

交換留学(派遣) 帰国報告書

皆さんが無事留学を終えられたことを嬉しく思います。本報告書は以下の目的のために使用されます。
① 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
② 今後、交換留学プログラムを改善するための重要な資料となります。
③ 留学を考えている後輩達のための有益な資料となります。留学経験を共有するために、ぜひご協力ください。

本報告書は帰国後、1ヶ月以内に写真データと一緒にメールで提出してください。



あなたの情報(本報告書を閲覧する際には、あなたの氏名、学籍番号、メールアドレスは公開されません)	
留学先大学:	カーディフ大学
留学先での所属学部・研究科:	Business
留学先での在籍身分:	学部生
留学期間:	10ヶ月
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	3回
帰国日:	7月22日
本報告書記入日:	2026/8/20

1. 留学先大学について		
1-1	受入許可書(Acceptance Letter)を貰えた日	5月8日
	参加必須のオリエンテーション日	9月22日
	学期:	① 9月29日～1月23日
		② 1月26日～6月12日
		③ 月 日～ 月 日
		④ 月 日～ 月 日
1-2	留学先大学の特長、人気のある分野等について記入ください。	出席がほぼ無かったこと
1-3	留学先大学のサポートについて記入ください。	
	語学面でのサポート:	非英語圏向けに無料の英語クラスが開講されます
	勉学面でのサポート:	授業が録画されていて何回でも見返すことができます
	精神面でのサポート:	使用していないがメンタルヘルスケアがありました
	住居・生活面でのサポート:	寮は案内が来るので確実に入ることができます
	課外活動のサポート:	部活・サークルやバイトも大学経由で経験できます
1-4	近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。	クリックで別シートへ

2. 住居について		
2-1	住居についてアドバイスを含め自由に記入してください。(気を付けること等)	水回りをどれだけ共有するかはしっかりと見たほうがいいです。

3. 生活について		
3-1	インターネット接続環境について	
	住居内のインターネット接続可否、プロバイダー、料金等について記入してください。	住居内は家賃に含まれていました。
	大学内のインターネット接続可否(wi-fi)等について記入してください。	問題なく接続できます。
3-2	医療について	
	留学中に病院に通いましたか。医療費等について記入してください。また、健康管理や衛生面について特に注意すべき点について教えてください。	一度も通いませんでした。しっかりご飯を食べて寝ることを心がけていました。
3-3	銀行口座等について	
	留学先でお金を引き出す為にどんな準備・手続きをしましたか。(現地口座開設、キャッシュパスポート等)	Wiseを開設しました。現地口座が必要になることはありませんでした。

4. 経費について(奨学金、留学費用)		
4-1	奨学金を受給していた場合、奨学金名(財団名等):	みずほ国際交流奨学財団
	支給額(円/月):	月12万円
	その他(渡航費等の支給):	往復渡航費45万円
4-2	留学期間を通して必要だった費用を記入してください。(概算で結構ですので、円価で記入してください。)	
	航空運賃:	45万円
	住居費:	(月額) 14万円 × (留学月数) 10ヵ月 = 140万円
	食費:	(月額) 5万円 × (留学月数) 10ヵ月 = 50万円
	保険料:	158,001円
	旅行:	約200万円
	その他:	106,691円 (Visa申請用) バイト代+70万円(半年)
	合計(留学期間全体の費用):	約450万円

5. 異文化体験について		
5-1	留学先の文化・社会(習慣の違い等)について記入してください。	パブなどで飲んで仲良くなるが多かったです。友達を紹介してくれることも多いです。
	大学外の現地の人々と、どの程度コンタクトを持ちましたか。	サッカー協会のワークショップなどで仲良くなった友達もいました。
	課外活動(ボランティア、インターンシップ、アルバイト等)はしましたか。	カーディフ大学生協でのアルバイト(時給£14)とロンドンの少年サッカーコーチをしていました。
	留学先の「町」についてコメントがあれば、記入してください。(安全性、外国人への態度等)	落ち着いていて、治安も良く、日常生活で不便さを感じることはないです。

6. 就職活動について		
6-1	留学期間中に就職活動をしましたか。就職活動をした場合、どんなことをしたか教えてください。	サマーに向けて5月頃からES提出や面接を行っていました。テストセンターもカーディフにあります。

7. アドバイス、振り返り		
7-1	現地で参考となった留学先国の情報(出版物、ホームページ)を記入してください。	メールをこまめに確認していました。
7-2	現地では手に入らない物、日本から持参すると良いと思われるものがあれば、記入してください。	日本食はほとんどすべて手に入ります。顆粒コンソメだけは中々見つけれませんでした。
7-3	留学することによって得られたことについて記入してください。(語学力の向上、キャリアパスの明確化、異文化理解等)	語学力の向上・海外のビジネス知識・エピソードトーク
	語学力について、差し支えの無い範囲で、留学前と帰国後の客観的な指標を教えてください。	留学前:(IELTS) OA 6.5 点 → 帰国後:() 点
7-4	振り返ってみて、何が最大のトラブルでしたか。	イギリスに着いてすぐに41度の熱を出した。現地の友達が得体の知れない薬をくれて治りました。
7-5	留学前、留学期間を通じて、神戸大学のあなたへのサポートは適切でしたか。神戸大学への要望があれば記入してください。	適切でした。ありがとうございました。
7-6	本留学プログラムを後輩に薦めますか。薦める場合・薦めない場合ともに、理由を記入してください。	強く薦めます。海外経験はゼロでしたが、この1年間でたくさんの知識と経験を得ることができました。
7-7	留学全体を振り返って、以下の質問に答えてください。	(5段階評価、5が最も高い評価、1が最も低い評価)
	・留学先大学の授業の「質」(内容、レベル等)に満足しましたか	5
	・留学先大学の学生サービスに満足しましたか	5
	・留学先の住み心地(安全性等)に満足しましたか	5
	・住居の「質」(広さ、料金等)に満足しましたか	5
	・全体として留学に係る費用は安かったと思い、満足しましたか	3
	・神戸大学の留学に係るサポートに満足しましたか	5
	・留学全体の総合的な評価	5

8. その他感想、後輩へのメッセージ等を自由に記載してください。(800字～)	
留学生生活を振り返ると、本当にあっという間に終わってしまったという感想です。上記にも記載した通り、私は海外旅行すら行ったことのない海外経験ゼロという状態で留学が始まりましたが、留学生生活を充実させられるかはメンタルに起因すると強く感じています。海外ではイエスマンになること、部屋から出ることを意識するだけで、何らかの刺激を貰えるので、この考えさえできれば、心配しなくても大丈夫だと思いました。ここからは中間報告書と同じように語学面・娯楽面、そして後期に力を入れていた課外活動面の3つに分けて書いていきたいと思います。 (語学面)徐々に海外での生活に慣れてきたこともあり、後期からはネイティブと話すときと第2言語同士で話すときで話し方を変えることを意識していました。ネイティブと話すときは、ネイティブが使うフレーズなどを織り交ぜることで、自然な英語に近づけることを意識し、第2言語同士で話すときは、いかにシンプルに自分の考えていることを発信できるかを意識するようにしていました。留学を通じて、自分は海外で仕事をすることに興味を持ったので、どちらにも対応できることが大切になると考えていましたが、ここは各個人が英語をどのように応用していくかを描いて、目標設定をするといいと思います。ちなみに私からするとネイティブに聞こえていたヨーロッパや中東の人の英語は、私と同じく非ネイティブに分類されるそうなので、純ジャパは早々に諦めて、意思疎通の精度を100%に近づける英語に寄せていった方が賢い選択だと感じました。 (娯楽面)旅行がメインで、最終的には35カ国を回る経験ができました。イギリスは陸続きではないため旅行しづらいと聞いていましたが、実際に行ってみると移動手段は豊富にあり、結局は自分の体力との相談になると感じました。海外サッカーの試合も30試合以上観戦する機会に恵まれ、かけがえのない時間を過ごすことができました。また、途中からはThe観光地に行くのを控えるようになり、カーディフで仲良くなった友達の実家などに足を運ぶようにしていました。実家を訪れると、その人がどのように育ってきたのかを知ることができ、表面的ではない異文化理解が進むと思います。ウェールズの最西端に行ったときは、日本語での街紹介がGoogleでは出てこなかったため、かなり貴重な体験ができていたと感じていました。とてもいい思い出です。これから留学に行かれる方も、限られた海外での時間を大切に、旅行を楽しんでほしいと思います。 (課外活動面)私はこの1年をサッカー漬けにしようと考えていたので、サッカーに関する仕事やワークショップへのアンテナを常に張るようにしていました。最終的には、ロンドンでコーチの仕事を手に入れることができ、8歳の子どもたちに指導し、大会への出場などをサポートしてもらいました。また、たまたまロンドンで日本人の駐在員コミュニティのサッカーチームに入ることができ、そこで社会人の方に相談させてもらったり、ロンドンでの生活について話を聞かせてもらったりしました。どちらもサッカーを通じて得ることができたご縁だったので、とてもありがたかったです。これらに加えて、ロンドンにあるサムライアカデミーという施設も見学させてもらうことができ、自分の卒業論文にも繋げることができました。振り返ると、イギリスにはサッカーに関する挑戦の機会が本当にたくさんあり、とても充実した毎日を送ることができました。サッカーをきっかけに海外留学を目指している方にとって、イギリスは素晴らしい環境が整っていると思います。頑張ってください。	

9. 留学経験の共有について		
9-1	あなたの報告書の一部を引用して、本学の印刷物やウェブサイトに掲載することに同意しますか？	はい
9-2	あなたの写真を本学の印刷物やホームページに掲載することに同意しますか？	はい
9-3	学部のウェブサイトに報告書を記載します。留学を検討している経営学部生があなたに連絡を取る事に同意しますか？	はい

ご協力ありがとうございました。本報告書は大変有益な資料になります。

1-4 近況報告書提出後に、履修した授業について記入してください。

No.	コース名	教授名	時間数 ／週	留学先 での単 位数	授業で の使用 言語	履修し ている 学生数	予習、復習、テスト等の成績評価 についてアドバイスも含めて教え てください
1	Marketing and Strategy（通年）	Kenneth Peattie	2h + Tutorial	20	英語	425	前期のログは溜めずにやる、後期 のテストは配布される過去問をや ることで単位は来ます。
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

・授業(カリキュラム等)について クラスのサイズ、成績評価、現地学生の取り組み等

近況報告書に書かせていただいた内容と大きく変わったことはありませんが、後期はグループプレゼンやグループレポートを経験しました。英語を使えることは大前提ですが、それよりもチームへの献身性を見せることが大事です。実際、どのようにグループワークを進めていくかが日本と違う点もあるので、現地生とはうまく関係値を構築する方が賢いと思います。単位に関しては不安な側面もありましたが、余裕を持って取得できました。これから行かれる方は心配しなくて大丈夫だと思います。