

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	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
9:00	洗濯		予習			近郊に旅行、友人宅訪問、買い物など	近郊に旅行、友人宅訪問、買い物など
10:00	洗濯		セミナー			↓	↓
11:00	予習	予習	セミナー	予習	予習	↓	↓
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	↓	↓
13:00	セミナー	セミナー	レクチャー	レクチャー	レクチャー	↓	↓
14:00		レクチャー	友人と交流	予習	レクチャー	↓	↓
15:00		レクチャー	↓	予習	買い物	↓	↓
16:00			友人と交流	セミナー	買い物	↓	↓
17:00				レクチャー		↓	↓
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	↓	↓
19:00	課外活動	(フォーマルディナー)	課外活動	(フォーマルディナー)		↓	↓
20:00	課外活動	(フォーマルディナー)	課外活動	(フォーマルディナー)		↓	↓
21:00							
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）

始めはブリティッシュアクセントに戸惑うこともありますが、次第に聞き取ることができるようになりました。話すことにも抵抗がなくなってきます。

イギリスでは具体的に要望を伝えないと対応してくれないので、はっきりと希望を言ったり、疑問に思ったことは早いうちに質問したりして解決するようになりました。

現地の学生だけでなく、ダラムの地元の方々や、様々な国からの留学生、そして日本人と交流する中で、いろいろな人の考え方や文化に触れ、知らなかった価値観を学ぶとともに、地元・九州の良さを再認識することができました。

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）

ダラムはとても小さく、他のイギリスの都市と比べて綺麗で安全な街だと思います。田舎なので閉店時間が早かったり交通がやや不便であったりという難点は挙げられますが、世界遺産を毎日見ながら生活できる環境は素晴らしいと思います。授業の行われる建物及び図書館、寮、電車・バスの駅、スーパーや郵便局等がある中心部は全て徒歩圏内にあります（ただし坂が多い）。ニューカッスルには比較的簡単に行くことができるので、買い物にはそこまで困らないと思います（電車で10分）。

語学学校の先生や事務の方は、勉強だけでなく日常生活についてもとても親身になって教えてくれたり、相談に乗ってくれたりします。語学学校に通っている学生はほとんどが中国人です（よって、中国人の友達を作ると勉強や生活に関する様々な情報をもらえます）。

寮は3食付き、基本的にトイレ・シャワーは共用です。頻繁に故障するので覚悟が必要。絶対とは言いきれませんが、恐らく交換留学生は1人部屋を与えられると思います。

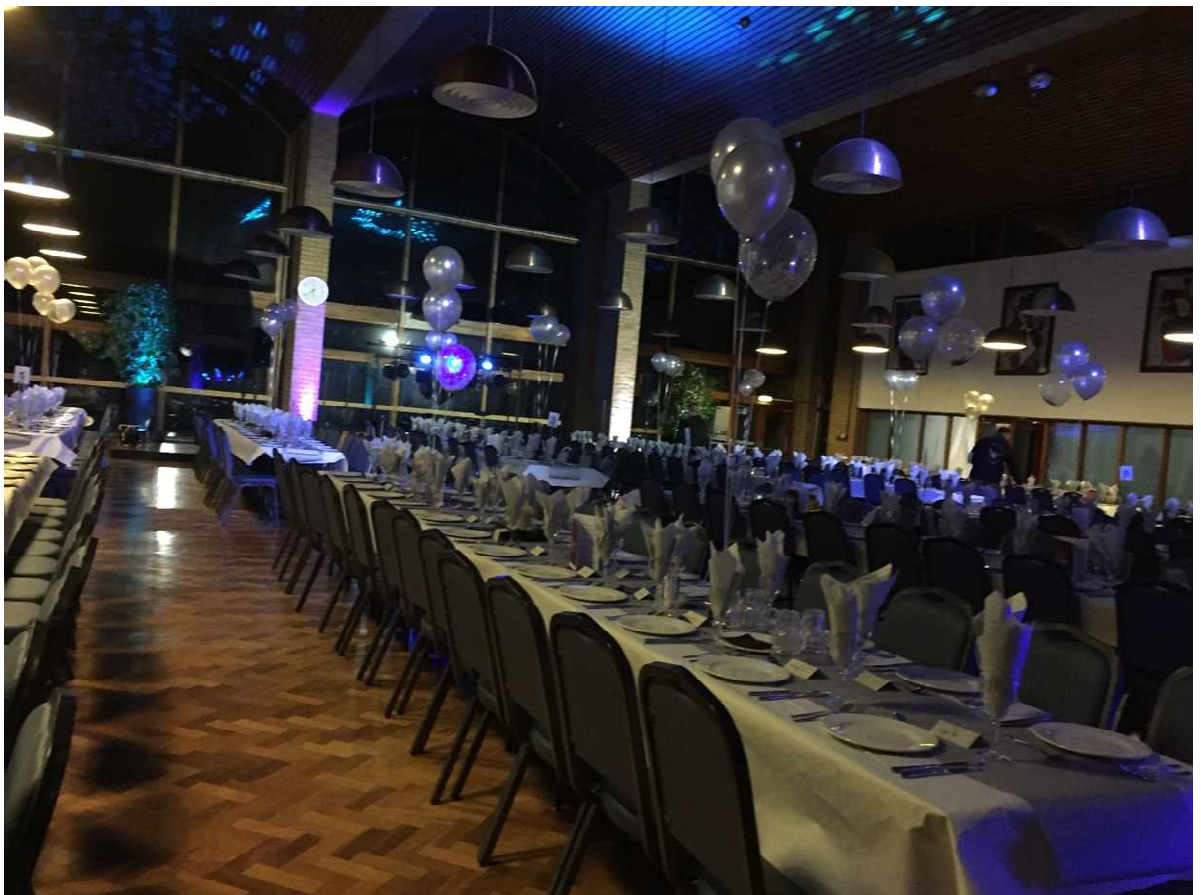
本学が始まる最初の週（10月頭）に留学生向けの説明会や各授業のチュートリアル（ここで各学部へ相談すれば、渡英前に決めていた履修科目を変更することも可能です）、入寮のイベント（各寮によって異なる）、部活・サークルの紹介（部活・サークルは、ダラム大学が主体のものと各カレッジに属するものがあります）などが行われるので、気になるものには積極的に参加することをお勧めします。

授業のコマ数としてはそこまで多くないですが、特にセミナーでは自分の意見が求められたり発表があったりするので下準備が必要になります。

留学を通しての感想

1年間の留学を経て、素直に「行って良かった」と思えます。確かに、学部や学年、単位取得状況によりますが、卒業が1年先送りになる可能性が高いという難点はあるかと思えます。その上、いくら交換留学で授業料は熊大に支払えばいいとは言え、航空券や寮費、生活費など、想像以上にお金がかかりました。しかし、そのデメリットを加味しても、やはり留学を通して得たものはこれからの人生においてプラスになると考え、留学する価値は大いにあったと思われれます。また、交換留学は熊大のサポートがあるため、個人留学に比べて安心感がありました。

1年間の長期の滞在期間を通して、現地の日常生活や学生生活、多くの国々の学生たちと交流できたことを、これからの大学生活や進路選択の上で大いに活かしていきたいと思えます。私の体験記が少しでもお役に立てたなら幸いです。Have a nice trip:)



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(Tier4)	ビザ申請先	<input checked="" type="checkbox"/> 国内 <input checked="" type="checkbox"/> 現地 場所(大阪ビザセンター・イギリス国内の郵便局)
必要書類、手続き 手続きに要した期間	国内：パスポート、CAS、オンライン申請書（業者に依頼）、専門業者に翻訳してもらった財政能力証明書（申請してから約2週間、優先サービス利用） 現地：パスポート、顔写真（日本国籍であるので現地の銀行口座は不要）（申請してから約10日、優先サービス利用）申請用紙の入力の仕方は大学の Immigration Office が教えてくれた		
ビザ申請以外で 必要な事前手続き	ビザ申請の際に HIS の申し込み		
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	大学のグローバルカレッジが行っている IELTS 講座への参加 聞く音楽を基本的に洋楽にして、家の中では英語で独り言を言うように心掛けていました。		
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)	まずは語学研修の申し込みと現地の大学で履修する科目の選択を3月末くらいに行いました。 ビザ申請の際に必要な CAS が現地の大学からなかなか発行されず、何通も確認のメールを送らなければならないことが大変でした。 また、現地でビザを申請する際、他の国（主に中国など）を前提に話がすすめられたため、必要な書類が違い、結構戸惑いました。分からないことは早めに調べたり、聞いたり、先延ばしにしないように心がけました。		
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 checked="" type="checkbox"/> 寮費 110 万円 <input checked="" type="checkbox"/> 語学研修費 55+20 (寮費) 万円 <input checked="" type="checkbox"/> 教材費 3 万円 <input checked="" type="checkbox"/> ビザ申請 20 万円 (日本+現地) 渡航費 (<input checked="" type="checkbox"/> 片道 <input type="checkbox"/> 往復) 10 万円 海外旅行保険料 30 万円 <input type="checkbox"/> その他 () 円		

<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>ダラム大学は他の大学とは違いカレッジシステムを採用しているので、カレッジ(寮)の中で友達ができることが多く、むしろイギリス人より母語が英語ではない国の人の方が友達にはなりやすいかもしれません。とは言ってもみんなネイティブレベルの英語力なので、渡英前にある程度(字幕がなくても英語で映画が理解できるくらい)の英語力があつた方が馴染みやすいと思います。また、寮のポーターの人たちが優しくて面白く、英語の練習にも付き合ってくれます。生活で困ったことがあれば彼らに何でも相談できるので基本的に住居・日常生活で困ったことはありませんでした。</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>留学前に ID の設定をするようにメールで案内がきます。留学してから図書館で写真撮影をして学生証が交付されますが、画像の質が異常に悪いので、気になる人は先にサイトに画像をアップロードするといいかもしれません。語学研修を受ける場合は、研修後に学生証の再発行(本学用)が必要になります。また履修登録は個人情報登録は基本的に DUO というポータルを使って行います。</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、入るきっかけなども具体的に</p>	<p>9 月の末にフレッシューズウィークという 1 年生を対象にしたイベントがあり、これに参加することになります。このイベントは 1 週間続き、期間中に各学部のオリエンテーションやサークル活動の紹介が行われます。キャンパスの色々な教室で各サークルがブースを出しているの、気になったブースで名前とメールアドレスを書き込めば後から活動について詳しく連絡がきます。私は高校生のときオーケストラ部に入っていたので、現地の大学でも所属しました(Amazon でとても安いバイオリンを購入)。しかし練習が週に 1 回 2 時間しかなくてあまり面白くなかったので途中で辞めてしまいました。</p> <p>その後大学のサークル等には所属しませんが、Amigos という地元の人たちが主催している国際サークルのようなものに毎週参加したり、帝京大学のイベントに紛れ込んでキリスト教の学生と意見交換したりしていました。またそこで知り合ったクリスチャンの友達と毎週バイブルスタディーをして、キリスト教についてたくさん教えてもらいました。</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				授業			
8:00							
9:00	授業			授業			
10:00		授業	授業				
11:00					バイブルスタディー		
12:00	授業		授業		バイブルスタディー		
13:00	授業	授業			バイブルスタディー		
14:00	授業	勉強		勉強	授業		
15:00		勉強		勉強			
16:00	授業	勉強			授業		
17:00							
18:00							
19:00	帝京大学		Amigos				
20:00	帝京大学		Amigos				
21:00	帝京大学		Amigos				勉強
22:00	勉強						勉強
23:00							勉強
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）

留学によって得られたことは自分の意見を言う重要性です。留学前はあまり自分の意見を言う方ではありませんでしたが、授業で自分の意見を求められることが多々あり、常に自分の考えを持っておくことの大切さを学びました。また同時に日本の良いところと悪いところを客観的に考える癖がつき、これは帰国した現在も大変役に立っています。語学に関していえば、英語を筆頭に言葉は何かを伝える道具に過ぎないということを改めて感じました。留学前は英語を喋れるようになることを目標にしていたのですが、留学してからは、喋れることはもちろん、英語を使って自分の考えを上手く伝えられるかどうかの問題だということに気が付きました。正直、上手く考えを伝えられず、どうしてもっと英語を勉強してこなかったのかと後悔することが多かったですが、それでも一緒にいてくれる友達がいたから1年間乗り切れたと思っています。また英語と日本語の二か国語だけでは足りないとも思うようになりました。特にヨーロッパ圏内出身の人は何か国語も喋れる人がたくさんいます。将来的に海外でも働きたいと思っているのもう一言語学習したいと考えています。コミュニケーション能力は留学前から1番自分にはないものだと思っていましたが、留学してみて改めて実感しました。特に欧州の友達と喋るときは、文化も宗教も育ってきた環境も違うので、空気を読むとか暗黙の了解とか、日本で当たり前のことが通用しなくてどこまで本音で喋っていいのか、相手が傷つかないのかということを考えていました。また音楽とか本とか共通の話題がないとき、いわゆる他愛のない会話ができなくて辛かったです。これは英語に限らず、日本語で話すときも自分の中で課題になる部分だと留学から帰ってきて改めて感じています。

私が留学して一番成長したと感じるところは行動力がついたところです。IELTSやビザの申請から始まって、自分の力で解決しないといけないことが留学中は多々あります。特に自分の場合は渡英するときに飛行機の遅延やロスバゲが重なり、その後1年間の留学に不安を抱かずにはいられませんでした。しかしこの経験があったからこそ留学中・旅行中にハプニングが起きても冷静に対応することができるようになりました。また同時に、ときには人に頼ることも大事だということも学びました。1年間違う国で暮らすということは想像していたよりもきついことがたくさんありましたが、そのおかげで家族や友人のありがたみに改めて気付かされましたし、ささいなことでも楽しんで取り組むことができ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、生活全般に関することなど自由に記載してください）

ダラム大学を選んだ人には良い選択をしたと思って欲しいです。正直ダラムは坂ばかりの田舎で都会みたいにクラブもパブもバーもたくさんはありません。でもだからこそ1年間の留学にはぴったりの場所だと思います。小さい街だからこそ、安全で人とのつながりも密接になります。またダラム大学の特筆すべき点はカレッジ制にあると思います。異なる言語・文化・宗教を持った家族以外の人間と生活を共にすることは時にはつらいこともあります。毎日が刺激の連続です。またこの制度によって寮には24時間ポーターがいて生活で困ったことはその場で対応してくれるので、基本的に生活していて困ったことはありませんでした。街の中心にハリーポッターの撮影地にもなった世界遺産の大聖堂があるので、疲れたときにはそこで一息つけるのもダラム大学の魅力だと思います。それだけでなく、ポーターの人たちが本当の家族みたいに話しかけてきてくれて英語の練習にもなったし不安解消にもつながりました。ダラム大学に行く人だけに当てはまる訳ではありませんが、留学を希望する人には留学前に英語の勉強をしていくことをおすすめています。もちろん IELTS などの勉強はしていくと思いますが、それと実際の生活に使う英語は違います。私も幼いころから英語を習ってはいたのですが、自分があまりにも喋れなかったので撃沈しました。日本の中学・高校ではアメリカ英語を習ってきたため、イギリス英語が聞き取れるようになるまで時間がかかったのも原因かもしれません。

それから、世界史や国際関係、日本の政治について少し知識を蓄えていくことをお勧めします。初めて会う違う国出身の友達と話すとき、最初はそのような話題になることが多く、みんなの知識の多さにびっくりします。アメリカ人の友達が日本の選挙の投票率を知っていてその原因について力説されたときは何て言ってもいいかわからず、自分の国のことなのに全く知らなかったことに結構落ち込みました。また、ダラム大学にはケンブリッジやオックスフォードに行けなかった生徒も結構来るので、みんなの知識の多さとか様々なことに対する関心の高さとかに刺激を受けました。

留学を通しての感想

留学を通して、まず、留学をして良かったというのが率直な感想です。私は交換留学をすると決めて大学に留学したのでその点で、目標を達成できたことが自信につながりました。正直、留学前は IELTS にバイトに…と精神的・体力的にきついことも多々ありましたが、目標があったので頑張れたと思うし、ゴールを決めて生活することで有意義な時間を過ごすことができるということを学びました。また、留学中はもちろん楽しいことばかりではありませんでしたが、ダラムで出会った友達、日本にいる友達、家族に支えられて1年間過ごすことができたと思っています。この点でも改めて周囲の人の大切さとか、それまで苦手だった、人に頼ることを学べたと思います。留学中はまず、英語が通じないことに悩みました。前述しましたが、イギリス英語が聞き取れなくて会話にならないことが最初は辛かったです。だから早く慣れるためにできるだけ長い時間友達と喋ったり、朝起きた瞬間に英語の音楽をかけて自分の中でリスニングのテストを行ったりしていました。とにかく英語にも人にも慣れようと思って誘われた遊びは断らずに、新しい経験、人々に会うチャンスを逃さないようにしました。半年くらい経ってやっと慣れてきたらそこからは毎日が楽しかったです。友達とクラシックのコンサートを聞きに行ったり、カフェでお茶したり、旅行したり…。帰国後も連絡を取り合っているので将来絶対にまた会いたいと思っています。また、留学中1番関わるが多かったのがキリスト教の友達です。宗教というものに関わったことが全くなかったのが、正直最初は宗教というだけで怖いものだという意識がありました。しかし友達にキリスト教について色々なことを教えても

らうにつれて、自分が“宗教”についても“キリスト教”についても何も理解していないことを知ったし、逆に宗教を理由に仲良くなれないことなんてないということを経験しました。

加えて、留学して1番良かったと思うことは、日本や自分自身を客観的に見つめ直すことができるようになったことです。他国や他国出身の友達と自分を比べることで、良い点、悪い点の両方に気付くようになりましたし、解決策を見つける術を身に着けたと思います。イギリス国内に限らずヨーロッパ圏内をたくさん旅行してその空気に触れることができたのも貴重な経験だと思っています。帰国して、なんとなく日本はみんな急いでいて、横並びの雰囲気があり、個性を重要視していないような空気を感じるようになりました。良くも悪くもないことですが、日本で生き辛さを感じるようなことがあれば違う土壤もあるということを知れたのは大きな習得だと思います。

留学中に様々なことを経験したことで、仕事とか自分の将来とか今まで考えていた価値観が変わりました。これによって正直迷うこと多々ありますが上手く活かしていきたいと思っています。