

# 交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	工学部
学年(出発時)	4年
大学名	セントラルランカシャー大学
国	イギリス
留学期間	2024年9月～2025年1月
派遣先での身分	学生

一日の生活スケジュール(通学時)	
	記入欄
8:00	起床
9:00	授業
10:00	授業
11:00	授業
12:00	昼食
13:00	買い物
14:00	図書館で自習
15:00	掃除、洗濯
16:00	
17:00	夕食
18:00	部活
19:00	部活
20:00	友人と夕食
21:00	友人と過ごす
22:00	風呂
23:00	就寝
0:00	

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	15	不明	英語	テスト、エッセイ、プレゼンテーション
植民地統治の歴史	4	不明	英語	テスト

大学のサポート	
チューターの有無	無
チューターのサポート内容	
語学コースの有無	有
コース名、料金、期間等	Free English Class、無料、 平日2h開講

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Whitendale Hall
部屋タイプ	1人部屋、共有キッチン、トイレ、風呂
ルームメイト(国籍)	韓国、日本、スリランカ
室内設備	ベッド、マットレス、机、椅子、洗面台、クローゼット
共用施設	共有キッチン、トイレ×2、風呂(バスタブ、シャワー)
インターネット設備	大学Wi-Fi
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩5分程度
アルバイトの有無	無
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	無申請
Visa申請先	
Visa取得にかかった日数	
Visa取得にかかった費用	
Visa取得方法、提出書類等	
留学先大学の最寄り空港までの経路	関西空港→ヘルシンキ空港→マンチェスター-空港
渡航費用	約50,000円(マイレージを利用したため)
ピックアップサービスの有無	有

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	有
有る場合、その理由	単位不足
就職活動開始時期	4年次再開
帰国後の進路	未定

留学にかかった費用	
現地通貨＝日本円(約)	1GBP≒195JYP
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	約70,000円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	0円
宿舍費(月額)	約65,000円 (€85/週×4)
光熱費(月額)	家賃に含まれる
食費(月額)	約20,000円
その他	約60,000円(交際費や旅行費など)
留学期間中にかかった費用の合計	約130万円

**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。)**

・語学授業

・部活動(society)

・日常生活

・旅行

それぞれの感想をまとめました。

・語学授業

Study Overseasの授業は日本人、中国人、韓国人、香港人のクラスでした。週5日間、毎日3時間の授業があります。基本的にはイギリス文化、エッセイ、プレゼンテーションに関する授業が行われ上述のクラスメイト以外に補助で入ってもらえる現地学生と授業を受けます。強制的に発言を求められることがあるのでリスニング力はここでみんな伸びます。また現地学生に訛りが強い学生がいたりするので言語学習の奥深さを体感でき非常に面白いです。

・部活動(society)

イギリスの大学にはSociety(ほぼサークル活動)というものがあります。学生はこれらコミュニティに参加することで友達を増やします。私はtable tennis societyとbase ball&soft ball societyに参加していました。もし運動にある程度自信がある人は参加を強くお勧めします。入部当初、英語力は全くといっていいほどコミュニケーションに壁はありましたが、唯一スポーツではなんとか戦えたのでそれを通じて他学生と交流を深め、結果的に英語力の向上に非常に繋がりました。また、チームメンバーに選ばれるとイギリス国内の大学との試合の為に色々なところに連れて行って貰えたりもするので本当に楽しかったです。ちなみに自分が行った大学にはフットボールsocietyが4~5団体あり、全てレベルが高かったのでイングランドを感じる事ができました。

・日常生活

自分の行っていた大学があるPrestonという町は小さな学生街といった感じで安全かつ比較的綺麗な町でした。立地はManchesterやLiverpoolまで電車で約1時間ほどいけるので不便すぎず、物価もイギリス国内ではマシでした。(それでも物価の高さは異常です)

イギリスの食事情に関して、世間で言われているほど不味くはないです。ただ、美味しさで感動することもないです。外食をすると基本的には最低でも2,000円以上はし日本ほど外食をする文化は強くないです。その代わり、スーパーに行けば野菜や果物が比較的安い値段で買える為、自炊をしたりみんなでホームパーティーをする事が非常に多くここで友達を作ったりします。授業に行き図書館で課題をする、部活に行き、友達とFlat(寮)でそれぞれ色々な料理を作りあって文句言う。そんな日常生活です。ただ、日を追うごとに学生間における金銭レベルの差は日本よりも明確に感じます。途中からマネーゲームになったりするので留学を決めた方はたくさんアルバイトしてください。僕はもっとしておけばよかったと思いました。

天気に関して、自分は冬の時期に行ったのですが相当な覚悟が必要です。1週間太陽を見てないなんて事がザラに起こります。また、15時くらいから暗くなり16時にはもう真っ暗で憂鬱になります。

そんな中でも、学校、仕事終わりの人がパブに集まり酒を飲み、音楽をかけ、サッカー観戦やビリヤードなどを楽しんでいます。

・旅行

イギリスの大学では謎の1週間休みや長めのクリスマスバケーションを利用して多くの学生が旅行をします。国内旅行に行くよりも他ヨーロッパに行く方が安かったりすることもあり非常に旅行の文化が根強いです。自分も破産覚悟でできるだけ多くの国に行ったので良かったところを一例ですがご紹介します。留学に行く方も行かない方もヨーロッパ圏の旅行の参考になれば幸いです。

アイスランド…規模感が違います。壮大な自然に圧倒されてください。物価は高いです。

ハンガリー(ブダペスト)…ご飯が安くておいしい、フレンドリー、人と街が綺麗です。コスパ良くヨーロッパを楽しむならここです。

ポルトガル(リスボン)… 天気いい。物価もまあまあです。ビーチ沿いを夕陽に向かってループみたいな乗り物で爆走してください。最高です。

イギリス(リバプール)…音楽とサッカーの街。週末になるとスタジアム周辺に人がワラワラ湧き出し、異常な熱を帯びます。歓声はスタジアムから離れた場所でも聞こえます。

モロッコ(カサブランカ)…子供、若者が多く、みんなそこら中でスポーツしてます。アジア人が少ないので物珍しさからかすぐ一緒に遊んでくれます。ぼったくりとスリにだけ気を付けましょう。

ちなみに、僕はカザフスタン人の友人と多くの時間を過ごしましたが、彼はビザの関係上、他国への渡航が厳しそうでした。他の国出身の友達も同様です。日本パスポートの異常なパワーを実感できるので感謝してたくさん行きましょう。

英語力は友達のおかげで日常会話レベル程度には上達しましたが、やはりネイティブの方とのコミュニケーションには未だ難しさを感じる。まだまだ努力しようと思います。

### 今後留学する人へのアドバイス

留学に関して学年、年齢を考慮して諦める人が多いと思います。よく巷では「留学は早ければ早いほど良い」とうものを目にするためそれも無理もないです。現実問題、キャリア形成上それは何ら嘘でもないです。しかし、4年生という比較的遅いタイミングで決断した自分としては、現時点でもし留学をしたいならば焦らなくてもいいし、諦めなくてもいいのかなというのが率直な意見です。

当たり前ですが、周りは1歳から2歳年下の方が多くいました。しかし、基本的には、年齢とともに知識、経験、度胸などが増える為、できる事、見える事の幅が広がり渡航先での自由度、感動度合いの向上に繋がるとは思います。その為、個人的には本当に良いタイミングで留学をさせて頂いたのかなと感じます。ちなみに海外では、一度就職してお金や知識を貯めたりしてから大学で勉強を再開する人が少なくないため自分よりも年上の方をよく目にしました。そして全員生き活きてました。

今回の経験が今後の人生にどう影響するのかは正直不明ですが、本当に行ってよかったなと現時点では思います。

月並みな表現にはなりますが、もし留学の決断で迷っていて経済上無理がない方は行ってください。

報告書記入日

2025年2月18日