

交換留学報告書

派遣先	
三重大学での所属学部・研究科	教育学部
学年(出発時)	3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	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	起床
9:00	
10:00	授業
11:00	授業
12:00	授業
13:00	昼食
14:00	
15:00	洗濯
16:00	洗濯
17:00	
18:00	買い物
19:00	夕食
20:00	友達と過ごす
21:00	友達と過ごす
22:00	自習
23:00	
0:00	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	15時間		英語	テスト、プレゼンテーション、エッセイ
				英語やイギリスについて学ぶ

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	

生活	
住居のタイプ	学生寮
住居の名前	Whitendale Hall
部屋タイプ	個室
ルームメイト(国籍)	イギリス、スウェーデン、ケニア
室内設備	ベッド、机、椅子、洗面台、収納
共用施設	キッチン、トイレ、シャワールーム
インターネット設備	有り
大学までの交通手段(交通機関、所要時間)	徒歩3~10分程度
アルバイトの有無	無し
アルバイトの内容	

渡航	
Visaの種類	申請無し
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	伊丹空港→羽田空港→フランクフルト空港→マンチェスター空港
渡航費用	24万円程度
ピックアップサービスの有無	有り

帰国後	
留年や卒業の遅れの有無	無し(予定)
有る場合、その理由	
就職活動開始時期	3年の3月頃
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)	1ポンド 190円前後
保険料(海外旅行保険、国民健康保険等)	約4万円
学費(教科書代や語学コース授業料等)	0円
宿舍費(月額)	約6.5万円
光熱費(月額)	寮費に含まれる
食費(月額)	約4万円
その他	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120万円

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。)

私はセントラルランカシャー大学で交換留学生として生活する中で、約4か月半という短い期間でしたがたくさんのお話を学び成長することができたと感じています。もともと英語力にも自信が無く、またずっと実家暮らしということもあり、本当に日本語が通じない国で英語を使ってお店の人と話したり授業を受けたりすることができるのか、いきなりの一人暮らしが海外で大丈夫なのかなど、留学前にはたくさんの不安がありました。しかし、実際に留学を終えた今振り返ると、そのような不安を忘れるくらい充実した毎日を過ごすことができたと感じています。

私が受講していた語学コースの授業は、日本人学生が大半でした。英語を使わなければいけない環境に身を置くことで、言語だけでなく文化なども含めたくさんのお話を得られることは事実ですが、私は同じ大学に留学している日本人にも留学生活についてたくさんのお話を教えてもらったり、一緒にお出かけをして気分をリフレッシュしたりと、とても支えられました。そのため、個人的な意見にはなりますが、海外の友達だけではなく日本人とのつながりも大切だと感じます。授業に関して、私はsemester2からの参加だったため、授業の進め方など分からないこともありましたが、しかし、先生方は優しいので、分からないことがあってもすぐに聞くことができたので良かったと思います。授業は基本的に1日に3時間しかないため、授業外での活動にも参加するようにしていました。授業が無い時間には、フラットメイトと一緒に公園に行ってお話をしたり、留学先でできた友達と一緒にカフェへ行ったりするなど、楽しみながら英語に触れる時間を作ったことはとてもよかったことの一つです。また、部活動にも参加することで、現地の大学生活を体験できたこともいい思い出です。寮での生活は共同で使用する設備が多く正直はじめは苦勞することもありましたが、会うたびにお話をすると仲良くなり、楽しく過ごすことができました。一緒にフラットで過ごす時間は長いので、フラットメイトと良い関係を作っておくことは大事だと感じました。

大学があるプレストンは、特別大きな街ではありませんが、治安が悪いと感じることはあまりなく、生活に必要なものは全て徒歩圏内で手に入れることができ、とても生活がしやすく良い街だと思います。また、ロンドンやエディンバラなど有名な観光地にも乗り換えなしで行くことができますし、マンチェスター空港にも1時間程度で行くことができるので、色々な場所へ旅行もしやすいです。

英語力については、自分自身の英語力がどのくらい成長しているのかを振り返って、正直とても伸びたと自信を持って言うことはできません。しかし、海外の人とコミュニケーションを取る中で、英語を使って会話することに対する抵抗感が減ったり、授業中に先生が出す指示や表現を前よりは理解できるようになったりと、少しではありますが成長したのではないかと考えています。生活をする中でよく使う表現や今までは知らなかった言い換え表現など、イギリスにいる人と実際に話すからこそ得られる学びもありました。

たくさんのお話と出会い、英語だけではなく文化など様々なことを学び成長することができた4か月半で、交換留学に参加することができて本当に良かったと思っています。私一人ではこのような留学生活を実現させることは出来なかったのですが、支えてくださったすべての方々に心から感謝しています。

今後留学する人へのアドバイス

語学力や経済的な面など不安がある人もいると思います。私自身、英語が特別得意なわけではなく、特に留学をするまで英語を使って人とコミュニケーションを取った経験はほとんどありませんでした。そのため、本当にその状況で留学をして大丈夫なのかとても迷いました。しかし、実際に留学してみると、国内外問わずたくさんの素敵な人たちと出会うことができ、語学力の向上だけでなく、自分の視野を広げることにもつながったと感じています。日本とは違う環境で生活する中では大変なこともあります、実際にその国に行っただからこそ得られる経験や学びはたくさんあるので、あまり気負いすぎず留学を楽しむことも大切だと思います。また、日本食や日本の製品が恋しくなることもあるので、自分が欲しくなりそうな日本の物を持っていくと、安心して過ごすことができると思います。衣類などは現地のお店でも簡単に手に入りますが、友人を見ていて体に合う薬を現地で探すのは難しそうだったので、必要になりそうな常備薬など持っていくといいのかなと思います。

報告書記入日

2025年6月8日