

派遣留学生帰国報告書

* 帰国(復学)後の情報を入力してください

| | |
|-----------------|------------------|
| 記入日 | 2019/6/4 |
| 所属学部・ 研究科・学府 | 国際教養学部 |
| 所属学科・専攻 | 国際教養学科・グローバルイシュー |

1. 留学先について

| | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------|
| 留学先大学名 | University of Regina | | | | | | | |
| 留学先所属学部等 | Arts | | | | | | | |
| 留学期間 | 出発日 | 2018/8/4 | 入学日 | 2018/9/1(8/) | 修了日 | 2019/4/27 | 帰国日 | 2019/5/24 |
| 住居 | <input type="radio"/> 大学(紹介)の寮・アパート | | <input type="radio"/> 民間アパート | | <input type="radio"/> その他() | | | |
| | 通学時間 | | | | | | <input type="radio"/> On campus | |
| | 通学方法 | 徒歩 | | | | | | |
| | 居室スペース | 個室 | <input type="radio"/> (6) 人部屋 | <input type="radio"/> その他() | | | | |
| | 共有スペース | 完全個室 | <input type="radio"/> キッチン | <input type="radio"/> トイレ | <input type="radio"/> バス | <input type="radio"/> リビング | <input type="radio"/> その他() | |
| 食事 | 自炊 | 80 % | 学食 | 5 % | 外食 | 15 % | その他 () % | |
| 保険 | 海外旅行保険(名称) | ジェイアイ損害火災保険「tabihoたびほ」 | | | | | | |
| | 派遣先大学指定の保険(名称) | なし | | | | | <input type="checkbox"/> 強制加入 | |
| | その他 | | | | | | | |
| 渡航ルート | ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車) | | | | | | | |
| | 成田 | | カルガリー(飛行機) | | ⇄ | レジャイナ(飛行機) | | |

2. 留学にかかった費用について

| | | | | | | |
|------|-------------|-------|-------------|-----|-----|---|
| 総費用 | 1,320,000 円 | | | | | |
| 出どころ | | | | | | |
| 自費 | 貯金 | 円 | アルバイト 19万 円 | その他 | 円 | |
| 援助 | 両親 | 93万 円 | 家族・親戚 | 円 | その他 | 円 |
| 奨学金 | JASSO | 円 | その他名称() | | 円 | |
| その他 | 千葉大学助成金 | 20万 円 | その他() | | 円 | |

2-1. 財政管理の方法

| | | | | |
|-----|------|------------------------------|--------|---|
| 渡航時 | 現金 | 20万 円 | その他() | 円 |
| 留学中 | 海外送金 | <input type="radio"/> キャッシング | その他() | |

2-2. 各費用の支払い方法

| | |
|-----------|-----------------------|
| 大学に払った費用 | キャッシュパスポート(デビットカード) |
| 住居にかかった費用 | キャッシュパスポート(デビットカード) |
| その他 | 歌手パスポートまたはクレジットカード、現金 |

2-3. 内訳

| 費目 | 外貨金額 | | 円貨金額 | |
|--------------|-------|-------|---------|---|
| | 通貨単位 | | | |
| 渡航費(往復) | CAD\$ | | 270,000 | 円 |
| 海外旅行保険 | CAD\$ | | 190,000 | 円 |
| OSSMA | CAD\$ | | 19,440 | 円 |
| 査証・在留許可証 | CAD\$ | 125 | 10,000 | 円 |
| 住居 | CAD\$ | 6,964 | 573,100 | 円 |
| 食費 | CAD\$ | 2,100 | 172,200 | 円 |
| 通学に要する交通費 | CAD\$ | 0 | 0 | 円 |
| 教科書、教材費 | CAD\$ | 800 | 65,600 | 円 |
| その他大学に支払った経費 | CAD\$ | 150 | 12,300 | 円 |
| 光熱費 | CAD\$ | 0 | 0 | 円 |
| その他 (印刷代) | CAD\$ | 56 | 4,600 | 円 |
| その他 () | | | | 円 |
| その他 () | | | | 円 |
| その他 () | | | | 円 |

3. 学業面

| 履修科目名 | 種類 ^{ex.正規、聴講} | 単位数 | 単位互換認定申請の有無 | | |
|---|------------------------|-----|-------------|--|---|
| | | | 有 | | 無 |
| 1 Introduction to International Studies | 正規 | 3 | 有 | | 無 |
| 2 Introductory Psychology A | 正規 | 3 | 有 | | 無 |
| 3 Introductory Psychology B | 正規 | 3 | 有 | | 無 |
| 4 Introduction to Anthropology | 正規 | 3 | 有 | | 無 |
| 5 Social Psychology | 正規 | 3 | 有 | | 無 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----|---|--|---|--|---|
| 6 Recreation and Leisure Theory | 正規 | 3 | | 有 | | 無 |
| 7 | | | | 有 | | 無 |
| 8 | | | | 有 | | 無 |
| 9 | | | | 有 | | 無 |
| 10 | | | | 有 | | 無 |

3-1. 授業科目の選択、登録方法

私は2018年の秋からの留学だったので、2018年の3月頃には大体登録する授業を決めて、アドバイザーへの相談を通して登録してもらいました。人数が空いていれば、学校が始まって二週間ほどは削除や追加など変更が可能です。自分でする場合は通常レジャイナ大学のサイトのセルフサービスから登録・変更できます。(初回の登録は渡航前にアドバイザーを通して、その人にしてもらいます。)しかし、私はなぜかネットで操作ができなかったので、毎回Faculty of Artsのオフィスに行って、留学生対応のスタッフさんに登録してもらっていました。レベルが高い授業だと履修に条件が課されることがあるので、チェックが必要です。特に学部により履修できるクラスが制限されることはなかったように感じます。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業内容は大体日本の講義と同様でした。口頭とスライドを用いての授業です。たまに授業内でディスカッションする事もありました。理系の授業や語学系の授業では、授業の他にlabというものがあり、授業を履修している生徒が集まって、実践的なこと(ディスカッションや会話練習など)を行う機会が設けられている授業もありました。

3-3. 語学力について

私は語学力には全く自信がありませんでした。しかし、カナダで生活していくなかで、ハイスコアを持っているということよりも、根気強さと自分から進んで人と関わっていく事が大切だと感じました。例えば、教科書をただ読むにしても英語だとすごく時間がかかります。そこでどれだけ根気強く取り組み続けられるかが大切になってきます。また、最初の一ヶ月ほどは授業でも先生が何を言っているのか分からないことが多く、ストレスに感じました。しかし、だんだん話のスピードにも慣れてきて、分かるようになりました。もし本当に困ったら、積極的に自分から教授に助けを求めたり、近くに座っている生徒さんに質問したりすれば教えてもらえます。自分から友達の輪を広げて、関わりを持つことで自分の語学力の向上も測ることができます。

3-4. 図書館など学内施設について

図書館は会話が許されているスペースから、すごく静かなエリアまで様々です。季節によりますが、テスト前は最長で夜中の二時まで解放されています。私は部屋に閉じこもるのがあまり好きではなかったので、とてもよく利用していました。テスト前には友人と夜中までこもっていました。他にはジム(器具を使ってトレーニングをするところと、体育館)とプールが無料で使えます。バレーボール、バスケットボールなどの貸し出しもやっているの、スペースさえ確保できればスポーツができます。

3-5. その他

授業について行けないなど、困ったときはとりあえず教授に相談してみるといいと思います。カナダでは、教授と生徒の距離感が非常に近く、教授によっては柔軟に対応してくれる人もいます。私はオフィスアワーに訪ねてもう一度授業の解説をしてもらいました。また、電子辞書をテストに持ち込み可能とする教授もいらっしやっただので、困ったら相談してみる事をおすすめします。

4. 生活面

4-1. 住居について

私はColledge Westという寮の六人部屋に滞在していました。キッチンとバス・トイレ(三つあり)、リビングは共有で、それぞれ個人の部屋がありました。ルームメイトはカナダ、中国出身でした。共同生活というよりは、それぞれが生活しているという感じでしたが、たまに一緒にご飯をたべたり、話たりしました。キッチンの道具などは持ち寄って共有していました。キッチンやバスの使い方が少し汚い、ゴミ出しにいけないなどありましたが、その他に不満を感じることはほぼありませんでした。Colledge Westはリノベーションされたばかりでとてもきれいです。また、大学の構内と繋がっているため、寒い冬に祖tに出る必要がなく、すぐに授業に向かうことができます。

4-2. 食生活について

私はほとんど自炊していました。大学のカフェテリアもありますが、閉まる時間が早かったり、週末には空いていなかったりと少し不便です。また、外食は日本に比べてお金がかかるので、たまにしか利用しませんでした。スーパーは大学からバスで、乗り継ぎなしでいけます(バスは学生なら乗り放題)。土曜日にはgrocery busというものも出ています。アジアの食料品を売っているお店もあります。その他、大学から徒歩7分ぐらいの所にマクドナルドやサブウェイ、トリフォンピザ、コンビニなどがあります。

4-3. インターネット環境、携帯電話について

大学内にいれば、大学のwifiを無料で利用する事ができます。携帯電話については、私はSIMフリーの携帯電話だったのでカナダ国内で使えるSIMカードを日本国内に居る内に契約して持って行きました。(参考までに、Phone Boxという会社野茂のを使用しました。)

4-4. 服装について

大学内にいるぶんには、冬でもパーカーとジーンズなどで過ごすことができます。ただし、外に出る場合は厚手のダウンなどを着込む必要があります。(ひどいときは-30, 40°Cまで気温が下がります。)そのため、日本から持ち込むよりは、カナダで売られているものを購入する事をおすすめします。また、レジヤナではスカートをはいてる人が少なく、生徒はパーカーにジーンズなど楽な服装の人が多いと私は感じました。

4-5. 健康管理について

それほど体調を崩すことがなかったので、日本から持ち込んだ薬で十分に対応できました。あとは、睡眠を十分にとり、運動をしていました。

4-6. 保険、OSSMAの利用について

特に利用しませんでした。OSSMAは現在地の確認メールが来たときだけ、所在地を発信していました。

4-7. 課外活動について

私は、千葉大学でアルティメットフリスビーという競技をしていたことがきっかけで、レジャイナ大学のアルティメットフリスビーチーム(Cougars)に所属していました。秋学期には週二回、練習がありました。トロントまで遠征してNationalsにも参加してきました。冬学期には大学のチームの方はほぼオフシーズンになったので、代わりにチームメイトと組んで、レジャイナ大学内のトーナメントに出ていました。また、WUSCという難民支援団体にも所属して、たまにミーティングに参加したり、イベントの手伝いをしたりしました。加えて、カナダの友人が日本人留学生と、日本語を勉強しているカナダの学生のコミュニティーを作ったため、そこにも参加していました。

4-8. 学外のコミュニティとの交流について

アルティメットフリスビーのコーチとの繋がりで、Regina Ultimate Flying Disc Clubに所属していました。主に社会人で構成されていて、何人か、チームメイトも所属していました。ここでもEdmontonで開催された大会に参加してきました。練習は週一回で、大学外で行っていました。チームメイトが送迎をしてくれたおかげで参加する事ができました。

4-9. 日本から持参してよかったもの

運動着とインスタント食品(味噌汁など)です。運動着は、ジムに行ったり、アルティメットの練習をするときに必要でした。また、インスタント食品は、日本食が恋しくなった時にはもちろん、友達に「日本食が食べたい」と言われたときに、簡単に日本の味を提供することができました。

4-10. 日本から持参したが不要だったもの

お気に入りの服を持参しましたが、レジャイナの方はシンプルな服装で過ごしており、実際決まった服しか着ませんでした。さらに、お気に入りを持ってきてしまったため、帰国時になかなか捨てる事が出来ず、荷物が減りませんでした。帰国時は捨てるでも良いような服を持参することをおすすめします。

4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

日本でも同様かも知れませんが、何事にも自分から取り組む事が大切だと感じました。コミュニケーションをとるときに、自分から心を開いて、積極的に会話に参加しないと、”つまらない”と感じていると勘違いされてしまうかもしれません。また、自分から助けを求めることも大切だと感じました。困った時は声を上げれば、誰かが助けてくれます。例えば、授業が聞き取れないときは、教授に助けを求めるなど、助けを求めることが大切です。もう一つ、ラーメンやそばをすするときに音を立ててすすすることはマナー違反です。

4-12. 余暇の過ごし方

旅行

[アメリカ・ミシガン州、ニューヨーク、ディズニーワールド(観光)] 2018年12月～1月(17日間)、約16万円

その他 * 気分転換やストレス発散法など。

時間があるときは、リスニングの練習がてらNetflixを見ていました。個人では、料理をしたり、ジムに行ったりしました。勉強が辛くなったときは、友達と一緒に図書館にいきました。友達が頑張っている姿に励まされました。また、他国からの留学生と、各国の料理を振る舞う企画や、イベントに誘ってもらったりしました。UR Internationalがいくつかイベントを提供してくれるので、積極的に参加して友人の輪を広げていました。

5. その他

5-1. 留学先大学について

レジャイナ大学にはいろんな人種(人種という分け方は適切ではないかも知れませんが)の生徒さんが在籍していました。そのせいか、とても大学に馴染みやすく、教授がそれぞれの生徒に柔軟に対応してくださったように感じます。大学がある場所は田舎ですが、自然が豊かで、親切な人が多いように感じました。

5-2. 留学希望者へのアドバイス

留学を控えて不安に思うことも多いと思いますが、せっかく留学するからには、多くの人と関わって、様々な事を体験してきてください。私は、自分の英語力に自信がありませんでしたが、割り切って自分から飛び込んでしまえば、なんとかなるものです。少しの勇気を持って、新しい環境でも頑張ってください。私は、語学力よりも、自分から関わろうとする姿勢が大切だと思っています。皆さんの留學生活が実りの多いものになるように応援しています。

5-3. 留学を終えて

留学を終えて一番に感じたことは、達成感です。私は中学の頃から「長期で海外に滞在してみたい」と思っていたので、その夢が叶ったことと、レジャイナ大学での勉強をやりきったという達成感です。留学前は、現地の学生と同じ授業をとるなんて、私は出来ないかも知れないと不安でしたが、頑張ればやりきることができるものだと嬉しかったです。一方で、私が思い描いていたほど語学力のレベルは上がりず、ネイティブスピーカーでなくとも英語を流暢に話す事が出来る人はたくさんいるという事実を思い知らされました。長期で留学したら、海外でも普通に仕事が出来ようになると思っていたのですが、その考えは甘く、今後の進路を考え直すきっかけにもなりました。また、日本を考え直すきっかけにもなりました。カナダは本当に多文化社会で、生まれたときから周りにはいろんな人が住んでいます。日本の統一的な環境が当たり前だった私にとっては少し衝撃でした。また、新しい環境で人に親切にされることのありがたみを感じました。私も、日本で困っている海外の方を見かけたら、私にしてくれたように声をかけようと思います。勉強面に関しては、新たに心理学という学問に興味が湧きました。これまで勉強した事がなかったため、基礎から勉強しましたが、特に社会心理学が面白かったです。社会の現象を人間の心理という側面から考えてみるきっかけになりました。また、人に対するとき、相手を取り巻いている環境、異なる文化など、今まで見えてなかったことが見えるようになりました。