



氏名 寺西 瑠美
所属 現代システム科学域心理学類
学年 1年

留学先 イギリス・シェフィールド大学
留学期間 2025/2/22~2025/3/16

留学レポート Study Abroad Report

【はじめに】

私は今回、春休みにシェフィールドに3週間ほど留学をさせていただきました。本レポートではその生活について報告することで、微力ながらですが、皆様の短期留学への解像度を上げる手助けになればと考えております。

【授業について】

授業は1コマ90分で、一日3コマ受ける必要があります。(金曜日は2コマ)

到着した次の日に1時間ほどの英語のテストを受け、その結果をもとにクラス分けがなされ、5クラスほどに分かれていました。午前中の2コマはクラス別の授業であり、午後の1コマはオプションクラスで自分の取りたい授業を取るスタイルです。

午前の私のクラスでは与えられた教科書をもとに基本的にディスカッションを行う形式でした。題材は動物の特徴から年金問題まで、さまざまなものを取り扱っていました。

また、一日だけ校外学習の日があり、英語プログラムに参加しているみんなでLincolnという都市に訪れました。知らない年だったからこそ、予期していない出会いや美しいものを見ることができて非常に意義がありました。

Lincoln 大聖堂↓



【友達の作り方】

今回の留学で一番難しかったことは現地の友達を作ることです。私たちが授業を受けていた校舎は大学本校舎とすこし離れたところにあるため、関わる機会が全くありません。またクラスでも、別の国から来ている人も多のですが、全員の第一言語が英語ではないため、現地の空気を感じることは非常に難しいと思います。しかし、関わることは不可能なわけではありません。私は以下の方法で現地の方と仲良くなることができたため、参考にしてみてください。

・大学のサークルや部活の Instagram に DM を送る

「Sheffield university ○○ society」と調べれば候補が出てくると思います。

私は一番初めに、語学力が低くてもなんとかかなりそうな Japan Society(日本語サークル)に参加しました。日本人は少ないですが、日本に興味のある方と話せるため、挑戦するハードルが低いと思います。

・ Students' Union のアプリを入れる

このアプリはサークル・部活の活動を中心に大学のいろいろなことを知れるアプリです。この中に Give it a go というセクションがあり、だれでも参加可能なクラブ活動のチケットを買うことができます。私はこのアプリを使い、ドッジボールの活動に参加しました。そこではアジア人が私一人でほとんどがイギリス出身の学生だったため、会話についていくのが難しかったですが、良い経験になりました。

・ 現地学生に聞く

この方法も当たり前なのですが、非常に有効だと思います。今振り返れば少し馬鹿な行動だったのですが、私はシェフィールド大学初日にインフォメーションデスクに行って「友達をどうやったらつくれますか？」と直接聞き、留学生のコミュニティを紹介してもらいました。また、日本語サークルで仲良くなった方がバドミントン部で、その部活に参加させてもらえることになったりと、直接聞くことも非常に役に立ちました。

もちろん授業と旅行だけでも楽しいのですが、せっかくイギリスに行くのならばぜひチャレンジしてみてください！この経験は私にとって大きな糧になっていると思います。

ドッジボールの活動↓

バドミントンで仲良くなった子とごはん



【生活】

基本的に寮に滞在していますが、食事は出ないため自炊 or 外食をしなければなりません。外食は高いため、多くの人が自炊をしていたと思います。私の場合は何食分かの日本食を持っていき、他は近くのスーパーでフルーツを買ったり、パスタを買ったりして乗り越えました。日本と比べて基本的に食材は高いですが、フ

ルーツ・パスタ・お肉などは安かった印象です。ある授業で内容が難しすぎて精神的に疲れたときには友達と安いお肉を買って一緒に焼いて食べたのは良い思い出です！また、近くにはたくさんレストランがあり、大学構内にもいくつかあるため、そこを訪れるのも良いと思います！

【治安】

多くの人は治安について不安を持っていると思います。まず、シェフィールド周辺に関しては治安が良く、昼間は一人で歩いても何も問題はありません。またアジア人が多い地域でもあるため、安心感もありました。ですが、夜になると人が少なくなるため歩くことはお勧めしません。また、私の行ったロンドン・オックスフォード・エディンバラも同様に太陽が出ている間はあまり心配することはないと思います。一方で、知らない人から叫ばれたり、差別用語を言われたりはしたため、ある程度そういった経験をする可能性があると思いながら言った方が楽しめると思います。

【旅行】

このプログラムでは金曜日の半休や土日など、多くの自由時間があるため、たくさん旅行に行くことができました。私が行ったのは①ロンドン ②オックスフォード ③ヨーク ④スコットランド に訪れました。

① ロンドン

シェフィールドからバスで3時間(4000円弱)くらいで行くことができます！日本人がたくさんいるため、安心できる都市だと思います。

↓セントポール大聖堂



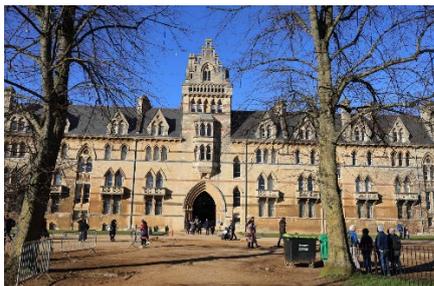
↓ビッグベン



② オックスフォード

あの有名なオックスフォード大学がある学際都市で、観光名所が固まっているため1日で観光することができます。ですが、私は直前に訪れることを決めたため、予約しなければいけない場所などがあり、少し後悔しています。

↓クライストチャーチ



③ ヨーク

シェフィールドから約1時間で、半日でも十分楽しむことができます。ハリーポッターのダイアゴン横丁のモデルになったと言われており、非常に素敵な街でした。

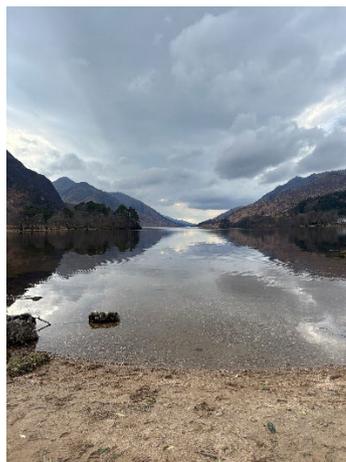
↓ヨークで行ったアフタヌーンティー



④ スコットランド

シェフィールドから約5時間かかり、私の留学中で一番の大冒険でした。金曜日の夕方から2泊3日で訪れました。行きの電車では予約していた列車が目的地を変えるという日本では絶対にありえないトラブルに見舞われ焦りましたが、隣のイギリス人マダムに助けられ、なんとかエディンバラに行くことができました。2日目はスコットランドのハイランド地方をめぐるツアーに参加し、自然豊かな土地をバスで巡りました。(今回の留学で一番心に残った場所) 3日目はエディンバラを巡りました。エディンバラは街自体が世界遺産で、厳かな空気が漂っていました。また、ハリーポッターが書かれた町であり、ハリーポッターの世界の空気に浸りたい！という人には一番おすすめの町です。

↓ハイランド地方



【最後に】

この短期留学は約3週間と、非常に短い間の留学で大きな成長をできると断言することはできません。一方で、この留学で身に付けた英語力だけでなく、一人で生きる力、話しかける勇気、「なんとかなる」という自信や、なんとかする力は日本に帰ってからも大きな成功体験となっています。ぜひこのレポートを短期留学の参考にさせていただきたいです。