

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	医学部医学科
学年(出発時)	3年
大学名	ランカシャー大学
国	英国
留学期間	2025年9月から2026年5月まで
派遣先での身分	交換留学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	朝食、朝の準備
9:00	授業
10:00	授業
11:00	授業
12:00	昼食
13:00	自習
14:00	自習
15:00	自習
16:00	
17:00	
18:00	大学のジムでトレーニング
19:00	部活
20:00	部活
21:00	部活仲間とパブで夕食、交流
22:00	部活仲間とパブで夕食、交流
23:00	
0:00	帰宅、シャワー、就寝

履修科目				
科目名	時間数/週	履修単位	使用言語	授業内容(レポート、試験、授業形態等)
Study Overseas Programme	12時間		英語	英語4技能の向上
				イギリスの歴史・文化・記念日
				アカデミックなエッセイの書き方
				10-15分程度のプレゼンテーション(学期ごとに一回)
				1200程度のレポート
				LLテスト(前期開始前と後期終了後に1回ずつ)
Sentence, Meaning and Context	4時間		英語	英語の意味や文法
				試験

大学のサポート	
チューターの有無	無し
チューターのサポート内容	
語学コースの有無	有り
コース名、料金、期間等	Study Overseas Programme, Semester1と2それぞれ約4か月ごと

生活	
住居のタイプ	寮
住居の名前	Ribble Hall
部屋タイプ	個室+共用キッチン、シャワー、トイレ(女子のみ)
ルームメイト(国籍)	イギリス、アイルランド、韓国
室内設備	勉強机、椅子、ベッド、洗面所、クローゼット、収納棚
共用施設	キッチン、シャワー、トイレ
インターネット設備	大学のWiFiをそのまま使用可
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩1-15分(大学の校舎による)
アルバイトの有無	無し
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	Short-term study visa
Visa申請先	大阪
Visa取得にかかった日数	約一か月間(オンライン入力・センター予約から承認まで)
Visa取得にかかった費用	約22万円(IHS含む)
Visa取得方法、提出書類等	7/6 VISA申請ページの入力+VISAセンター予約 7/29 必要書類アップロード完了 7/30 大阪VISAセンターにて申請完了 8/7 VISA承認の連絡を受けた 8/14 VISAセンターにてパスポートの受け取り ◇必要書類(私が提出した書類) 過去10年の渡航歴が分かるパスポート前ページ UKへの行きの航空券 寮の情報と支払いしたことが分かるもの 財政証明(自分名義の銀行口座の取引証明書を英訳したものと翻訳証明書)
留学先大学の最寄り空港までの経路	大学のピックアップサービス、電車
渡航費用	約15万円(行きのみ)
ピックアップサービスの有無	有り(ウェルカムウィークのみ)

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有り
有る場合、その理由	医学部への留学ができないため。
就職活動開始時期	5.6年(未定)
帰国後の進路	医学科3年後期から三重大学に戻ります

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1ポンド＝195円～225円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	海外旅行保険¥112,722、英国IHS¥159,550
学費(教科書代や語学コース授業料等)	0円
宿舍費(月額)	約75,000円
光熱費(月額)	宿舍費に含まれる
食費(月額)	約4万円
その他	交際費、日用品、旅行代
留学期間中にかかった費用の合計	約200万

感想等(※800字以上で語学勉強の成果についての内容も含め、ご記入ください。)

私は約8か月間イギリスのランカシャー大学のStudy Overseas Programmeに参加しました。医学部医学科からの交換留学はおそらく三重大で初めてだったと思いますが、医学科で将来は医師になることがほとんど決まっているからこそ、20代という若い今の時期に国際交流をして自分の価値観や視野を広げられたのはすごく良かったです。

私が参加したプログラムでは授業はもちろん英語で行われディスカッションなども英語で行いますが、クラスメートは全員がアジア人で日本人も多くネイティブとの会話は少なかったので、ネイティブとの交友関係を広めるためにバレーボール部に所属しました。週二回の練習と練習後のパブでの雑談、週一回の交流会のおかげでネイティブとの会話と交友関係が広がり、部活がない日でも一緒にパブに行ったりご飯を作り合ったりして充実した留学生活を送ることができました。

語学学習に関しては、友達と話すだけでなく自習を大事にしている、初めはなかなか聞き取れなかったり伝わらなかったりしましたが、文法や発音の基礎を見直すことでスムーズに会話できるようになりました。なかなか自分では自分の英語力の向上を感じられない時期もありましたが、周りの友達が上達していると褒めてくれたことでモチベーションを保てていました。友人とより深い会話ができるようになっていと感じてからは、より学習が楽しくなりました。聞きなれないイギリス英語に関してはイギリス人の友人がたくさん助けてくれたおかげで留学前より聞き取れるようになったと感じています。

バレーボールというチームスポーツをしたことで自分の意見をスピーディに伝えて相手のアドバイスも聞かなければならないという状況を強制的に作れたことも大きかったです。日本でバレーボールの経験があったことで頼りにしてもらえることも多く、自分の意見や感情を伝えることができるようになりました。

また、日本で過ごしていただけでは気づけなかった苦労を自分で経験することができてより人としても成長できたように感じますし、色々な人の人生観や将来の目標を聞くことで、より自分と向き合うきっかけになり価値観が広がりました。すでに述べた通り、「いま」この経験ができるということが私にとって重要で、このタイミングでのこの経験は何にも代えられないと思います。私の背中を押して関わってくださったすべての方に感謝したいです。

今後留学する人へのアドバイス

留学先での課外活動についてのアドバイスをさせていただきます。留学開始時点でご自身の英語力に自信がなかったり、話しかけるのが苦手だったりするかたは、ネイティブの友達を作り、コミュニケーションをとるためにスポーツの部活やサークルに入ることをお勧めします。例えば英語で会話を続けるのが苦手でも、スポーツ中はプレーに必要な限られた会話しか必要ないので、プレーを通してネイティブと仲良くなれます。また、私の場合はバレーボール経験があるうえで、バレーボールがあまり盛んでないイギリスで部活に所属したおかげで、プレーで一目置かれてチームメイトと仲良くなれたり他大学の人たちに話しかけてもらったりと、比較的苦労なく様々な国の友達が作れたかなと思います。

部活に所属しなくても自分で動けば友人はできると思いますが、個人的にはバレーボールを通して、バレーボール部に所属していなかったら絶対に交わることがなかったであろう人たちとも深い関係になれたことが本当に自分の財産になったなと感じるので、スポーツ好きの方はぜひスポーツ部に入ってみてください！

また、ランカシャー大学に9月から留学される方は、学期開始前に受け入れ可能期間(空港お迎えサービスがある期間)があると思いますが、その期間のできるだけ早くいくことをお勧めします。なぜかという、その期間は大学のウェルカムウィークで9月から新たにランカシャー大学に通う学生向けに様々なイベントが開催されているからです。スポーツ系部活がそれぞれのブースを出して部活を紹介しているスポーツフェアや、大学内のバーでビンゴ大会や、ピザパーティー、ティーパーティーなどがありました。学部関係なく様々な学生が参加しているので、学期前に友人を作れるよい機会かと思います。

これから留学に行かれる皆さん、留学前に様々な書類やビザ申請に追われると思いますが、そこさえしっかり計画的に行えば、問題なく留学できます。留学先では積極的に自分から行動を起こしてみると意外な出会いや経験ができてワクワクすると思います。頑張ってください！

報告書記入日

2026年5月30日