価はエッセイ(2000 words,50%),対面の2時間の持ち込み禁止 エッセイ(2000 words, 50%)。

科目名	.English tpics: history and culture	科目名	Introduction to Business, Environment and Corporate Responsibility
授業内容	イギリスの歴史や文化について。伝統、シェイクスピア、社会階層などのトピックがあった。	授業内容	企業の環境マネジメントについて。講義で持続可能性の理論やサプライチェーンについて学びセミナーで実際の企業の例を用いて分析する。
授業形式	セミナー(1コマ2時間が週1)	授業形式	講義(2時間が週1)とセミナー(1.5時間が週1)
単位数	10	単位数	20
サイズ	9人	サイズ	120人
難易度 Course No.	初級	難易度 Course No.	中級
宿題の量	少ない	宿題の量	普通
コメント	セメスター1で履修したLanguage Centrelの授業の先生がとてもよかったため、同じ先生の授業を履修した。留学生と和気藹々とした雰囲気が進められた。イギリス文化に関心があったので歴史やシェイクスピアについて和やかな雰囲気ですべてよかった。	コメント	例に出てくる企業がイギリスやヨーロッパの企業であることが多く、名前を聞いただけではどんな企業がわからないことも多かった。セミナーのグループワークでは当日に何をするか指示されるため、準備ができなかった。留学生がいないグループでワークをするのは大変なことも多かった。評価はエッセイ(800 words と2500 words)。
科目名	Introduction to Creating Sustainable Futures	科目名	
授業内容	持続可能な未来を作るために何ができるかを考える。	授業内容	
授業形式	グループワーク(1コマ1時間が週1)	授業形式	
単位数	10	単位数	
サイズ	56人	サイズ	
難易度 Course No.	普通	難易度 Course No.	
宿題の量	少ない	宿題の量	
コメント	オンラインと対面が併用された授業。どの学部の学生も取れる授業で生物や社会学を学んでいる学生も多くいた。毎回ランダムに割り振られるグループで、示されたSDGsなどに関するテーマや事例について議論をする。リーズ大学の取り組みについて学ぶ機会もあった。評価はMCQ(60%)とグループプロジェクト(1500 words, 40%)。	コメント	
科目名		科目名	
授業内容		授業内容	
授業形式		授業形式	
単位数		単位数	
サイズ		サイズ	
難易度 Course No.		難易度 Course No.	
宿題の量		宿題の量	
コメント		コメント	

2	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 授業のリスニングが一番大変で、話を聞か、メモを取るかどちらかしかできないことも多かった。大学のシステムでほとんどの講義はレコーディングされていたため、わからない部分がたくさんあった時は授業後に録画を見返して内容を整理した。(セミナーはレコーディングがない場合が多い。)特に環境学系の授業は留学生が少なく、グループワークの際は現地の学生しかいないグループに入り、スピーキングの速さについていくことができないことも多かった。自分が留学生であり、ゆっくり話してほしいと初めにグループメンバーに伝えることで理解してくれたこともあった。				
3	授業以外の活動についてお書きください Intercultural Ambassador Programという活動に参加した。大学が募集しているボランティアで約5ヶ月かけてグループでアクティビティを計画し実施する。地元のガールズガイドという10~14歳の女の子たちに自分の文化を伝える活動をした。地域の人と関わる機会や他の留学生との人脈を広げたかったため参加できてよかった。他にはJapanese SocietyとBadminton Societyに入った。バドミントンは週に2回(水曜と日曜)の活動があったが、授業と重なって前半の時間だけしか参加できなかったり、日曜も出かける予定があって行けなかったりと積極的な参加はできなかったが、このソサイエティーで会った友達で日帰り旅行に行ったり交流は広がった。				
4	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 寮(またはアパート、フラット)名とその場所 大学敷地内にあるCharles Morris Hall (Storm Jameson Cort East) キャンパス中心部に位置し、大学のどの建物もとても近く、遠くても8分程度しかかからない。Unionの中にあるcoopが一番近いスーパーだが小さい。大きなスーパー(Morrisons)には15分ほどかかる。 設備についての簡単な説明 En-suiteタイプなので、一人部屋でトイレ・シャワー付き。キッチンには自分を含めて5人のフラットメイトで使用する。Charles Morris Hall のStorm Jameson Cortはキッチンに洗濯機、乾燥機があり、これもフラットメイトと共用だった。他の寮では複数ある洗濯機を寮全体で使用し、毎回お金がかかる(ある程度はデポジットがある)ところが多かったため、その点は洗濯を頻繁にできてよかったが、洗濯代は寮費に含まれていると考えて良いと思う。 大学の寮に入っている人は大学のジム(the Edge)を平日朝(~11:30am)と休日使えるメンバーシップに自動登録されている。(寮費を払っていれば追加料金なし) <table border="1"> <tr> <td>部屋について</td> <td>1 人部屋</td> <td>広さ</td> <td>8 畳くらい</td> </tr> </table> ルームメイトについて 同性だけのフラットで希望を出したが、フラットメイトは男子2人、女子3人(1年生2人、2年生2人、自分)だった。国籍はイギリス3人(1人は英領バミューダ)、フランス1人(イギリスに10年以上在住)で、いわゆる「留学生」は自分1人だった。Charles Morris Hallは1年生のイギリス人学生が多い印象。1年生の2人は頻繁に夜にキッチンに友達を連れてお酒を飲んでいたが 眠れないほどうるさいということはほとんどなかった。 寝具や生活用品の入手方法 リーズ大学から案内があったUniKitOutで寝具、キッチン用品は購入した。UniKitOutは入寮日には寮に注文したセットが届いているので到着日に行かなくていい点はよかった。ただ、キッチン用品は質があまり良くなく、包丁は後日大学から一番近い大きなスーパーであるMorrisonsで買い直した。フライパン、まな板、お皿などキッチン用品もMorrisonsやIKEA、シティセンターにある店などで全て買い揃えられるので、質や買い直す手間を考えるとUniKitOutでキッチン用品は買わなくてもよかったかもしれない。 生活の感想 大学のどの建物にも近いのはとても便利だったが、その分、徒歩20分くらいのシティセンターは遠く感じることもあった。希望が通らず男女混合のフラットだったが、そのことで不快な思いをしたり不便を感じることは特になかった。クリスマス、イースターの時は留学生は旅行に行くことが多いが、イギリス人の多くの学生が実家に帰り、フラットメイトも全員帰った。これらの休暇中で自分が旅行に行っていない期間は急に寮の学生が減って少し寂しくなることもなる。部屋やキッチンの設備で困ったことがあった時は申請すればすぐに修理したり新しいものと交換するなど対応はとても速かった。	部屋について	1 人部屋	広さ	8 畳くらい
部屋について	1 人部屋	広さ	8 畳くらい		
5	食事についてコメントを書いてください 自炊だったが、リーズにはアジアスーパーがたくさんあり、特に困ることはなかった。私の寮は食事付きにもできたが、食堂が開く時間が遅かったり、週末は10:00-14:00しか開いていなかったり、年末年始、イースターの期間は完全に閉まってしまうなど、不便なことが多いのかなと思った。食堂は食事付きのプランではない学生も使えたので料理をする時間がない時や作る気がなくなった時はたまに使っていた。外食は2000円(£10)で安い方だったため、頻度は高くなかったがアジア料理店など豊富でおいしかった。円安の影響も重なり物価は基本的に高いが、果物や野菜は日本より安いので、自炊をすることが節約につながった。				

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。(そのほかに、Student VISA申請時にNHSへの加入のためにIHS(Immigration Health Surcharge)の料金の支払い必須。)	
	留学先大学にあった医療保険制度	
	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)	120,000 円
	保険	250,000 円
	語学研修費	円
	留学先学費	19,750 3,950,000 円
	本学学費	200,000 円
	教材費	円
	住居費	7,639 1,527,800 円
	食費	2,500 400,000 円
	その他(旅行など)	300,000 円
	()	円
	()	円
	合計	7,047,800 円
	換算率 (1ポンド = 200 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奨学金(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	
	常備薬: イギリスでももちろん薬は売っているが、自分の体に合っているものの方が安心。 ローラークリーナー: イギリスの部屋はカーベットの可能性が高いため、ローラークリーナーの方がゴミを取りやすい。イギリスでも売っているが、日本のものの方が使いやすいと思う。 変換プラグ: 留学中に海外旅行に行く場合はイギリスだけでなく色々なタイプに対応しているもの。 日本のお菓子: 現地で会った友達へのお土産にもなる。リーズはアジアンスーパーが多く日本のお菓子は売っているが高い。 (余裕があれば) 食品用ラップ: イギリスで買えるものだが、箱が弱くて刃も切りにくく、ラップを使い切る前に箱が壊れそうになる。日本の食品用ラップの質の良さは桁違い。 和風の柄の手紙、折り紙: イギリスはカードの種類が豊富だが帰国時に和風の柄の手紙を渡したらみんなとても喜んでくれた。	
	留学前にしておけばよかったこと	
	留学先と日本での専攻分野が異なる場合は特に、留学先の専攻分野の専門用語をある程度勉強してからいくと授業にはついていきやすいと思う。リスニングも重要だと思う。大学にはイギリス全土、世界中からの学生が集まるので、留学先の地域のアクセントだけではなくて、さまざまなアクセントに慣れておくよかったと思う。 金銭面に関して、wiseの登録を日本でしておけば楽だったと思う。	

9	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 学習面はグループワークが課題だと感じるが多かった。グループでディスカッションをするセミナーは最後まで緊張していた。どんなに準備をしても、なかなか発言できないこともあった。 生活面ではフラットメイトがキッチンを汚してもそのままだったり、友達を呼んで飲んだ翌日にキッチンに食べ物や飲み物、お皿などが放置されていたりと戸惑うこともあった。文化の違いなのか個人の問題なのかわからなかったが、最後まで改善されなかった。また、冬は日照時間が本当に短く、特に1月は寒くて風も強くてテスト期間ということもあって気持ちがどんよりすることもあった。
10	留学の成果(学習面・精神面)を教えてください 学習面では、リスニング力(特にさまざまなアクセントへの対応)、リーディング力は留学前よりも上がったと思う。特にリスニングは授業中だけでなく、フラットメイトとの会話や友達との会話、買い物など生活のあらゆるところで鍛えられたと思う。留学前は授業中にもっと発言できるようにしたいと思っていたが、スピーキングは課題がまだたくさん残っていると感じる。仲の良い友達やフラットメイトとの英会話は躊躇なくできるようになったが、アカデミックな場でのグループワークでの発言のハードルは高い。 精神面は留学はずっと行きたいと思っていたが行けるのか、やり遂げられるのか自信がなかったため、最後までやり切ったということが自分にとっては大きな自信になった。また、インターカルチュラルアンバサダーに参加したことで、自分の将来についてもさまざまな気づきを得ることができた。
11	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 第3タームから3年の授業の履修を再開する。留学先で学んだ環境学の視点を生かしながら卒業論文を書きたいと思っている。英語の勉強はこれからも続けて行きたい。 就職活動を留学中にすることは自分には難しいと思った。留学に集中したいと思ったため就活はあまりしない予定だったがスーツは念のため持参していた。留学中はロンドンキャリアフォーラムに参加したが、自分の卒業年度が対象の企業は外資系がほとんどだった。留学によって外資より「日本」として海外にアプローチできる日系企業により関心が高まった。留学前は大学院への進学も少し考えていたが、一度就職してから大学院に行きたいと思うようになった。留学中も関心のある企業のオンライン説明会にいくつか参加したこともあったが、そこまで本格的には準備していなかった。リーズ大学は日本人の学生も多いため日本人学生向けの就活イベントもがたくさん開催されているので参加した。留学終盤(セメスター2のテスト終了後から帰国まで)からサマーインターンへの応募などを始めた。
12	留学を目指す後輩へのメッセージをお願いします 留学に行く決断は大変で色々な言い訳をつけて避けてしまうことが多いと思いますが、本当に行って良かったと思っています。ただ留学で何をしたいのか、どうなりたいのか、目的は明確にすべきだと思います。9ヶ月の留学期間の前半は本当に長く感じ、授業についていけない時や人間関係などで悩んだ時もありました。しかし後半は本当にあっという間で全体として密度の濃い留学を経験できました。語学の面だけでなく、VISAの申請などの書類の手続き、海外で生活の全てを一人でこなすことは日本にいただけでは絶対に得られない成長の機会だったと思います。私はインターカルチュラルアンバサダーに参加したことで授業だけでは得られない経験もたくさんすることができ、より充実した留学にできました。留学に行った先で、新たな挑戦をしてみることは他にできない経験だと思います。初めはどう関係を築いたらいいのかわからなかったフラットメイトとも、徐々にお互いのことがわかって最後は別れに涙するほど仲良くなりました。留学中は小さいことで落ち込んでしまったり、このままで留学をしている意味あるのかな、などと悲観的になってしまったりすることもありますが、絶対にどこかで自分が頑張っていて成長しています。全てが全て楽しいというより、辛いことや大変だったこともたくさんありましたが、それを全て含めて何にも変えられない自分にとって本当に大切な経験になりました。留学はお金をかけて苦労をしに行くという一面もあると思いますが、それだけの価値があるものでした。留学に行くか迷っている人は、ぜひ挑戦してほしいと思います。応援しています！！
13	その他、ご自由に意見を書き込んでください 奨学金について 私は業務スーパー・ジャパンドリーム財団の奨学金を頂いたが、学内を含めて幾つかの奨学金に出願した。個人的には、奨学金に出願したことで、留学の目的や何を学びたいのか、そのために何ができるのかをしっかりと考えることができたと思っている。書類だけでなく、面接まで進むと本当に心から思っていないとそのボロが出てしまうため、どうして留学に行くのかしっかりと考えるきっかけになった。自分にはこの奨学金はハードルが高いと思うような奨学金でも出願する内容を考えることは留学を有意義に思うので色々な留学奨学金を調べて出願してみるのをおすすめ。 リーズ大学について リーズ大学は留学生をたくさん受け入れているので、サポートがたくさんある。困ったこと、わからないことがあったときは質問のメールを送ったり、現地にいるときはStudent Information Serviceに直接聞きに行くことと解決することが多いので躊躇せずにたくさん頼るといいと思う。