

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	C さん		
所属	工 学部・大学院 社会環境工 学科・専攻		
留学先機関名	リーズ大学 (国名： イギリス)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (機械工 学部・研究科) <input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他：		
留学期間	2019 年 9 月 - 2020 年 6 月	留学開始時 学年	3 年次
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 10 期】 <input type="checkbox"/> その他 ()		

1. 出発前の準備について

ビザの種類	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 種類(学生ビザ)	ビザ申請先	<input type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 現地 場所(大阪)
必要書類、手続き 手続きに要した期間	必要書類：パスポート、リーズ大学からの CAS 番号、英語能力証明書、資金証明書類(用意したが申請時不要と言われた)、滞在証明書、ビザ申請書、ビザ申請予約確認書、証明写真 期間：五ヶ月		
ビザ申請以外で 必要な事前手続き			
留学に向けて 取り組んだ語学	<input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 独語 <input type="checkbox"/> 仏語 <input type="checkbox"/> 中国語 <input type="checkbox"/> 韓国語 <input type="checkbox"/> その他 (語)		
勉強方法	IELTS 対策を中心に、英語を勉強した。		
留学先の手続き (必要書類、大変だったこと、どのように取り組んだか等)	時間割の設定と授業を受ける学部に登録が必要だったが、私の場合、一つの学科の一年生の授業を全て受講したため、特に大変な手続きは無かった。複数の学部を跨って授業を選択した生徒は、時間割に被りがないか、各学部を確認することが大変そうだった。		
事前の必要経費 (留学前に必要な 支払い費用) ※概算費用	<input type="checkbox"/> 授業料 円 <input type="checkbox"/> 寮費 560,000 円 <input type="checkbox"/> 語学研修費 円 <input type="checkbox"/> 教材費 10,000 円 <input type="checkbox"/> ビザ申請 48,000 円 渡航費 (<input type="checkbox"/> 片道 <input type="checkbox"/> 往復) 170,000 円 海外旅行保険料 160,000 円 <input type="checkbox"/> その他 () 円		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	ブリティッシュ・ エアライン	手配	HIS ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	熊本→大阪→ロンドン →リーズ	到着 時刻	【※移動時間（約 11 時間）】
大学（寮）への 移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する 際の注意点 行き方、料金等	現地のバスの乗り方は事前に調べていくべき。料金の払い方が分からず、とても困った。		
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居 手配	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルーム メイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ ）
住居の申込手順	留学開始の約二ヶ月前に住みたい寮を大学のホームページから選択する。寮は抽選で決まり、約一ヶ月前になると決まった場所が通知された。渡航前にデポジットを払う必要があった。		
住居でのトラブル および解決方法	多人数で一つのキッチンを使用する場合、自由に料理できないことがある。その時は、使う時間帯を変えると良い。また、他人が使っても良い道具・ダメな道具を予め決めておくと、トラブルが少ない。洗剤やスポンジは自由に使っていたが、料理道具は許可を取って使用するようにはしていた。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	基本は徒歩、雨の日はバス バスの定期券は月々6,000円程度。		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 83,000円/月 (生活費内訳) 住居費： 56,000円/光熱費： 0円/通学費： 6,000円 食費： 18,000円/通信費： 2,000円/書籍代： 1,000円 その他：() 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 円 (徴収された費用の名目：)		

<p>その他生活に必要な手続き、アドバイス (口座開設、保険、携帯電話、荷物、支払い方法など)</p>	<p>SONY バンクの VISA デビットカードがとても便利だった。円で振り込まれた奨学金をいつでもポンドに替えることが出来たため、レートが良いときにまとめて換金していた。手数料は割高であるが、現地でキャッシングも可能だったため、口座開設は必要ないと感じた。クレジットカードやデビットカードの手続きは渡航前に済ませておいた方がよい。</p>
---	---

3. 留学先の大学について

<p>授業(カリキュラム)の概要について</p>	<p>機会工学部のプロダクトデザインコースの一年生の授業を全て受講した。</p>
<p>履修登録の時期 登録方法</p>	<p> <input type="checkbox"/> 渡航前 <input type="checkbox"/> 渡航後 ⇒ (月頃) <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類の提出 <input type="checkbox"/> その他 () </p>
<p>留学生特例措置 (履修制限、優先措置、留学生専用のオリエンテーション、チューター制度等)</p>	<p> <input type="checkbox"/> 有り (具体的には以下のとおり) ・ 留学生専用の履修登録に関する説明会が、学部主催で行われた ・ ・ <input type="checkbox"/> 無し </p>
<p>留学先大学でのサポート体制について (語学面/学校生活/住居・日常生活等)</p>	<p> 交換留学生も、その年の新生と同じように扱われる。新生が入寮する時期は、学生スタッフが入寮手続きや学生証の発行などを手厚くサポートしてくれた。 学校生活に関しては、各個人に必ずチューターが付き支援していただける。私は特に留学生というよりも学科生の一人として、他の同級生と同じように扱われていた。私の学科の場合、一人の教授が4 - 6名ずつ生徒を受け持ち、週に一回のチュートリアルを行っていた。教授の部屋に集まり、学科で学んだことの復習や、提出物に関する質疑応答、細かな悩み事の相談などが行えた。 </p>
<p>留学開始後に行った留学先大学の手続き (学生証、履修登録、大学IDの設定等)</p>	<p>学生証の発行、履修登録、月次在籍証明書の発行</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、インターン、フィールドワーク等) ※どうやって探したか、どのような活動か、入るきっかけなども具体的に</p>	<p> Freshers Week (Fresher は新生の意味、Freshers Week は新歓時期) にサークルの紹介フェアが開催される。ジムやステージ、野外テントなどに多くの団体が集まり、新生は各ブースで話を聞きながら、入るサークルを決めることができる。 インターンシップはTargetなどのサイトで探すことが可能。学科によっては、キャリア教育の授業もある。また、別棟の Career Office (就職支援課) ではインターン先の探し方や、CV (履歴書) や CL (カバーレター) の書き方などのアドバイスも受けられる。 </p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	朝食とお弁当作り ランドリー	朝食とお弁当作り	朝食とお弁当作り	朝食とお弁当作り ランドリー	朝食とお弁当作り	朝食とお弁当作り	朝食とお弁当作り ランドリー
8:00	登校	登校	登校	登校	登校	移動	移動
9:00	授業	授業	授業	授業	授業	図書館自習 or イベント参加	図書館自習 or イベント参加
10:00	↓	自習 (デザイン制作)	↓	↓	↓	↓	↓
11:00	↓	↓	↓	↓	自習 (デザイン制作)	↓	↓
12:00	お弁当を食べる	お弁当を食べる	お弁当を食べる	お弁当を食べる	お弁当を食べる	お弁当を食べる	お弁当を食べる
13:00	授業	チュートリアル	自習 (デザイン制作)	↓	自習 (デザイン制作)	図書館自習 or イベント参加	図書館自習 or イベント参加
14:00	↓	授業	↓	授業	↓	↓	↓
15:00	自習 (デザイン制作)	↓	↓	自習 (デザイン制作)	授業	友人と出掛ける	友人と出掛ける
16:00	↓	自習 (デザイン制作)	↓	↓	自習 (デザイン制作)	↓	↓
17:00	授業	↓	↓	お弁当を食べる 移動	↓	↓	↓
18:00	お弁当を食べる 下校	お弁当を食べる 下校	お弁当を食べる 下校	部活 (サッカー)	帰宅 入浴	友人と食事	友人と食事
19:00	スーパーで買い出し 帰宅	スーパーで買い出し 帰宅	スーパーで買い出し 帰宅	↓	ゆっくり過ごす	↓	↓
20:00	入浴	入浴	入浴	帰宅 入浴	↓	帰宅 入浴	帰宅 入浴
21:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
22:00							
23:00							
24:00							

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

得られた成果は三つあります。一つ目はデザインの基礎知識です。プロダクトデザイン学科に所属して一年間勉強したため、デザインソフトの扱いやプロダクトのスケッチ技術などが向上しました。二つ目は、タイムマネジメント能力です。留学中は常に複数のプロジェクトを抱えており、それら全てには当然、締め切りがあります。優先順位をつけながら計画を立て、一つ一つの作業をこなしていくことを学びました。三つ目は、議論に使える英語表現の習得です。デザインプロジェクトはチームタスクが多く、アイデア出しやコンセプト決定のための議論を何度も経験しました。初めは発言を躊躇っていたのですが、議論に役立つ表現を調べたり、他の生徒たちの言い回しを盗んだりして、少しずつ自分の意見を英語で伝えられるようになりました。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

寮の選択には注意が必要です。寮自体は安全でも、寮のある地域や通学路の一部が、かなり治安が悪い場合があります。リーズ大学で留学経験がある先輩に尋ねてみると分かりやすいと思います。その他、寮に関しては、Google マップにある口コミもかなり参考になります。

また、英会話の経験を増やしたければ、積極的に会話をする場面を作る必要があります。授業も聞いているだけで時間は過ぎるし、外出先でもレジや注文の無人化が進んでいて、英語を発しなくても済む場面は意外と多いです。特に、様々な学科の授業を少しずつ履修している場合、日本の大学の教養の授業と似た感じで、生徒同士が話したり仲良くなったりする機会が少ないです。英語を使う機会を持つためには、一つのクラスに在籍したり、サークルに入ったりして、少人数に何度も関わり、話す機会を増やすことをおすすめします。

留学を通しての感想

留学は私にとって、短い人生の中で最も忙しい生活でした。私の在籍したプロダクトデザイン学科はとて課題が多く、良い成績を修めることと、健康に過ごすことを両立するためには、タイムマネジメントが欠かせませんでした。自室では勉強せず思いっきりリラックスする、学校では集中して作業に取り組むといった、メリハリをつけた生活を送っていました。平日は勉強ばかりしていましたが、休日は友人や地元の子どもたちとサッカーをしたり、リーズで開催されるイベントを訪れたり、カフェやパブ、レストランなどで一緒に食事を取ってリフレッシュするようにしていました。また、長期休暇にはヨーロッパ四都市のクリスマスマーケットを巡る旅も楽しみました。

忙しい中でも、勉強にも遊びにも全力で取り組めたため、とても充実した良い日々であったと感じます。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、インターンシップが行えなかったことだけが、残念です。

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	D さん		
所属	教育 学部・大学院 _____ 学科・専攻		
留学先機関名	リーズ大学 (国名：イギリス)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (_____ 学部・研究科) <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他：		
留学期間	2019 年 9 月 - 2020 年 3 月	留学開始時 学年	4 年次
奨学金	<input checked="" type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 期】 <input type="checkbox"/> その他 (_____)		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	アジアナ航空	手配	スカイキャナー ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡空港—仁川空港—ヒースロー空港—リーズブラッドフォード空港	到着時刻	20時ごろ（空港で一泊） 【※移動時間（約15時間）】
大学（寮）への移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input checked="" type="checkbox"/> 知人の出迎え <input checked="" type="checkbox"/> タクシー <input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する際の注意点 行き方、料金等	私は友人が迎えに来てくれたので良かったです。事前に大学、寮までの移動経路については確認しておく必要があります。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ ）
住居の申込手順	ネットで事前申し込み→直接寮の受付へ		
住居でのトラブル および解決方法	特になし		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	バス 月額 6000～7000円		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 105000 円/月 (生活費内訳) 住居費: 70000 円/光熱費: 円/通学費: 7000 円 食費: 25000 円/通信費: 2000 円/書籍代: 円 その他:(雑費) 1000 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの: 円 (徴収された費用の名目:)		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	口座開設はしなかったが、インターネットバンクの口座を一つ作った。私はカードの限度額を超えた月があったので、デビットカードとクレジットカードを一枚ずつ持っていく、または留学先で口座開設することをお勧めする。		

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00				起床			
8:00	起床	起床	起床	移動	起床	起床	起床
9:00	移動	移動	移動	授業	勉強	勉強	勉強
10:00	授業	授業	授業	↓	↓	↓	↓
11:00	↓	↓	↓	授業終了	昼食	↓	↓
12:00	授業終了 昼食	授業終了 昼食	授業終了 昼食	昼食	自由	昼食	昼食
13:00	ランゲージ パートナー と交流	図書館勉強	自由	日英交流 サークル	移動	自由 or 外出	自由
14:00	↓	↓	自由	↓	図書館勉強	↓	移動
15:00	図書館勉強	↓	帰宅	授業	授業	↓	水球
16:00	↓	↓	勉強	↓	↓	勉強	↓
17:00	↓	↓	↓	水球	授業終了 帰宅	↓	↓
18:00	↓	水球部	↓	↓	自由	自由	帰宅
19:00	日英交流 サークル	↓	夕食	帰宅 夕食	夕食	夕食	夕食
20:00	↓	練習終了 帰宅	勉強	自由	勉強	勉強	自由
21:00	↓	夕食	↓	勉強	↓	↓	勉強
22:00	帰宅	自由	↓	勉強	↓	自由	勉強
23:00	予習	↓	自由	自由	自由	↓	自由
24:00	予習 就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

留学を行って得られた成果は二つあります。

一つ目は、語学力です。最初は簡単なコミュニケーションをとるのも一苦労ですが、ある程度なれるとコミュニケーションをとることは可能になってきます。しかし、ディスカッションは時間をかけて準備をしていかないと全く理解ができません。当初予想していたほどの向上とは思えませんが、ある程度の能力を得ることはできたと思います。

二つ目は、行動力です。自ら英語を話す機会を求めて、一人で行動を起こしました。さらに、留学先では、自分のやりたいことを追求する考え方や周りの目を日本人ほど気にしない考え方に影響を受けました。そのような経験があり、私の行動力は高まっていったと思います。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

非常に設備が充実しており、有意義な留学生生活を過ごすことができると思います。そこまで都会ではありませんが、天候も程よく、人柄も良いと思います。

私の場合は、日英交流サークルと水球部に行くことで様々な友達が作れました。ぜひ様々なサークル内の行事に参加してみてください。外国人の友達の友達を作るには自分から動くことが大切だと思うので、積極的に頑張ってください。

冬の日照時間が短いです。一月ごろは夕方5時ごろには周りが暗くなっています。リーズにも治安が悪いとされる地域も存在しているので、暗い中でそのような地域を歩くことはあまりお勧めしません。

少しではありますが差別も存在しています。酔っ払った人や不審な人から中国語で茶化すように話しかけられる、アジア人がコロナウイルスを蔓延させたという偏見に基づく差別的発言をしてくる等の差別を受ける可能性があります。そのような差別をしてくる人はまれですが、相手にしないほうが良いです。

留学を通しての感想

全体を見ると非常に充実した留学だったと思います。当初は不安で仕方ありませんでしたが、様々なバックグラウンドを持つ人との交流が私を待っていました。複数の文化的背景を持つ学生、私のような地元を出たことの学生、大学のためにはるばるイギリスに来た学生、人種差別の問題に本気で悩んでいる学生など様々な学生と出会うことができると思います。そんな彼らと出会い、話し、ディスカッションを行ったことは非常に刺激的であり、有意義でした。私たちの生活では感じる事のない差別や偏見も留学先ではそこら中に存在しています。そのような私たちの知ってはいるが知らないこと、問題について学ぶことができるというのも留学の大きなメリットだと思います。実際にそのような交流は私の価値観を大きく変えました。

コロナウイルスの影響で早期に帰ってきたことは非常に残念ではありますが、それを除けば、大変有意義であり、充実した留学生活であったと思います。

1. 出発前の準備について

ビザの種類	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 種類(Tier 4)	ビザ申請先	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input type="checkbox"/> 現地 場所(東京 or 大阪)
必要書類、手続き 手続きに要した期間	<p>必要書類：申請書類、証明写真、パスポート、CAS、通帳 東京か大阪のビザセンターで発行。ビザ発行前にビザセンターへの予約及び、申請書類へのオンライン入力が必要。 1ヶ月くらいかかると見越していた方が良い（実際は2週間くらい?）。</p>		
ビザ申請以外で 必要な事前手続き	<p>イギリスへの片道（往復）航空券の購入。コロナウイルスのような不測の事態が発生することがあるため、片道の方が都合が良い。 リーズ大学で受ける授業等も6月には決めないといけない（留学後変更可能）なため、確認が必要。</p>		
留学に向けて 取り組んだ語学	<input checked="" type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 独語 <input type="checkbox"/> 仏語 <input type="checkbox"/> 中国語 <input type="checkbox"/> 韓国語 <input type="checkbox"/> その他（語）		
勉強方法	<p>1週間の予定を立て、それぞれの日に何の（listening, reading, writing, speaking）勉強をやるのかを決めて勉強しました。スピーキングは英語の映像（Ted など）をシャドーイングして対策しました。</p>		
留学先の手続き (必要書類、大変だったこと、どのように取り組んだか等)	<p>必要書類： IELTSの点数、予めリーズ大学から送られたフォーマットへの記入 ビザ申請は後回しにしていると留学に間に合わなくなるかもしれないので用心してください。</p>		
事前の必要経費 (留学前に必要な支払い費用) ※概算費用	<p> <input type="checkbox"/> 授業料 (熊本大学に納入、52万円ほど) 円 <input type="checkbox"/> 寮費 (留学後、70万円ほど) 円 <input type="checkbox"/> 語学研修費 (留学後即時、20万円ほど) 円 <input checked="" type="checkbox"/> 教材費 10,000 (IELTS 勉強用) 円 <input checked="" type="checkbox"/> ビザ申請 70,000 (東京への渡航日含む) 円 渡航費 (<input type="checkbox"/>片道 <input checked="" type="checkbox"/>往復) 150,000 円 海外旅行保険料 円 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (IELTS 試験) 40,000 (1回につき) 円 </p>		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	JAL	手配	HIS ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	東京～ロンドン（ヒースロー）	到着時刻	【※移動時間（約 時間）】
大学（寮）への移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車） <input checked="" type="checkbox"/> その他（ 徒歩 ）		
空港から移動する際の注意点 行き方、料金等	ヒースロー空港からブラッドフォード空港に行く場合、そこから大学及び寮は遠いのでUberのアプリを予め入れてタクシーを使うことがお勧め。（私はバスを使った後、道がわからなかったため、大学まで2時間かかりました。）		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居手配	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（大学に紹介された寮から自分で選ぶ）
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルームメイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（7～9月は日本人のみ、9月以降の寮は外国人学生のみ）
住居の申込手順	インターネットのリーズ大学ホームページ（留学後にログインid、パスワードは与えられる）		
住居でのトラブル および解決方法	フラットメイトと冷蔵庫などのキッチン用具は共有なのですが、自分の物は注意して管理しないと、フラットメイトの気分を害する時があります。自分は誤って牛肉をハラル人の冷蔵庫の棚に入れ怒られました。		
大学への交通手段 （※費用がかかれば費用も）	徒歩5分（敷地内なら1分）		
生活費および内訳 （概算を円換算）	生活費計 98,000円／月 （生活費内訳） 住居費： 70,000円／光熱費： 0円／通学費： 0円 食費： 25,000円／通信費： 2,000円／ 書籍代： 1,000円 その他：（ ） 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 0円 （徴収された費用の名目： ）		
その他生活に必要な手続き、アドバイス （口座開設、保険、携帯電話、荷物、支払い方法など）	携帯電話は日本のシムは使えないので、現地を買わなければなりません。私はリーズ大からもらったシムを使いましたが、学校に着くまでにマップ等を使うことがあると思うので早めに準備した方がいいです。		

3. 留学先の大学について

<p>授業(カリキュラム)の概要について</p>	<p>7月から渡航の人は先に Pre-sessional School で英語の論文の書き方などを学びます。本コースで学ぶ足がかりになり、リーズでの暮らしも本コース前に慣れることができると思うので、IELTS の点数が十分な人でも資金に余裕がある人なら受けることをお勧めします。9月から渡航の人は渡航後1週間くらいですぐに授業が始まるので、日本での準備が必要だと思います。</p>
<p>履修登録の時期 登録方法</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 渡航前 <input type="checkbox"/> 渡航後 ⇒ (月頃) <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input checked="" type="checkbox"/> 志願書類の提出 <input type="checkbox"/> その他 (一応、渡航前に履修登録だが授業開始前に変更可能)</p>
<p>留学生特例措置 (履修制限、優先措置、 留学生専用のオリエン テーション、チュー ター制度等)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 有り (具体的には以下のとおり) ・履修制限 (先生に直接申請すれば履修できるかも) ・留学生へのオリエンテーション <input type="checkbox"/> 無し</p>
<p>留学先大学でのサポ ート体制について (語学面/学校生活/ 住居・日常生活等)</p>	<p>寮にはレセプションが必ずあるのでもし困ったことがあったり、荷物が届く場合等は利用することになると思います。楽器が始まる前に、留学生に対するリーズの町や校内の案内があるのでその時に道と近くのスーパーマーケットを覚えてた方がいいと思います。学校内にも生協のような形で店があり、学食もあるので日用品の不足はあまりないと思います。</p>
<p>留学開始後に行った 留学先大学の手続き (学生証、履修登録、 大学 ID の設定等)</p>	<p>寮大を支払うことが必要です。インターネットでもできたと思いますが、私は直接大学のレセプションに(カードで)払いに行きました。大学の手続きや授業の準備はほとんど Minerva というリーズ大学のサイトで行います。</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、イン ターン、フィールド ワーク等) ※どうやって探したか、 どのような活動か、入 りきっかけなども具体的に</p>	<p>私は大学内で毎週月曜午後に行われる留学生の交流イベントによく参加していたのですが、そこでサッカーのメンバーを募集している人がいたので参加しました。部活のように厳格ではないため、自分の参加しやすい日のみサッカーをすることができ、授業を休まざるを得ないということもなかったので、お手軽にスポーツをして外国人の人と関わりたいという方にはお勧めです。</p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食		
8:00	学校へ	学校へ	学校へ		学校へ		
9:00	予習	復習	映画	学校へ		ランニング	朝食
10:00	予習	復習	映画	授業	復習	朝食	予習
11:00	予習	復習	映画	授業	予習		予習
12:00				授業		観光	
13:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	観光	昼食
14:00			予習	復習	授業	観光	復習
15:00	授業	予習	予習		授業	観光	復習
16:00	授業	予習		買い物	授業	観光	
17:00	授業	予習	サッカー	買い物		観光	サッカー
18:00	グローバル カフェ	サークル(イ ベント)	サッカー		軽食		サッカー
19:00	グローバル カフェ	サークル(イ ベント)	サッカー	夕食		帰宅	サッカー
20:00	コミュニ ティ	夕食	帰宅	家事	外出	外出	帰宅
21:00	コミュニ ティ	夕食	夕食	読書	外出	外出	夕食
22:00	コミュニ ティ	家事	就寝	読書	外出	外出	夕食
23:00	帰宅	就寝		就寝	外出	外出	家事
24:00	就寝				帰宅	帰宅	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

留学では思っていたよりも授業数は少なかったのですが、その分自分で勉強する時間の確保は常に求められました。授業を受ける前に、予習をしていないと、授業で出てくる英語の単語の意味さえも分からなくなることが多いため、予習は欠かさずしていました。特に試験前やレポート提出前は忙しくなると考えたため、空いた時間を使って勉強をする習慣が身につきました。

語学能力は意識してあげようと思わないと上がらないと思います。授業を受けているので英語を読む、書く、聞く能力は身につきますが、寮の一人部屋に籠ってしまうなど他人との接触を避けると人と話す機会がほとんどなくなってしまうため、話す能力の向上には積極的に他の人と関わるのが重要だと思います。私はリーズ大学内や近くの施設で開催される国際交流イベントに参加し、そのような機会を得てました。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

イギリスは料理がおいしくないと言いますが、学食はおいしかったです。学食のお勧めはヌードルで、料理人がその場で調理してくれます。紅茶とクッキーはどこにでも売っており、またイベント等で配っていたりもするので自習するときや友人と勉強する時などはあると捗ると思います。

リーズはそれ自体が魅力ある都市で観光も1日では終わらないと思います。また、近場にもたくさんの観光都市があり、電車で当日でも10ポンド前後でチケットを買えるので、土日はリーズ以外の地に訪れてみてください。フランスやオランダなどは特に近く、飛行機代金もさほどかからないので海外旅行も楽しんでください。

リーズ大学は留学生用に多くのイベントを用意しており、他国からの留学生や現地生と関わることも多いため、この大学への留学は言語力の向上にも、グローバル的な視点を養うことにもつながると思います。リーズ大学への留学に興味を持っていただくと幸いです。

留学を通しての感想

留学を通して、言語能力はもちろんのこと自分の伸ばしたかった部分を伸ばすことができました。私は、一人暮らしの経験がなかったのでイギリスで初めて寮で生活し、掃除から食事の用意まで自分一人でも十分やっていけると自信がつけました。また、留学生たちでイベントを開催すること、外国の地で日本語以外の授業を受けることなども経験し、チームで同じことに向き合うことや自分の意見を積極的に発信することも学ぶことができました。

寮のフラットメイトは様々な国から来ていたので、イギリスだけでなく外国の文化と伝統を知り、日本の魅力も発信することができたと思います。イギリス国内・海外旅行も数多く経験することができたため、あらゆる土地について人から聞いただけでは知り得ない感動と新しい自分にとっての価値の発見をでき知見を広げることができました。

この留学で自分の視野が広がり、これまで考えもしなかったことにも気づくことが多くなりました。

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	キャセイパシフィック	手配	キャセイパシフィック HP ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡→香港→London→Leeds	到着時刻	午前 9:30 Leeds 到着 【※移動時間 (約 24 時間)】
大学 (寮) への 移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input checked="" type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車) <input type="checkbox"/> その他 ()		
空港から移動する 際の注意点 行き方、料金等	リーズ・ブラッドフォード空港よりリーズ市街までバスを利用した。荷物が重いため、女性は Uber を利用しても良いかもしれない。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他 ()	住居 手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他 ()
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他 ()	ルーム メイト	<input checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの学生 計 14 人 その他 ()
住居の申込手順	リーズ大学 Study Abroad Office の案内に従い、Accommodation Office の HP で必要続きを進めた。		
住居でのトラブル および解決方法	私の寮では、お湯が出ない、洗濯機の故障、盗難、アラームの誤作動等のトラブルが複数回あった。適時、寮のレセプションあるいは HP に問い合わせ、解決してもらった。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	片道：徒歩 15-20 分		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 92,000 円/月 (生活費内訳) 住居費： 60,000 円/光熱費： 円/通学費： 円 食費： 20,000 円/通信費： 2000 円/書籍代： 10,000 円 その他：() 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 円 (徴収された費用の名目：)		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	現地でアルバイト等をしない限り、口座開設の必要はないのかなと思う。基本的には、キャッシュレスペイだが、現金も必要に応じて使用できるように、キャッシング可能なカード等発行しておくと思う。クレジットカードは海外での加盟店が多い VISA と Mastercard 等のカードを複数携帯しておくとう便利。携帯電話に関して、giffgaff が提供する SIM カードを利用していた。サブスク契約で英国に限らず、欧州でも通信可能であるため、とても便利。		

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
8:00	ジム	ジム	カフェ	ジム	ジム	カフェ	ジム
9:00	講義	図書館	図書館	図書館	図書館	自己研鑽	自己研鑽
10:00	講義		講義				
11:00	図書館	図書館	講義	図書館	図書館	自己研鑽	自己研鑽
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	図書館	講義	図書館	図書館	図書館	自己研鑽	自己研鑽
14:00		講義					
15:00		図書館			図書館		
16:00		日本語教室			講義		自己研鑽
17:00	図書館	図書館	図書館	図書館	講義	自己研鑽	教会(ミサ)
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽	自己研鑽
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

留学を通して、数えきれない学びがあった中で一番の成果は「習慣力」の重要性を再認識できたことです。留学開始直後は1ヶ月程で新しい環境に適応できると思っていました。しかし、実際には3ヶ月程かかったように思います。様々な困難に直面し、できないをできるに変えるために重要だったのが「習慣力」でした。ある時、SNS上で次の言葉に出会います。「Make your day so good, yesterday gets jealous」苦しみもがいていた私を救ってくれた言葉です。その日から私は、筋トレ、マインドフルネス瞑想、シャドーイング、ランニング、読書等様々なことを習慣化しました。睡眠についても勉強し、移動中は常にBBCかPodcastsで英語に触れる等、とにかく昨日が嫉妬するような一日を築くことから始めました。その結果、自己認識力/メタ認知力や自己肯定感が高まり、ポジティブなサイクルを生み出すことができたと考えています。留学後もこれらの習慣は継続しており、毎日健康第一で生活しています。「努力か、才能か、いや体調だ。」

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

留学中、楽しいことばかりではありません。むしろ、大変なことの方が多いです。私の場合、アジア人差別も受けましたし、新型コロナウイルスの影響で不本意な帰国ともなりました。しかし、そのようなことを含めて留学だと私は思っています。だから、私はとても貴重な機会を与えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。私は大学3年時に周囲への違和感や、知らないもの、知らない世界を知りたいという純粋な好奇心に従い、留学を決意しました。当時、周りからは無理だろと言われてたり、言われなくてもその空気感を感じたり、家族からも心配されました。自分にはできないから、皆あなたにもできないと言います。でも、この文章を読んでいるあなたはもう大丈夫です。私が決意した時のように誰も止めることのできない「挑戦する炎」が既にあなたの心の中にはあるからです。くれぐれも健康第一で頑張ってください。陰ながら、応援しています。

留学を通しての感想

留学を通して、目に見えるような定量的な成果はロンドンキャリアフォーラムでインターンシップ選考の枠を獲得したことぐらいしかありません。それでも今私はとても幸せです。留学前のように、他者と自己を比較して劣等感を感じる事がなくなったからです。留学前の私は、東京大学に進学した親友の存在や自分自身への自信の無さから、無意識に他者比較を行い、常に劣等感を感じていたように思います。トビタテ!留学 JAPAN 日本代表プログラムの事前研修でも終始劣等感を感じていました。その流れで留学初期も劣等感に苛まれていましたが、皮肉にも上記した親友が電話越しに苦しんでいる私を助けてくれました。独自性・アイデンティティを追求する重要性を教えてくれたのです。別に留学をしなくても、そんなこと誰でも理解してるよと思われるかもしれませんが、しかし、主体的・自発的に行動することが求められる環境に身を置いたからこそ学べたのだと私は思っています。なぜなら、行動するための自信がないのではなく、行動してないから自信がないと気づけたからです。絶えず自己研鑽に励み、心の温度を上げて、また世界に飛び立ちたいです。

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	G さん		
所属	医 学部・大学院 医 学科・専攻		
留学先機関名	リーズ大学 (国名: イギリス)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科に所属 (学部・研究科) <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修 <input type="checkbox"/> その他 :		
留学期間	年 月 - 年 月	留学開始時 学年	4 年次
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度 <input type="checkbox"/> 国際奨学事業 <input checked="" type="checkbox"/> トビタテ！留学 JAPAN 【第 10 期】 <input type="checkbox"/> その他 ()		

1. 出発前の準備について

ビザの種類	<input checked="" type="checkbox"/> 有 種 (TIER4)	<input type="checkbox"/> 無 類	ビザ申請先	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 場所 (東京) <input type="checkbox"/> 現地
必要書類、手続き 手続きに要した期間	UKVI のホームページで申し込みをし、パスポートや留学先の大学から発行される CAS、IELTS のスコアなどが必要でした。期間としてはビザセンターでの申請後 2-3 週間で発行されたと記憶しています。			
ビザ申請以外で 必要な事前手続き	特になかったと思います。			
留学に向けて 取り組んだ語学	<input checked="" type="checkbox"/> 英語	<input type="checkbox"/> 独語	<input type="checkbox"/> 仏語	<input type="checkbox"/> 中国語
	<input type="checkbox"/> 韓国語	<input type="checkbox"/> その他 (語)		
勉強方法	IELTS の対策を行いました。熊本には対策本を売っている書店も少ないので、少し高いですが、Amazon など公式の問題集を購入して対策すると思います。			
留学先の手続き (必要書類、大変だったこと、どのように 取り組んだか等)	寮の申し込みや授業の登録などの手続きが必要だったかと思いません。特に煩雑なものはなかったです。			
事前の必要経費 (留学前に必要な 支払い費用) ※概算費用	<input checked="" type="checkbox"/> 授業料 30 万 円	<input checked="" type="checkbox"/> 寮費 10 万 円	<input type="checkbox"/> 語学研修費 円	<input type="checkbox"/> 教材費 円
	<input type="checkbox"/> ビザ申請 円			
	渡航費 (<input checked="" type="checkbox"/> 片道 <input type="checkbox"/> 往復)		10 万 円	
	海外旅行保険料		円	
	<input type="checkbox"/> その他 ()		円	

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	アジアナ航空	手配	Sky Scanner ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡→仁川→ヒースロー	到着時刻	18時頃 【※移動時間（約 時間）】
大学（寮）への 移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え <input type="checkbox"/> 知人の出迎え <input type="checkbox"/> タクシー <input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車） <input type="checkbox"/> その他（ ）		
空港から移動する 際の注意点 行き方、料金等	到着時間が遅く、その日中にリーズには着けなかったため、ロンドンで1泊しました。		
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート その他（ ）	住居 手配	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で その他（ ）
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 その他（ ）	ルーム メイト	<input type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの学生 その他（ ）
住居の申込手順	大学の授業登録の際に一緒に申し込みしました。		
住居でのトラブル および解決方法	トラブルは特になかったと思います。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	徒歩		
生活費および内訳 (概算を円換算)	生活費計 円/月 (生活費内訳) 住居費： 80000 円/光熱費：なし 円/通学費： なし 円 食費：15000 円/通信費： 2000 円/書籍代：5000 円 その他：() 円 ※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： なし 円 (徴収された費用の名目：)		
その他生活に必要な 手続き、アドバイス (口座開設、保険、 携帯電話、荷物、 支払い方法など)	口座は開設しませんでした。PayPal のようなインターネットバンキングのアカウントを持っておくと、複数人で食事に行き割り勘などをするとき便利かと思います。また、現金を使用される場面は限られており、クレジットカードでの支払いが基本でした。携帯電話の契約に関しては、スーパーで Sim カードを購入し、そこにチャージすると使えるので、日本より格段に使いやすと思います。		

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	土日はロンドンやリーズ近郊などへ日帰り・一泊などで旅行することが多く、特に決まったスケジュールはありませんでした。	
8:00							
9:00	大学および図書館で学習	大学および図書館で学習	大学および図書館で学習	大学および図書館で学習	大学および図書館で学習		
10:00							
11:00							
12:00			昼食 買い物				
13:00							
14:00			サークル				
15:00							
16:00							
17:00			さくら Festival の話し合い				
18:00							夕食
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食			
20:00	自習及び自由時間	自習及び自由時間	夕食	自習及び自由時間	自習及び自由時間		
21:00							
22:00							
23:00							
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝			

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

高校生の時も1年間留学していたのですが、その時とは自由度も全く異なり、また、感受性も異なるので、前回の留学とは違った大変有意義な留学となりました。もちろん語学力が向上したことはあると思いますが、ネイティブと比べて圧倒的に不利な状況に行くことで、自分の未熟さや足りなさも感じました。そこで奮起するのも大切ですし、私の場合は、頑張ろうという気持ちが空回りして逆に精神的に沈んでしまった時期があったので、自分のキャパシティーを知って正しく物事に取り組む姿勢も大切であるということにも気づけました。また、これは逆説的かもしれませんが、最終的に一番感じたのは、日本で自分が置かれている環境がいかに恵まれているものであったか、ということでした。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

リーズ大学は日本だけでなく多くの国から留学生が集まっており、とても有意義な時間を過ごせると思います。また、日本にいたるだけでは決して知ることのできないような世界の現状などを知ることができ、（私の場合、パレスチナから留学している学生と話したときに聞いた現地の様子がとても印象的でした。）語学だけではなく非常に多くのことが学べると思います。生活に関しても、リーズは非常に暮らしやすい街で、おすすめです。

留学を通しての感想

留学を通して、今までは日本で日本人としてマジョリティーだった私が、イギリスに行き、アジア人というマイノリティーになることで、新たな視点を得られたと思います。特にコロナ禍での留学だったということもあるかと思いますが、この時期でないと学べないことも多く、将来医師となるキャリアを考えると、マイノリティーとしての視点を得られたのは非常だったと思います。

また、実際に現地に行ってみなければわからないことも多くあることも改めて実感できましたので、新型コロナウイルス感染症の感染が収まったら、また、自分の新たな学びのためにも海外へ足を運んでみたいと思います。

熊本大学海外派遣留学生 報告書

氏名	H さん		
所属	文 学部・ 文 学科・専攻		
留学先機関名	リーズ大学 (国名： イギリス)		
留学先所属	<input type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず、様々な学部等の授業を履修		
留学期間	2019 年 7 月 - 2020 年 3 月	留学開始時 学年	4 年次
奨学金	<input type="checkbox"/> JASSO 海外留学支援制度		

2. 渡航～到着時の生活について

利用航空会社	アジアナ航空、プリティッシュエアウェイズ	手配	スカイキャナー ※利用したサイト、旅行会社等
移動経路 ※往路のみ	福岡—仁川—ロンドン—リーズ	到着時刻	午前 9 時頃 【※移動時間（約 30 時間）】
大学（寮）への移動手段	<input type="checkbox"/> 公共交通機関（ <input type="checkbox"/> バス）		
空港から移動する際の注意点 行き方、料金等	大学までのバスはあるが、渡航前に携帯電話の SIM カードをヨーロッパ対応のものにしておき、Uber というアプリでタクシーを使ったほうが楽に滞在先に迎えると思う。		
住居のタイプ	<input type="checkbox"/> 寮	住居手配	<input type="checkbox"/> 大学の斡旋
部屋の種類	<input type="checkbox"/> 一人部屋	ルームメイト	<input type="checkbox"/> 他国からの学生
住居の申込手順	リーズ大学の留学手続きの中で申し込める。しかし、語学研修を受ける場合は、その期間は大学の寮が高額で、大学周辺にある大学管轄外の寮の方が格段に安い。		
住居でのトラブルおよび解決方法	寮ごとにあるレセプションに報告すればたいいていのことは解決してくれる。		
大学への交通手段 (※費用がかかれば費用も)	徒歩、バス、タクシー 私が住んでいたオクスレーは、徒歩 50 分、バスの定期が月額£34、Uber で大学まで片道約£7		
生活費および内訳 (概算を円換算)	<p>生活費計 15 万円／月 (生活費内訳)</p> <p>住居費： 7 - 8 円／光熱費： 円／通学費： 5000 円 食費： 2 - 3 万円／通信費： 約 1500 円／書籍代： 円 その他：(部活費、交際費) 2 - 3 万円</p> <p>※学費・寮費以外に留学先大学へ納入するもの： 円 (徴収された費用の名目：)</p>		
その他生活に必要な手続き、アドバイス (口座開設、保険、携帯電話、荷物、支払い方法など)	口座開設はしなくても不便はなかったが、現地にいればネットから無料で申請できる Revolut というデビットカードを作っておくと、現地でのお金の振り込みだけでなく、学生同士の割り勘等もやりやすくなる。調べればほかにも無料で作れると思うが、留学生の中で最もポピュラーだったのは Revolut だった。		

3. 留学先の大学について

<p>授業(カリキュラム)の概要について</p>	<p>基本的に現地の1年生向けの授業を履修することになる。2年生以上の授業も履修できるが、非常に負担が大きくなると思う。</p>
<p>履修登録の時期 登録方法</p>	<p><input type="checkbox"/>前学期は渡航前 <input type="checkbox"/>後学期は渡航後 ⇒ (12月頃) <input type="checkbox"/>オンラインで事前登録 <input type="checkbox"/>その他(授業が始まってからでも変更期間内であれば窓口に行く)と履修科目の変更はできる)</p>
<p>留学生特例措置 (履修制限、優先措置、留学生専用のオリエンテーション、チューター制度等)</p>	<p><input type="checkbox"/>有り(具体的には以下のとおり) ・語学力証明が必要な教科あり(特に英文学部の授業) ・ ・ ・</p>
<p>留学先大学でのサポート体制について (語学面/学校生活/住居・日常生活等)</p>	<p>留学生向けのイベントや、語学力アップのための無料講座(異国間交流、英語でのプレゼン練習等)が多くあり、英語自体を学ぶ機会も非常に多い。</p>
<p>留学開始後に行った留学先大学の手続き (学生証、履修登録、大学IDの設定等)</p>	<p>履修登録は授業を試しに受けてみてからでも行うことができるが、面白そうな授業や教室の狭い授業は枠が早くなるため、先に登録希望を出しておいたほうが良い。</p>
<p>授業外活動について (サークル、部活、インターン、フィールドワーク等) ※どうやって探したか、どのような活動か、入るきっかけなども具体的に</p>	<p>部活動紹介の期間、体育館に全部活動が集まるため、そこで登録をした。フェイスブックやインスタグラム、ツイッターでも紹介を行っている部活は多いため、事前に調べることもできる。また、現地の日本文化に興味がある学生と交流できるサークルもある。</p>

4. 一週間のスケジュールについて

(授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入してください)

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00	授業						
9:00	授業	授業	授業	授業			
10:00	授業	授業	授業	授業	予習、課題		
11:00		授業	授業	授業	予習、課題		
12:00					予習、課題		
13:00			予習、課題	予習、課題			
14:00			予習、課題	予習、課題			
15:00			予習、課題				
16:00			水球部	授業			
17:00			水球部	授業			
18:00			水球部	授業	予習、課題		水球部
19:00	水球部				予習、課題		水球部
20:00	水球部				予習、課題		水球部
21:00	水球部						
22:00	サークル						
23:00	サークル						
24:00							

5. 留学成果とアドバイス

留学によって得られた成果（語学に関すること、ものの考え方や取り組み方、コミュニケーション能力など自由に記載してください）

英語で言いたいことは言える、手続等が可能なレベルになり、語学力が伸びた実感はあるが、ネイティブ同士の会話はまるで分らないことがあったり、詰まってしまったりすることもあるため、まだまだ勉強の余地は大いにあると感じた。

しかし、言語が不自由な中で能動的に活動した経験を培ったため、留学前よりも格段に行動力が上がった自負がある。また、語学力的にも言い間違えて当たり前の環境だったため、間違いを恐れず、できないことに対して努力する姿勢はかなり身についたように思う。

同じ大学へ留学を希望する人へのアドバイス（留学先大学、プログラムに関すること、生活全般に関する事など自由に記載してください）

私自身、初めの方は失敗が怖くて、買い物に出るのも嫌になるほど自信を失ってしまったが、それでも失敗し続けて、言葉が通じなかったり理解できなかったりすることによる失敗に慣れてしまってから、少しずつ英語も伸びていった。はじめはかなり精神的につらかったが、乗り越えた経験として楽しい思い出に変換されているので、家族や友達に弱音を吐いたりして、へこんだときは励ましてもらうといいと思う。

あとは、現地の寮にいるのはみんな1年生で元気なので夜はかなりうるさい。最初は日本人との違いにびっくりすると思うが、慣れればうるさくてもぐっすり眠れるようになる。

留学を通しての感想

きついこともあったはずだけど、いやだったとは思わないし、何より乗り越えた経験が楽しかったと感じていて、非常に達成感を感じる結果になった。日本から出ることで、日本の良さも分かるし、海外のいいところも吸収できるので、文字通り世界が広がったと思う。一番意外だったのが、現地で一緒になった日本人との交流で、一緒に困難を乗り越えるからこそ、とても仲良くなるし、刺激しあえるいい友達がたくさんできた。留学をしたらしい経験になるだろうなと思っていたが、予想以上の結果になった。