

留 学 報 告 書

令和7年1月28日

学 部 法文 学科・課程 言語文化

氏 名 金崎 琴乃

※ 留学先大学での成績証明書を添付すること。（島根大学に直接送付される場合はよい）

1. 留学先大学・学部 国名 カナダ

大学名 ニピッシング大学

現地到着日（ 2024年 8月 21日） 授業開始日（ 2024年 9月 3日）

現地出発日（ 2024年 12月 14日） 授業終了日（ 2024年 12月 12日）

2. 日本を出発するまでの主な手続き及び準備

航空券の手配、大学寮の申請、履修登録、出生証明・パスポート・志望動機書・推薦書等の書類の提出、

諸費の支払い、カナダのeTAや乗り換え地(アメリカ・韓国)の観光ビザ申請、スーツケースの購入、

衣服や食料の買い出しおよび荷造り

3. 自宅から留学先大学までの交通手段（乗物の種類、乗り換え地、所要時間）

福岡空港まで親の送迎、福岡→仁川（韓国）→ロサンゼルス（アメリカ）→アトランタ（アメリカ）→ト

ロント（カナダ）まで飛行機で行き、トロントからノースベイ（大学/寮のバス停）まで高速バスで行った

（5時間）。乗り換え時間を含め39時間の移動。

4. 留学先大学での各種手続きの仕方

大学に到着後、留学生担当の職員が寮のフロントに連れて行ってきて、部屋のカギと寮の入り口のカギ

を受け取った。寮の入り口はオートロックでタッチ式のカギ、大部屋と個人部屋は別のカギで計3つのカギ

のセットを受け取った。後日留学生オリエンテーションや他の学生の入寮後に寮の使い方などの説明を受け

た。学生保険は事前に払った分に含まれているため、数週間後にデジタルの保険証が送付された。履修登録

は渡航前に済んでいたが、初回に出席してみて2つほど科目を変更した。変更手続きはオンラインで可能だが、私はなぜか認められず履修登録サポートのオフィスで変更をしてもらった。両替は韓国で1万円分だけカナダドルにしていたが、結局不安で追加2万円分をトロントの空港で両替した。後半になって、現金が足りなくなったときにノースベイ市内では口座を持っていないと両替できず、非常に困った。総じて、渡航後の手続きはそれほど多くなく、渡航前にメールでやりとりをしていた手続きの方が大変だった。

5. 留学生へのオリエンテーションの内容及びプレースメントテストについて

オリエンテーションは渡航の翌日22・23日の2日間にわたって行われ、各日9時から16時までとかなりハードスケジュールであった。初日は歩いて大学まで行き、建物の入り口でチェックインをして、名札をもらい、大講義室に入室した。2日とも出席していたのは20～30人前後で途中から来たり、抜けたり、オリエンテーション時に到着していない留学生も複数いた。オリエンテーションでは、履修関係のことから住居、保険、アルバイト、留学生支援など幅広く学生生活に関わる全てのことを紹介してくれた。景品付きのクイズなども交えて、退屈にならないように進めてくれた。お昼ご飯は食堂で軽くバイキング形式の食事を用意してくれており、休憩時にはコーヒーやマフィンなどのおやつも提供してくれた。職員のみで無く、留学生サポートの学生達も終日参加して、学内ツアーなどを行ってくれた。2日目のオリエンテーション後には学生団体がボーリングに連れて行ってくれて、留学生同士交流を深めることが出来た。プレースメントテストなどは特に行われなかった。

6. 授業の受け方、ペーパー及び試験の傾向等について

私が取っていた授業はほとんどが講義型で、内容も基礎や概論のような初歩的なものを選んだ。どの科目もテキストが指定されており、デジタルでも紙書籍でも購入可能であった。私は帰国時の荷物を増やしたくなかったため、全てデジタルを選んだ。アマゾンにあるものもあれば、それ以外のサイトでしか取り扱っていないものもあり、大学内のショップでは紙書籍の数が限られているため、個人的にはデジタルの方が便利だと思った。授業は講義型とは言え、事前にテキストの指定ページを読んで授業に参加する必要があり、指定箇所をベースに教授がYouTubeの動画なども用いて授業を進める。私がこれまでと違いを感じたのは、学生の授業中の発言の量で、大講義室でも後方の学生が挙手をして質問や自分の考えを述べていて、その点でこれまで自分が受けてきた講義との違いを感じた。私も発言したいという思いはあったものの、結局最後まで

で発言することは出来なかった。授業後も複数の生徒が教授のところへ行き、質問などをしていて積極性に差があると感じた。私はメールで数回、教授達に質問をした程度であった。それぞれ中間テストと期末テストがあった。また、テスト間には2～3回ほどレポートなどの課題の提出もあった。中間テストに比べて、期末テストはより正式に行われ、体育館での受験であった。ビジネス基礎の授業のみ、オンラインテストで Lockdown Browser を用いた。アカデミックライティングはテストでは無くエッセイが最終課題であった。宗教学と文化人類学のみペーパーのテストがあり、宗教学は記述式、文化人類学は選択式であった。どのテストでも、テキストやスライドの内容がまんま出ること無く、それらの内容を理解し、応用させて考える事が出来ているかを試されるテストであった。

7. 留学先大学で学んだ科目のうち特に良かったもの、後輩に勧めたいもの

私が一番楽しく学ぶことが出来たのはビジネス基礎の授業であった。朝8時半開始で毎週眠たい目を擦りながら登校していたが、ビジネスはこれまで勉強したことが無い分野であったため、新しく学ぶことが一番多かった。たまに出てくる用語がTOEIC対策などで見たことがある単語だと、より楽しく感じた。専門的には学ばないけど、将来必ず生かせる時が来る領域としてビジネスが楽しいと思った。文化人類学や宗教学はこれまで少しだけ学んだことのある分野であり、日本で学んだこととはまた別の視点で話を聞くため、これはこれで興味深いとも思った。交換留学だと、自分の専攻以外のことも幅広く学べるため、全く関連の無い学部の授業も調べてみると楽しいと思う。

8. 留学先大学の住居の種類等について、後輩にどのような寮・アパートを勧めるか

大学の寮は4種類あって、留学生が選べるのは3種類であった。私が住んでいたChancellors Houseが一番大きな寮で、6階建てであった。おそらく450人前後の学生が住んでいた。私は申請をする際に何も調べずに申し込んでしまったのだが、大学への近さを選ぶなら坂の上にあるGovernors Houseを選ぶべきだったと思う。別の交換留学生はその理由で選んでいた。Chancellors HouseとFounders Houseは坂の下にあり、ほとんどの学生がバスで大学まで行く。大学ー寮間のバスは3路線あるものの、朝一の授業ではみんな同じバスを狙っているため大混雑を極めており、数回ほど乗れずに次を待ったこともある。機転を利かせて大学ー寮間の2周目を回してくれた運転手さんもいたが、レアケースで、朝のバスは本当にすし詰め状態であった。私が坂の下のChancellors Houseを選んで良かったと思ったことは、スーパーなどショッピングエリア

への距離である。バスで行く場合はそれほど問題では無いが、週末はバスの本数が減ることもあり、散歩がてら徒歩で行くこともあった。大学一寮間の坂はそれなりの傾斜があり、歩くと20分弱かかるため、Governors Houseから歩くのはきつかったと思う。それ以外で大差はないと思うため、好み次第だと思う。アパートに住んでいる学生も非常に多いが、交換留学のような短期間であれば寮を選ぶ方が安心だと思った。アパートも基本的にはシェアハウスで、バスがあるものの大学の近辺では無いため、手続き等も踏まえると大変だと思う。

9. 寮・アパート生活での注意, 生活の様子 (行事など), 困ったこと, ルームメイトとの付き合い方, (いつから入れるのか, 寮の開閉, 寮が閉鎖中の滞在場所等)

寮の設備は個人部屋にベッド、机、タンス、クローゼットがあり、共同スペースに冷蔵庫、ガスコンロ、オープン、ソファ、ダイニングテーブルがあった。コインランドリーは洗濯と乾燥でそれぞれ\$1.5ずつかかる。入居した当日は、レンジもシーツも無いのかと落胆し、シャワーの使い方も分からず、非常に不便さを感じた。数日経ってから、昨年度から住んでいたルームメイトたちが各々家電や食器などを持ち込んでくれて使わせて貰えることになったため安心した。私のルームメイトたちは2年生で昨年度も同じ部屋に同じメンバーで住んでいたため、スムーズに全てを解決してくれた。そのような案内は事前に何も聞いていなかったため、はじめは戸惑った。食事は、昼は学校で夜は自炊をしていた。9月後半に、寮に住む学生全員に\$300のキャンパスキャッシュがプレゼントされたため、学内のピザ、サブウェイ、ハンバーガーなどを食べる際に使っていた。カフェもあり、マフィンやベーグル、コーヒーをよく購入していた。寮には各フロアにResidence Donと呼ばれる寮長的存在の学生がおり、寮内イベントはDon達によって行われた。初週、新入生を対象にフロア対抗スポーツイベントが行われ、土曜日の朝にパンケーキを貰えるイベントなどもあった。事務的なことも基本的には困ったらフロアのDonに相談していた。私の場合、寮は8月19日から入居可能であった。フロントは基本的に朝9時から夜10時くらいまで開いていて、掃除機を借りたり、課題の印刷をしたり、洗濯用の両替をして貰うためによく行っていた。秋のReading Weekのときはフロントも時間短縮で開いていた。夏や冬の長期休暇中、寮は閉鎖されるため学生は帰省する。留学生がどうしているのかは分からないが、帰国するか誰かの家に泊まるのだと思う。特別な理由がある場合は、追加料金を払って寮にいても可能だと書いていたが、どのくらいの学生がそのような対処を取るのかは分からない。金曜日や土曜日の夜、ハロウィンの日は夜中まで誰かしらが騒いでいて、隣の部屋がうるさいときもあった。12時を過ぎても上の階の騒音が止まなかったとき、ルームメイトの2人が上の階までやめてほしいと伝えに行

ったときは度胸に驚いた。部屋が1階であったため、窓のすぐ外で騒いでいる日もあった。街中では無いため、そのような騒音も15分もすれば遠ざかっていくが、迷惑だとは感じた。その他は特にトラブルや困ったことは無かった。

10. 留学先での金銭の扱い及び貴重品の管理について

(どのような口座を利用したか、現金とかカードの利用は、自宅からの送金はどうしたか等)

基本的に支払いはクレジットカードで、カードが使えないお店は無かった。現金が必要だったのは、寮での洗濯とローカルマーケットで買い物をしたときだった。ローカルマーケットに行くのが楽しくて、おやつやハンドメイドの作品を買っていたため、最終的に現金が足りなくなったが、洗濯のみであればそれほど現金を持つ必要は無いと思う。最初3万円分換金をしていて、追加で\$80だけキャッシュにした。最初、留学生サポートの職員と連絡を取ったときにノースペイでも両替は出来ると聞いていたのだが、私は口座開設が不要であったため、口座を持っておらず、銀行ではできなかった。クレジットカードにキャッシングをつけたつもりであったが、エラーで引き落とせず結局コンビニの店員さんのご厚意でカード支払いを現金でキャッシュバックしてもらい、現金を得ることが出来た。これは完全に自分の準備不足で、渡航直前に海外キャッシングできるデビットカードを発行しようと思っていたのだが、受け取れず、不安が残るままで渡航してしまった。さらにそのデビットカードはVISAで、学校周辺のATMはMasterしか取り扱っていなかったため、どちらにせよキャッシングができなかった。そのため、クレジットカードを2枚以上作り、VISAとMasterをそれぞれ持つておくと良いと思う。さらにキャッシング機能をつけておけば、安心だと思う。半年留学で、学校への支払いはPaymytuitionという支払いツールを使うため、口座の開設は必須では無い。1年留学の場合はアルバイトなども考慮して口座を開設してもいいかもしれない。

11. キャンパス案内 (どんなとき、どこへ行けばよいか等)

キャンパス自体は大きくないが、ウィングが4つくらいあり、自分の授業の教室への道を覚えるのに1ヶ月くらいかかった。国際センターや登録オフィスはメイン入り口のすぐ近くにあるため、迷うことはない。履修関連のAcademic AdvisorやAcademic Supportなどは調べたらオフィスがすぐ分かり、もし分からなければ国際センターにいる学生サポーターが手伝ってくれるため、あまり問題は無い。自分が相談したいことを明確にしていれば、快く受け入れてくれるため、非常にありがたいサポートシステムだと思った。

12. 現地案内（買物、銀行、レストラン、理髪店、美容院等の様子）

寮からバスで3分（徒歩で20分）程の場所にNo Frills（安いスーパー）やDollarama（DAISOっぽい）、WINNERS（しまむらっぽい）などが立ち並んでおり、ほとんどの買い物は問題なく出来る。バスで30分ほど行くとWalmartが入っている大きなショッピングセンターがあり、時間があるときはよく買い物に行っていた。A&Wやマクドナルドもバスで3分ほどのエリアにあるため、たまにテイクアウトで買ったり、デリバリーを利用したりしていた。銀行や美容院は使う機会が無かった。銀行はバスで15分ほどのダウンタウンエリアにある。私が驚いたのは、スーパーやコンビニでアルコールは購入できず、ワインなどを販売する専門店があることだった。この点、日本との違いを感じた。

13. 失敗談（どんな小さなことでも）

バスが時間通りに来ることはほとんど無く、地図と乗り換えはGoogle Map、バスの運行状況はTransit、通常運行時間外のバス予約はMY RIDE NBT、とそれぞれアプリを使い分けていた。Transitはトロントやオタワの地下鉄や路面電車でも大活躍で非常に便利なアプリだった。利用者の位置情報で99%正確なバスの時間が分かるのだが、土日の本数が少ないときに図書館に行こうと思ってジャストの時間にバス停に向かったら、土日は混雑が無く2分前に発車してしまっただけで乗り損ねた。平日は大抵時間が押すため、そのつもりで行ったのが間違いだった。バスで失敗したことは何回かあって、最初の頃同じ通りの違うバス停で下車してしまっただけで目的地まで30分歩く羽目になったり、目の前のバスに乗り損ねて1時間バス停で待ったりもした。

帰国の2日前、夜アイスホッケーを見に行った帰りにバスを予約して氷点下15度の極寒の中バスを待っていた。バス到着まであと3分というところで、スマホの充電が切れ、そのせいでバスも来ず、充電器も無く、4ヶ月で得た土地勘を頼りに1時間ほど寮まで歩いて帰った。最後の思い出になった。

14. 病気になった場合の対応について（医療費はどのようになっていたか、保険等はどのようにしたか）

現地で病気になっていないため、実際どのようになるかはわからない。しかし、寮と大学の間には大きな医療センターがあり、おそらくそこで診てもらえると思う。大学から発行された保険証を持って行けば良いと思う。留学中に奥歯が痛むことがあったが、帰国まで耐えられるだろうと思い特に何もしなかった。渡航前に歯医者に行ったが、直前過ぎて治療が間に合わなかったため、医療機関には早めに行っておいた方が良かったと思った。

15. お世話になった方々

国際センターISS (International Student Support) の職員と学生スタッフ、寮のフロントスタッフ、ルームメイト、ISMP (International Student Mentorship Program) のメンター、留学生の友達など沢山の方々にお世話になった。特に寮生活ではルームメイトとフロントスタッフたちにたくさん助けてもらったことがあった。学校のことやその他プライベートのことでは、正規留学できていた香港人とフィリピン人の友達にたくさん助けもらった。スーパーやバスなど街中でも質問したら快く答えてくれる人が多くて、ノースベイはとても温かい街だと感じた。

16. 留学先国内旅行について (場所, 手段, 費用, 旅行社等)

トロント (秋休み) : 往復バス約 \$ 200、ホテル代4泊 \$ 350、食費・お土産等買い物代 \$ 300

オタワ&トロント (帰国前) : 往復バス代約 \$ 180、ホテル代3泊 \$ 130、食費・お土産等買い物代 \$ 300

17. 気候と服装について

到着して9月後半くらいまでは秋っぽい天気だった。半袖を何枚か持参したが、半袖よりもロンTがちょうど良いくらいの気候だった。でも、日本より日差しが強く、太陽が出ているときはとてもまぶしくて熱を感じた。初雪は10月27日、ちょうど女子サッカーの準決勝がホームで行われた日であったためよく覚えている。降りしきる雪と冷たい空気の中、選手達が戦っていて多くの観客が観戦していた。11月に入ると最低気温が氷点下になる日が増えてきた。12月になると常に雪が積もっていた。松江と違って、雪が降り続く上に、気温も常に低いためなかなか溶けず、常に雪が残っている状態だった。事前に現地の人たちから、1月・2月は最低-30℃まで下がることや、去年はハロウィンの日に積雪していたことも聞いていた。私が体験した最低気温は-15℃であった。ただ、室内は部屋ごとでは無く全体で空調管理が出来るため、私の部屋だけ寒いということは無く、寮や学校の建物、私が住んでいた共同部屋に入れば温かかった。そのため、室内では半袖の人もいて、外ではダウンを着ている人が多かった。女性は夏でも冬でもスポーツレギンスを履いている人がかなり多く、冬場は寒くないのかと疑問に思っていた。

18. 日本からぜひ持っていきたいもの (学用品, 衣服, 食品, 薬, 運転免許証等)

都市部であれば、米でも調味料でも日本で使うようなものが手に入ると思うが、ノースベイのスーパーに

は醤油くらいしか無く、米もタイ米で私は苦手だった。そのため、この4ヶ月間日本の米を食べることがほとんどなくひたすらパンとパスタを食べていた。日本の米が恋しくなりそうな人は、かさばるがパックご飯を多めに持参すると良いと思う。調味料やインスタントなどもあるとかなり助かる。箸と菜箸は持って行った方が良いが、その他の調理器具は現地で調達できる。衣服は洗濯の頻度も含めて、着回し出来るものが1週間分あれば十分。電子辞書と本は持って行かなくて良いと思う。結局全てパソコンで解決できる。ボールペンやノートなどの文房具は日本のものの方が圧倒的にコスパと質が良いため持参した方が良い。日本語の本は売ってないが、せっかく海外にいるのであれば英語の本を購入するべきだと思うため不要。免許証や保険証などは念のため身分証として持っていたが、パスポートがあれば使う機会は無い。運転することは無かったため、国際免許証などはよくわからない。持ち物系に関してはSNSに山ほどいる留学経験者達の情報を基に、自分に必要だと思うものを選んで持って行けば良いと思う。

19. 留学に際し最も役立った本は（専門書、旅行案内書を含めて）

特にない。前述の通り、パソコンとスマホで代用できる。

20. ホームステイの依頼方法

ホームステイの利用をしていないため不明。基本的には大学の寮に住むことになると思う。

21. 留学費用について

1) 旅費	(往)	<u>150,000</u>	円,	(復)	<u>250,000</u>	円
2) 準備費用					<u>50,000</u>	円
3) 大学へ納入する費用						円
授業料 (年間合計)					<u>免除</u>	円
保険等その他の費用					<u>40,000</u>	円
4) 住居費 (光熱費等含む)					<u>420,000</u>	円
5) 衣服代, その他雑費					<u>20,000</u>	円
6) 帰国時の土産代, 郵送料等					<u>60,000</u>	円
7) 留学先国内旅行費用					<u>90,000</u>	円
8) 上記を含めその他すべてを含めた合計金額					<u>1,200,000</u>	円
現地通貨 <u>カナダドル</u> 日本円換算(レート) <u>110</u>						円

22. 帰国時の荷物の作り方, 送り方等

お土産を最優先にして、衣服や現地で購入した生活用品など寮に寄付できるもの達は全て寄付で置いてきた。最終的にまとめた荷物も、追加料金のみでは対処できず空港で靴や衣服数着を廃棄した。帰国便は預け

荷物が1個までで明らかに2個以上になる予定であったが、輸送よりも追加料金を払う方が安かったため1万円弱の追加料金を払って預け荷物を2個にした。その際、完全に自分のミスであったがマグカップやスノードームなどの割れ物を全てポストンバックに入れて預けてしまい、いくつか割れていたものがあった。タオルや衣服で周りを保護したつもりであったが、完全に覆っている訳では無かったため、割れ物はキャリーケースか機内持ち込みに収めるべきだと思った。

23. 留学して得たこと（全般についての感想文）

今回の交換留学を通して、カナダについてより知ることが出来た。数年前から好きなアーティストの影響でカナダが好きで、そこからなんとなくカナダ留学を考えていた。留学について調べるうちにカナダという場所で英語を学び、英語を使えるようになりたいと思った。実際、ノースベイという小さな街にある大学で学んでみると、今まで知らなかった先住民族の歴史や現状、人種のモザイクと言われるほど様々な背景を持つ人たちが同じコミュニティで生活していることを学び、日常生活の中で身をもって体験することが出来た。学生を比較してみても、授業の雰囲気や学業に対する姿勢、学校外での様子など今まで自分がいた環境とは異なる面も沢山あった。現地の学生から刺激を受けることもあり、自身の視野が広がり、物事の捉え方が変わることもあった。そのような面で、留学をして他の国で生活することは有意義であると改めて思った。また、授業以外の時間がかかなり多く、英語学習の他に自分を見つめ直す時間も沢山あった。将来に向けて自己分析を試みたり、散歩しながら考えを巡らせたり、今までゆっくり時間を取って出来なかったこともこの期間で出来た。生活する環境が変わって、自分にとって前向きな変化が多いと感じる留学であった。勿論、帰国して反省点も沢山出てきた。自分から話しかけに行くことがほとんど無かったため、友達は何人しか出来ていないし、どちらかと言えば1人で行動することが多かった。元々そのようなスタイルであるため、寂しいとかは無かったが、せつかくカナダの日本人が少ないところに住んでいたのだから、現地の人と交流をもっとするべきだと反省している。その反省から、外交的になりたいと思うようになり、福岡の英語で交流するコミュニティに参加してみたりもした。この貴重な交換留学での経験を無駄にしないように、英語に関しても自分自身に関しても、積極的に行動して日々成長していきたいと思う。