

# 交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	人文学部・法律経済学科
学年(出発時)	2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	4か月(2025年1月～2025年5月)
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	
9:00	
10:00	
11:00	授業
12:00	授業
13:00	授業
14:00	昼食
15:00	
16:00	買い物・おでかけ
17:00	買い物・おでかけ
18:00	
19:00	部活
20:00	部活
21:00	部活仲間と夕食
22:00	部活仲間と夕食
23:00	
0:00	帰宅

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 program	5		英語	グループワーク、試験(筆記・レポート・プレゼン)

大学のサポート	
チューターの有無	特になし
チューターのサポート内容	特になし
語学コースの有無	特になし
コース名、料金、期間等	特になし

生活	
住居のタイプ	寮(フラット)
住居の名前	WhitenDale Hall
部屋タイプ	シングルベッド
ルームメイト(国籍)	ドイツ2人、韓国2人
室内設備	各部屋洗面台、暖房
共用施設	キッチン、シャワー、トイレ、掃除機
インターネット設備	無料Wifi
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩(1~5分)
アルバイトの有無	なし
アルバイトの内容	なし

渡航	
Visaの種類	なし
Visa申請先	なし
Visa取得にかかった日数	なし
Visa取得にかかった費用	なし
Visa取得方法、提出書類等	なし
留学先大学の最寄り空港までの経路	セントラルランカシャー大学→プレストン駅(徒歩15~20分)→マンチェスター空港駅(電車30分)
渡航費用	行き24万(JAL)、帰り17万(キャセイパシフィック航空)
ピックアップサービスの有無	

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	なし
有る場合、その理由	なし
就職活動開始時期	3年5,6月
帰国後の進路	就職(詳細はまだ決まってない)

留学にかかった費用	
現地通貨=日本円(約)	£1(ポンド)=約195円
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	6万
学費(教科書代や語学コース授業料等)	三重大の半期分授業料
宿舍費(月額)	6~7万
光熱費(月額)	別途支払い無し
食費(月額)	5万
その他	買い物、旅行、娯楽代 40~50万
留学期間中にかかった費用の合計	約100万

**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。)**

・今回の留学経験を通じて、語学学習や日常生活、人間関係など日本にいたらできないことをたくさん経験することができました。語学学習に関して、授業では主にグループワークでイギリスの文化や歴史、スポーツについて英語で意見交換を行ったり、プリント学習をしたりという活動を中心に行っていました。これまで触れたことのない内容について英語で話すのは初めは慣れない部分がありましたが、みんな気軽に楽しく学ぶという雰囲気の中で学習できて、モチベーションの向上にもつながりました。クラスメイトはアジア人の留学生クラスでしたが、みんなで切磋琢磨しながら授業を進めていました。日常生活でも普段から英語を使うので、授業以外の場所でも学習・練習をすることができて、初めは単語を並べるくらいしかできませんでしたが、意思疎通に困らなくなるくらいには上達しました。人間関係について、私は積極的に現地の学生と交流することを心掛けていました。クラスメイトはアジア人(日本、中国、韓国、台湾など)がほとんどなので、私は大学のバレ一部に所属することで他の国からの留学生やネイティブたちと会話できる環境に身を置いて、たくさんの人と関わるようにしていました。一緒にスポーツをすることでとても打ち解けやすく、友人を作ることができ、何よりも一番英語の練習になりました。食習慣の違いや買い物における不便な点など、生活する中で困った部分もいくつかありました。私自身はそういったことも経験ととらえることで何とか乗り過ごしていました。本当に困ったことに関してはほかの日本人留学生に相談できる環境だったので安心して生活できていました。本分ではありませんがヨーロッパ各国に旅行に行ったこともいい経験になりました。異文化を肌で感じることで、今まであまり知らなかった国の文化について興味を持つきっかけになりました。今回の留学で得た一番の成果は、自分に自信がついたことだと思います。英語を話すことに関してはもちろん、全く知らない場所で暮らしたこと、最後までしっかりやり遂げたことで、これまでにない達成感を感じています。また、自身の希望で留学に行ったこと、留学先での人間関係の構築やさらなる向上のために様々なことに力を入れて取り組んだことで、自主性が身についたのではないかと思います。これらの収穫を今後の大学生活や就職活動に活かしていけるよう、頑張っていきたいと思っています。

### 今後留学する人へのアドバイス

・一番大事なものは、自信をもって留学生活を始めることだと思います。私も初めは不安ばかりでしたが、現地の人たちは優しい人たちが多く、困っていたら助けてくれるし、今は英語が得意でなくても、何とか伝えようとするればしっかりと聞いてくれます。自信の有無は、メンタルや向上心に大きく影響してくると思うので、自分は海外でもやっていけるぞという意気で臨むとより良い留学生活を送れるのではないかと思います。また、英語力の向上を目的とするのであれば、自分から動くことを心掛けたほうがよいとおもいます。普段の生活で英語が必要とはいっても、何もしなくても話せるようになるわけではありません。私自身も、日本人の留学生とたくさん話していましたが、その分同じかそれ以上にほかのコミュニティでネイティブと話す機会を設けていました。日本語で話すと安心するし、メンタルケアにはとてもいいと思いますが、自分に厳しくした分だけ成長もできるのではないかと思います。

報告書記入日

2025年6月30日