

【大学間協定留学】留学近況報告書

記入日	2025年 10月 12日
留学先大学/国名	ヨーク・セント・ジョン大学(日本語名) 国名:イギリス York St John University(現地言語名)
留学先の所属学部等	<input type="checkbox"/> 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 現地言語での名称: <input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している <input type="checkbox"/> その他:
留学期間	2025年9月～2026年6月
明治大学の所属学部等 ※学部・学科・研究科・専攻等	経営学部 経営学科
学年 ※出発時の本学での学年	3年生

I. 出発前にどのように情報を集め、準備をしましたか。しておいて良かったこと、準備不足だったこと、ぜひ次の学生に準備としてアドバイスしたいことを記述してください。

留学報告書を読んだり、過去に留学経験のある先輩に話を伺ったりした。留学先が決定してから出発までにかなり時間があるので英語力を維持、向上させるように努めるべきだったと感じた。

II-1. 留学のための渡航前手続き(留学ビザ) ※詳細に記入して下さい

ビザの種類: Student Visa	申請先: 東京
ビザ取得所要日数: 1 週間 (申請してから何日/ 何週間要したか)	ビザ取得費用: 268, 333 円(保険料含む)
1. ビザ取得のためにどのような書類の提出が求められましたか? また、どのように手配しましたか?	
パスポート。私は 6 か月以上滞在する学生ビザだったため資金証明は必要なかったが、1 学期間留学の人は資金証明が必要であった。	
2. 具体的な申し込み手順を教えてください。	
CAS という留学確認書類を大学から受けとった後、インターネットにて申し込む。	
3. ビザ取得の際に、留学先国大使館で面接のあった方は、どのような質問を受けましたか?	
面接はなかった。	
4. ビザ取得に関して困った点・注意点	
イギリスのビザ申請はルールが頻繁に変更になるため、先輩やインターネットのまとめ記事からの情報だけでなく、自分の目で公式の情報を得る必要がある。	

Ⅱ-2. 留学のための渡航前手続き(その他の事前準備について)

その他済ませておくべき準備があればお書き下さい(現地での現金調達準備、携帯電話購入、荷物運送等)。

SIM は、giffgaff などの eSIM を使うことを推奨する。物理だとなくす可能性が高い。

資金は日本の銀行口座を使っていたが、必要に応じて Revolut のような国際口座に移して使っていた。Revolut や Wise、Sony Bank Wallet のような海外事務手数料の支払いを回避できるデビットカードを持つとよい。日本のカードで直接決済すると 3~4% の海外事務手数料がとられるため、日本のクレジットカードから Revolut にチャージしたり、日本の銀行口座から国際口座に資金を移しておくことで手数料を抑えられる。留学中は大きな支払いが複数回あると思うので、準備しておいて損はないと思う。

荷物は大き目のスーツケース 2 つとリュックサックに収まるようにした。足りないものは現地についてから購入した。

Ⅲ. 現地到着後のながれ

1. 到着時の様子

利用航空会社	Japan Airline				
航空券手配方法	JAL 公式サイト ※利用した旅行社・旅行サイト、格安航空券情報等があれば記入				
大学最寄空港名	ヒースロー空港	現地到着時刻	17 時ごろ		
キャンパスへの移動手段	<input type="checkbox"/> 大学手配の出迎え	<input type="checkbox"/> 知人の出迎え	<input checked="" type="checkbox"/> 公共交通機関 (<input type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> 電車)	<input checked="" type="checkbox"/> タクシー	<input type="checkbox"/> その他 ()
移動の所要時間	空港からキングスクロス駅まで 1 時間、駅からヨークまでは 2 時間				
空港からキャンパスへの移動の際の注意点、タクシー・公共交通機関で移動する際の行き方、料金等 荷物が多いのでタクシーを使うのが楽でいいと思う。					
大学到着日	9 月 20 日 17 時頃				
2. 住居について					
到着後すぐに住居入居できましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	いいえを選んだ方: 月 日から入居可能だった。			
住居のタイプ	<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> その他()				
部屋の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 一人部屋 <input type="checkbox"/> 二人部屋 <input type="checkbox"/> その他()				
ルームメイト	<input checked="" type="checkbox"/> 日本人学生 <input checked="" type="checkbox"/> 他国からの留学生 <input checked="" type="checkbox"/> その他(現地学生)				
住居を探した方法	<input checked="" type="checkbox"/> 大学の斡旋 <input type="checkbox"/> 自分で探した <input type="checkbox"/> その他()				
住居の申込み手順	大学からメールで案内がある				
住居は渡航前に、また渡航後すぐに見つかりましたか? トラブルはありましたか?					
特になし。困ったことはメールで質問できるので使うとよい。					

3. 留学先でのオリエンテーションについて	
オリエンテーションの有無	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
日程	9/22～26 までの 1 週間が Welcome Week というオリエンテーション期間だった。どのセッションに参加すればよいかなどはメールで案内がある。
参加必須ですか？	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 <input type="checkbox"/> 任意参加
参加費用は？	<input checked="" type="checkbox"/> 無料 <input type="checkbox"/> 有料(金額:)
内容と様子は？	留学生同士の朝食会や社交会、学習指導ワークショップがあった。
留学生用特別ガイダンス	<input checked="" type="checkbox"/> あった <input type="checkbox"/> なかった
授業開始日	9 月 29 日から
IV. その他、渡航してから必要な手続きについて	
1. 現地で滞在許可等の申請の必要はありますか？ いつ、どこで、方法は？ 日数、料金は？ トラブルは？	
特になし	
2. その他現地でした手続きは(健康診断、予防接種等)？ いつ、どこで、方法、日数、料金は？ トラブルは？	
特になし	
3. 現地で銀行口座を開きましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？	
Revolut などの国際口座をそのまま使用しています。	
4. 現地で携帯電話を購入しましたか？ 手続方法、必要書類、日数、料金は？ トラブルは？	
していません。	
V. 履修科目と授業について	
1. 履修登録はいつどのような形で行いましたか？	
<input checked="" type="checkbox"/> 出発前に(6 月 25 日頃) <input checked="" type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 志願書類に記入して登録 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
<input type="checkbox"/> 到着後に() 月 () 日頃) <input type="checkbox"/> オンラインで登録 <input type="checkbox"/> 国際オフィス等の仲介 <input type="checkbox"/> できなかった <input type="checkbox"/> その他()	
登録時に留学生として優先されることはありましたか？	
<input type="checkbox"/> あった <input checked="" type="checkbox"/> なかった	
優先が「あった」方はどのように優先されましたか？	
優先が「なかった」方はどのように登録しましたか？	
留学生が登録できる授業一覧がメールで送られてくる。	
2. 出発前に授業を登録した方は、現地で変更・追加できましたか？ また希望通りの授業が取れましたか？	
最初の 1 週間は授業変更をすることができる。おおむね希望通りの授業が取れた。	

Ⅵ. 一週間のスケジュール 授業時間、課外活動、勉強時間等、毎日の生活について記入

	月	火	水	木	金	土	日
5: 00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
6: 00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
7: 00	睡眠	準備	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
8: 00	準備	準備	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
9: 00	準備	授業	睡眠	睡眠	朝食	睡眠	睡眠
10: 00	授業	授業	睡眠	睡眠	自由時間	睡眠	睡眠
11: 00	授業	授業	昼食	昼食	昼食	自由時間	自由時間
12: 00	授業	昼食	自由時間	自由時間	授業	昼食	昼食
13: 00	昼食	自由時間	自由時間	自由時間	授業	自由時間	自由時間
14: 00	授業	自由時間	自由時間	自由時間	授業	自由時間	自由時間
15: 00	授業	授業	自由時間	自由時間	日本語クラス TA	自由時間	自由時間
16: 00	授業	授業	自由時間	自由時間	日本語クラス TA	自由時間	自由時間
17: 00	授業	授業	自由時間	自由時間	日本語クラス TA	自由時間	自由時間
18: 00	授業	夕食	Society	自由時間	夕食	夕食	夕食
19: 00	夕食	自由時間	Society	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
20: 00	自由時間	自由時間	Society	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
21: 00	自由時間	自由時間	Society	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
22: 00	自由時間	自由時間	Society	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
23: 00	睡眠	睡眠	Society	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間
24: 00	睡眠	睡眠	Society	自由時間	睡眠	睡眠	睡眠

VII. 現在までの感想

留学先大学、プログラムについて、授業、宿舎、生活全般について等、自由に書いてください。

ヨーク・セント・ジョン大学では、様々な分野の授業をとることができます。学部や学年にとらわれずに授業を履修することができるので、自分の興味やレベルにあった授業を選択することができます。私はビジネスの授業を主に履修していますが、ほかの留学生から聞いた様子と比べるとアジア人の留学生が少ないようでした。現地学生は話すスピードが速く、慣れるまではディスカッションやグループワークで苦戦するかもしれません。一方先生の英語は比較的ゆっくりなので授業について幾分には問題はないと思われます。また、ビジネス分野では日本の経営学部で習う内容に類似していることが多くあるため、英語の壁を突破できればチームに貢献することができました。授業における課題では、引用や AI の使用といったアカデミックなルールに対して日本よりも厳しい印象を受けました。エッセイの提出フォームに AI を検出する独自のツールが使われています。AI の使用についてはアセスメントごとに設定された Tier に従うことで利用することができます。

留学生用の宿舎は主に 2 種類あって Limes Court と Grange が用意されています。Limes Court は主に半年滞在の留学生、Grange は主に通年学生用の宿舎になっていますが、私は通年学生にもかかわらず、Limes Court に割り当てられたので、人数の関係で調整されるのだらうと思います。寮については出発前にメールで案内が来ました。その際に寮の変更や要望をメールで伝えることができます。寮の施設は比較的きれいですが、家具などは置いてありません。ベッドと枕、掛布団は準備されていましたが、ハンガーなどはありませんでした。B & M という日用品店があるのでそこでキッチン用品や家具、バスアメニティなどだいたいものを買そろえることができます。

Limes Court は大学や町の中心から離れているので 1 年滞在する場合は、自転車を購入することをお勧めします。Recycle York という中古自転車店で安く自転車を購入することができます。帰国する際にはそこに自転車を買い取ってもらうことができます。食料品の購入は Lidl というスーパーが安く利用しやすいです。品質の高いものが欲しい場合は Morison というスーパーがおすすめです。B & M、Lidl、Morison の 3 つは同じ場所に位置しているため非常に使い勝手が良いです。アジアの製品は Red Chili スーパーマーケットというアジアスーパーがあるので、日本米や調味料などを調達することができます。イギリス版のアマゾンアカウントを作って炊飯器などを購入すれば日本と変わらない食事ができると思います。

日本から持っていくものとしては、主に冬の洋服、PC タブレットのような勉強道具、必要であれば就活用のスーツなどです。大き目のスーツケース 2 つとノースフェイスのリュックで渡航しました。中にショルダーバッグやトートバッグを入れていきました。着いてすぐはバタバタするので数日分の食事などがあると便利でした。York にはユニクロがないのでヒートテックを持ってくると大変重宝します。半袖は全く必要ないです。着いたその日から長袖を着ていました。寒いので、ロングコートとダウンジャケットの 2 つを持ってきましたが大活躍です。その他の洋服は町の中心部に行けば Zara や H & M など日本でも有名な服屋である程度の服は買そろえられます。定期的に大学構内でヴィンテージセールもあるので活用すると安く服が手に入ります。電化製品についてですが、iPhone や iPad ノートパソコンといったものはイギリスの電圧に対応しているのでそのまま使うことができます。一方ドライヤーやヘアアイロンといった、内部に回路(マイコン)を含む電化製品は電圧に対応していないため持ってこずに現地で購入することをお勧めします。変圧器を買うよりも安く済みます。変圧器は必要ないですが、イギリスはコンセントの形が違うため変換器を複数持っていくことをお勧めします。寮で使う用のものと、大学に持ち歩く用で使い分けできると便利です。たこ足配線を持ってきて変換器につなげば日本の充電ケーブルもある程度使えます。そのほかには、薬を含む救急セットを持参しました。留学直後は食生活や気候の変化に慣れるのに時間がかかり、体調を崩しやすいので日本の薬があると便利です。薬局は Boots というところがヨークでは有名です。けがや体調を崩したときは NHS111 とウェブサイトで検索すると、インターネット上である程度の診察を受けられて、病院に行くべきか、薬局に行くべきかなど次にするべき行動を地図付きで教えてくれます。

現地での支払い方法は基本的にカードなので、クレジットカードやデビットカードを複数枚持っていくことを強くお勧めします。寮の支払いのような高額な決済もカードで行うことになるため、限度額のあるクレジットのほかにデビットやプリペイド式のカードがあると便利です。前述のとおり Revolut を使っておけば間違いありません。

友達作りでは、日本語専攻のクラスのティーチングアシスタントをするのがおすすめです。イギリス人の友達がたくさんできるので英語の勉強にもなります。また、Society という日本でいうサークルのようなものに入ることで友達を作ることができます。また、明治大学にもヨーク・セント・ジョン大学から交換留学生が来ていると思うので事前に交流しておくといギリスについてから、友達の輪が広がると思います。明治が主催している留学イベントやアシスタント、ボランティアなどに参加しておくといかもしれません。