

交換留学(派遣) 帰国報告書

皆さんが無事留学を終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。

- 皆さんの留学に関する状況を把握するための資料です。
- 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。
- 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(本報告書をご覧する際には、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 and Economics
留学先での在籍身分:	交換留学生
留学期間:	2024年9月23日から2025年6月13日まで
神戸大学での所属学部/研究科:	経営学部
学年(出発時):	3年
帰国日:	2025年6月29日
本報告書記入日:	2025年7月9日

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 28日
	参加必須のオリエンテーション日	9月 23日
	学期:	① 9月 30日～ 1月 26日
		② 1月 27日～ 6月 13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。	
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:	Academic Englishの授業を受けることができます。
	勉学面でのサポート:	各授業でオフィスアワーが設けられています。
	精神面でのサポート:	Personal Tutorがついています。
	住居・生活面でのサポート:	寮のReceptionに人が常駐していたため、何かあれば訪ねることができます。
1-4	課外活動のサポート:	Societyと呼ばれるサークルが200以上あります。
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。	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)	Business SchoolとCity Centreの間にある寮が、立地的には良いと思います。

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。	eduroamという無線LANを、寮でも無料で使うことができました。
3-2	医療について	
	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。	大学内でも接続できます。
3-2	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。	利用しませんでした。ビザ申請時にNHSというサービスに加入するため、追加料金なしで医療サービスを受けられます。
	銀行口座等について	
3-3	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)	Revolutというオンラインバンクを開設し、そこで作ったデビットカードを主に使っていました。

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):	JASSO海外留学支援制度(協定派遣)奨学金
	支給額(円/月):	2024年12月まで8万円/月、2025年1月から11万円/月
	その他(渡航費等の支給):	渡航支援金13万円
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:	200,000円
	住居費:	(月額) 157,976円 × (留学月数) 9ヵ月 = 1,421,789円
	食費:	(月額) 26863円 × (留学月数) 9ヵ月 = 241,767円
	保険料:	250,215円
	その他:	146,564円
合計(留学期間全体の費用):		2,260,335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。	国際色豊かな国・街なので、人種、LGBTQ、宗教、食文化全てに関して日本よりも寛容だと感じました。
	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。	親戚の伝手で現地の大人と数回会いました。
	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。	特にしていません。アルバイトに関しては、履歴書を作り提出しましたが、採用されませんでした。
	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)	治安は良いと思いますが、夜中のCity Centreは酔っ払いが多いので1人で歩くのは避けたほうが良さそうです。

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。	11月まではポストンキャリアフォーラムの選考を受けました。それ以降は国内選考をオンラインで受けました。

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。	先輩や留学生から聞いた話
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。	コンソメ、医薬品、歯ブラシ
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)	海外へのハードルがかなり下がりました。またキャリアの選択肢も広がったと思います。
	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 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。	夜行バスに乗り損ね、旅行先のパリで野宿をしかけたことです。
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先輩に薦めますか。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。	神戸大学に学費を納めるだけで、海外大に行き現地で生活するという体験ができる、というのは非常にコストパフォーマンスが良いと思います。
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	4
	・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	3
	・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	5
	・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	4

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～)	
<p>この留学期間を振り返ると、本当に多くのことを経験し、学びを得られた充実した日々だったと感じています。渡航後にまず戸惑ったのは、時間に対する感覚の違いです。日本では当たり前のように時間通りに来る電車や友人の待ち合わせも、こちらでは遅れることが日常茶飯事であり、最初は不快に感じることもありましたが、「どうしようもないことは受け入れる」という思考に切り替えることで、精神的に楽になりました。適応力を試される日々でした。学習面では、授業中に積極的に発言する生徒が少ないことに驚きました。しかし、録画された授業を後から見返せるシステムは、英語での授業内容を深く理解する上で非常に役立ちました。また、犯罪市場に関する授業などは、日本では学ぶ機会の少ない専門的な内容なので、非常に面白かったです。期末レポートの作成や論文読解には苦戦しましたが、これを機にアカデミックな英語スキルを向上させる良い機会となりました。</p> <p>これから留学を考えている皆さんには、私の経験からいくつかお伝えしたいことがあります。まずは留学の目的についてです。留学前に「将来の選択肢を増やす」「視野を広げる」「肉体面・精神面を成長させる」といった目標を立てていましたが、実際に経験すると、留学に対する「解像度」が低かったと痛感しました。インターネットや先輩の経験談だけでは得られないものがあるため、実際に体験して初めて分かることも多いと思うのが良いと思います。それでも、漠然とした目標でも、何のために留学するのかを考えておくことは大切だと思います。そして、計画通りにいかなくても、そこで得られる新しい発見や学びを受け入れる柔軟な姿勢を持つことが、充実した留学期間につながると思います。また、留学期間の最初のうちは、文化や習慣の違い、言葉の壁、天気など、あらゆることにストレスを感じるかもしれません。私も最初は英語の聞き取りに苦しみ、スムーズな会話ができないことに焦りを感じましたが、何度も聞き返し、拙い英語でも伝えようと努力することで、徐々に会話が成立するようになります。新しい環境に慣れるまでは大変ですが、共用キッチンで自炊してみる、フラットメイトや現地の人と交流してみるなど、小さなことからやってみるのが大事だと思います。もし留学期間に就職活動を考えているなら、選考方法を事前にしっかりと調べ、時差を踏まえどのようなスケジュールで選考を受けていくのか考えておくことを強くお勧めします。深夜の面接や、対面選考への参加が難しいなど、日本国内での就職活動とは異なる制約が多くあります。ポストンキャリアフォーラムのようなイベントは効率的ですが、正規留学生を対象とした企業も多いため、自身の状況に合わせて早めに計画を立てることが大事です。最後に、留学前のプログラムの授業やイベントを通じて多くの留学生と友だちになることを強くおすすめします。こうすることで、自分が留学期間に世界各国に知り合いがいる状況を作れるため、旅行をする際に、その国出身の友人に案内してもらえると、ガイドブックには載っていないような地元の情報を教えてもらえたり、より深くその土地の文化に触れられたりして、旅行の満足度が格段に上がると思います。</p> <p>留学は、時に予期せぬ困難に直面することもあります。それを乗り越えることで、国内では得られないような経験が得られると思うので、興味があればぜひ挑戦してみてください。</p>	

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	Asian Management Systems	Jonathan Morris, Maki Umemura	1 + tutorial	20	英語	63	期末エッセイ(全体の60%): 指示される 要件を満たせば大丈夫です。
2	Buyer Behaviour	Olaya Moldes Andres, Rebecca Scott	2	20	英語	141	期末テスト(全体の50%): 最終回で行 われるExam Guidanceを抑えれば大 丈夫です。
3	Marketing and Strategy	Robert Morgan, Eleri Rosier	1 + tutorial	20	英語	310	期末テスト(全体の60%): 最終回で行 われるRevision and Exam Adviceを抑 えれば大丈夫です。
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

ほとんどの授業が通年の授業なので、特に違いはありません。評価方法の多くは、テストあるいは期末レポートで、日本の大学のような出席点は全くありませんでした。出席確認もされないため、生徒の自律性がかなり重視されている印象です。期末テストについては、神戸大学のものとは違いエッセイ形式なので、段落構成や議論の進め方には気を付ける必要があります(Academic Reading and Writing for Businessの授業を受けていれば全く問題ありません)。過去問が配布されたこともあり、比較的スムーズに解くことができましたが、テストであっても簡単な引用を要求されるので、人名・年代を暗記する必要がありました。