

# 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. 2. 22
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

## 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	Media, Art and Performance							
留学期間	出発日	2018/1/4	入学日	2018/1/8	修了日	2018/12/21	帰国日	2019/1/9
住居	<input type="radio"/> 大学(紹介) の寮・ アパ		<input type="radio"/> 民間アパート		<input type="radio"/> その他( )			
	通学時間	5分				On campus		
	通学方法	徒歩						
	居室スペース	<input type="radio"/> 個室		<input type="radio"/> ( ) 人部屋		<input type="radio"/> その他( )		
	共有スペース	<input type="radio"/> 完全個室		<input type="radio"/> キッチン	<input type="radio"/> トイ	<input type="radio"/> バス	<input type="radio"/> リビング	<input type="radio"/> その他
食事	自炊	50 %	学食	25 %	外食	25 %	その他	( ) %
保険	海外旅行保険( 名称)	日本エマージェンシーアシスタンス株式会社						
	派遣先大学指定の保 険( 名称)						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		⇄		バンクーバー( 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	150万 円								
出どころ									
自費	<input type="radio"/>	貯金	円		アルバイト	50万 円	円	その他	円
援助	<input type="radio"/>	両親	100万 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	円		その他( )				円

## 2-1. 財政管理の方法

渡航時	<input type="radio"/>	現金	15万	円		その他( )	円
留学中		海外送金		キャッシング	<input type="radio"/>	その他( クレジットカード )	

## 2-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード(寮)、現金(アパートシェア)
その他	

## 2-3. 内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	円	14万	14万	円
海外旅行保険	円	8万	8万	円
OSSMA	円	3万	3万	円
査証・在留許可証				円
住居	円	68万	68万	円
食費	円	40	40万	円
通学に要する交通費				円
教科書、教材費	円	2	2万	円
その他大学に支払った経費				円
光熱費				円
その他( 旅行 )	円	15万	15万	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		
			<input type="radio"/> 有	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
1 The Art of Motion Pictures	講義	3	<input type="radio"/> 有	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
2 Introduction to International Studies	講義	3	<input type="radio"/> 有	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無
3 Introduction to Mass Media	講義	3	<input type="radio"/> 有	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 無

4 Critical Reading and Writing 1	講義	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
5 Introduction to Women's and Gender Studies	講義	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
6 Introduction to Computers	講義+ラボ	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
7 Introductory Microeconomics	講義	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
8 Elementary Statistics for Applications	講義	3	<input type="radio"/>	有	<input type="checkbox"/>	無
9 Applied Calculus 1	講義+ラボ	3	<input type="checkbox"/>	有	<input type="radio"/>	無
10			<input type="checkbox"/>	有	<input type="checkbox"/>	無

### 3-1. 授業科目の選択、登録方法

Ursel serviceというサイトから、千葉大学と同じ要領で登録。自分の学部以外の科目でも、留学生かにか相談することで取れる場合が多い。

### 3-2. 授業内容、方法に関して

基本的に講義形式のみ。日本の授業より、ディスカッションの時間が多い。ラボがある授業では、講義週3時間にプラスで、ラボの時間が週2時間程度あったが単位数は他の授業と同じ。

### 3-3. 語学力について

基本的に英語ができない生徒はいない。食らいついていく根性あるのみ。

### 3-4. 図書館など学内施設について

図書館は5階建てで、千葉大と同様、エリアごとに静かに勉強するエリアや話せるエリアに分かれている。テスト期間は満員で、昼過ぎに来ると基本的に席は空いていない。図書館以外にも大学内に勉強できる場所は多いので、困ることはあまり無かった。

### 3-5. その他

授業によるとも思うが、少なくとも千葉大の授業よりはテストが多い。

## 4. 生活面

### 4-1. 住居について

私は、より快適な生活を求めて、1年で2回引っ越しました。冬学期はKisik Towerという建物の一人部屋に住んでいました。誰にも邪魔されない空間があるのは快適でしたが、冷蔵庫やキッチンがないために食べれるものが限られてしまい、4か月で移動しました。春・夏学期は、同じKisik Towerの中の4人でキッチン、リビング、バスルームをシェアするタイプの部屋に住みました。共同生活のストレスはありましたが、部屋自体はとても綺麗で、広く、景色も良くて、最高でした。秋学期は、友達が住んでいたアパートに空き部屋が出たため、大学外のアパートに住みました。月2万5千円という価格が何よりの魅力。大学の量に比べて3分の1以下の値段でした。このアパートでも、個人の部屋があり、それ以外は共有していました。

## 4-2. 食生活について

キッチンがない部屋に住んでいた時は大学のビュッフェを利用していましたが、正直あまりオススメできません。日本食が恋しくなるので、断然自炊をオススメします。他の国の人に振る舞うことも多かったのですが、カナダに住んで、料理のスキルは確実に成長しました。日本食の材料はアジアスーパーかそれよりも近い韓国スーパーで手に入れていました。外食でオススメの店は中華は、北京ハウス、日本食はミソヤ、タイ料理のSIAM、ベトナム料理のVIETHAIです。外食すると少し高いですが、異国の生活でストレスがたまることも多いので、アジア料理を適度に取りながら頑張りましょう。

## 4-3. インターネット、携帯電話について

私は1年間携帯電話を登録せずにWifiだけで生活していました。大学内、家、そしてモール等にはWifiが通っていたので、私自身困ったことは数える程度しかありませんでしたが、多分友達には迷惑をかけていたと思います(大学外での情報収集を全て人に任せていたので)。事前に携帯電話をSIM Freeにしてきて、現地でSIM cardを購入するのが良いと思います。

## 4-4. 服装について

寒い寒いと言いますが、なんとかなります。到着してすぐに現地で\$100弱のダウンを購入し、一番寒い日でもヒートテック、セーター、ダウンに普通のパンツでなんとかなっていました。夏に滞在する人は全然35度とかなるので半袖も必要です。

## 4-5. 健康管理について

日本から普段使っている薬を持って行きました。1回だけ高熱で死にかけたので、その際だけ服用しました。

## 4-6. 保険、OSSMAの利用について

特に何も使いませんでした。たまに生きてるかの確認メールが来るので、それに返答するだけです。

## 4-7. 課外活動について

部活などには所属しませんでした。大学にあるジムの設備がかなり良く、運動不足を解消するために週に5日を目安に通っていました。

## 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

レジャイナに住む日本人が運営している和太鼓クラブに参加していました。そこで、日本人コミュニティや大学生以外の現地人と知り合うことが出来て、夏には、日本人コミュニティ主催の日本祭りで学生団体として運営に関わることができました。

## 4-9. 日本から持参してよかったもの

日本食(カレー、インスタントラーメン、フリーズドライ商品など)、ヒートテック、普段使っている化粧水など。正直何でも現地で手に入るの、あまりありません。ただわざわざ買うのが面倒なもの(ドライヤーなど)は持参しておくとも良いかもしれません。

## 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

サトウのご飯。ご飯は余裕で炊けます。

## 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)

基本的にみんな日本人よりも優しい気がします。ただ、寮で4人でルームシェアしていた時は、少し大変でした。外で関わる分には、良いですが、生活となると清潔感にかなり差がありました(特に私は潔癖症的な部分があるので)。逆に彼ら自身にこだわりは少ないので、もう私が掃除や整理を全部して、自分が使いやすいようにしていました。あとはカナダは多民族国家ですが、どの民族も人数が多いだけに、民族ごとに群れていることが多いです。

## 4-12. 余暇の過ごし方

## 旅行

バンクーバー(4月末・5日間)5万/バンフ(8月・2日間)2万/フロリダ(8月・8日間)家族負担/  
ニューヨーク(クリスマス・4日間)5万/トロント、モントリオール(帰国時・8日間)5万/旅行の時は、とにかく安い飛行機を利用しました。そのため乗り換え23時間などもざらにあり、かなり疲れしました。

その他 \*気分転換やストレス発散法など。

1. 美味しいものを食べること。カナダでは新しいレシピに挑戦しまくりました。人生で初めてケーキなども焼きだしました。/2. 体を動かすこと。ジムやプールは無料で利用できます。またスケートボードを持っていたので、湖沿いをよくスケートで散歩しました。湖沿いは本当に素敵ですよ。夏を強く推奨します。/3. 映画鑑賞。Scotiabankという銀行で口座を開けば2か月に1回ほど、無料で映画を見れます。映画館は全席リクライニングシートで素晴らしいです。/4. 友人と遊びに行く。Reginaは何もないですがAsper questという施設がおすすめです。子供向け?の施設ですが夜行くと大人が本気で戦っています。テストが終わるとよく行きました。この施設だけに限らないですが、テストが終わった後には楽しみを必ず用意していました。車を持っている友人を作るといいです。

## 5. その他

## 5-1. 留学先大学について

大学は広くはないですが、居心地が良くて素敵な大学です。田舎にある国立大学という意味で、割と千葉大学と似ている気がします。思い返すと楽しかった思い出ばかりで、この大学に留学できて、本当に良かったです。

## 5-2. 留学希望者へのアドバイス

行けばなんとかなる、という感じです。出発前は不安で心配でしょうがなかったのですが、着いたらなんとかなりました。もちろん、辛いこともありましたが、落ち込みすぎず、前向きに生きる努力をしましょう。全てなんとかなります。あとは、留学中に達成したい目標のようなものを持っているといいと思います。

## 5-3. 留学を終えて

帰国してから1か月が過ぎましたが、それよりもずっと前のことのように感じます。留学中の時間は二度と戻らないかけがえのない時間であったことが、帰国してからより一層に感じられます。今後の進路については正直まだ迷い中ですが、今後どんな道を進るとしても、最後はカナダに戻りたいと考えています。それだけカナダでの生活が私に与えた影響は大きいものでした。この留学を支えてくださった千葉大学の留学支援課の皆さんや国際教養学部の塚田さん、村岡先生、そして両親に心からの感謝を申し上げます。