

留 学 報 告 書

記入日:2018年7月27日

所属学部／研究科・学科／専攻	国際日本学部国際日本学科
留学先国	イギリス
留学先高等教育機関名 (和文及び現地言語)	和文: マンチェスター大学 現地言語: The University of Manchester
留学期間	2017年9月～2018年6月
留学した時の学年	2年生(渡航した時の学年)
留学先での学年	1年生(留学先大学で在籍した学年)
留学先での所属学部等	<input checked="" type="checkbox"/> 特定の学部等に所属しなかった。
帰国年月日	2018年6月28日
明治大学卒業予定年	2020年3月
留学先大学について	
形態	<input checked="" type="checkbox"/> 国立 <input type="checkbox"/> 公立 <input type="checkbox"/> 私立 <input type="checkbox"/> その他
学年暦	1 学期:9月中旬～1 月下旬 2 学期:1 月下旬～6 月上旬 3 学期: (記入例/1学期:4月上旬～7月下旬, 2学期:9月中旬～2月上旬)
学生数	40940 人
創立年	1824年

留学費用項目	現地通貨 (ポンド)	円	備考
授業料	0	0円	大学間協定留学のため現地での授業料なし
宿舍費	7435	1080000円	朝晩食事・シャワー・トイレ付
食費	1700	250000円	
図書費	30	4500円	テキスト1冊・印刷費
学用品費	20	3000円	
教養娯楽費	600	90000円	
被服費	450	65000円	
医療費	0	0円	
保険費	730	106100円	形態:明治大学指定の海外旅行保険
渡航旅費	1160	169080円	
雑費	600	90000円	日用品・交通費・携帯回線代など
その他		円	
その他		円	
その他		円	
合計	12725	1850000円	

渡航関連

渡航経路: 成田国際空港→ハマド国際空港(カタール)→マンチェスター空港

渡航費用

チケットの種類 往復チケット

往路 _____

復路 _____

合計 _____ 169,080 円(内 34,320 円は復路便の変更手数料)

渡航に際して利用した旅行会社やガイドブックを教えてください。

往復チケットは旅行代理店 HIS の店舗で直接購入しました。

滞在形態関連

1)種類(留学中の滞在先)(例:アパート、大学の宿舎など)

大学の寮

2)部屋の形態

個室 OR 相部屋(同居人数 _____)

3)住居を探した方法:

受入れ先大学からの入学許可をもらった後、大学から寮の申し込みのためのウェブサイトのリンクが送られ、そこから探しました。

4)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

イギリスの大学寮のほとんどは個室で、共用スペースとしてキッチンやトイレ・シャワーがついているスタイルだと思います。寮に入るのは1年生がほとんどで、2年次からは仲良くなった友達と部屋を一緒に借りてシェアフラットすることが多いようです。私の寮ではキッチンは共用で、トイレとシャワー共用のタイプか En suite(トイレとシャワー付きの個室)から選べました。また、Basin(洗面台)付きかそうでない部屋も選べたと記憶しています。感想としては、私が選んだ寮はCatered(朝晩のご飯付き)だったので、自然とダイニングホールで出会った子たちと毎日ご飯を食べて友達になるという流れがあり非常に良かったと思っています。しかし、やはりトイレとシャワー付き+ご飯付きとなると割高になってしまうというのが難点でした。ですので、できるだけ節約したい人はご飯が出ない自炊の寮、またはトイレとシャワー共用の寮を選ぶことをお勧めします。



現地情報

1) 現地で病院にかかったことはありますか？ 大学内の医務室/診療所や付属病院等で医療サービスを受けることは可能でしたか？

- 利用する機会が無かった
 利用した:

2) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか。留学先大学に相談窓口はありましたか。

相談窓口としては、留学生のためのオフィスがありました。また、学業での不明点は先生や学部のスタッフの方にメールをしたり、その他生活面のことなどは家族や友人に相談したりしていました。

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？ その際どのように対処しましたか？

特に大学を通した留学の際は、必ず在留届を提出したことを報告しなければならないので、その際に現地の日本国大使館からの情報がメールで受け取れるようにしました。イギリス国内では特に犯罪には巻き込まれませんでした。休暇中の旅行先で財布を無くしてしまい、その中に現金やクレジットカード、BRP カード(イギリスの大学で勉強していることを証明するカード型の在留証明書のようなもの)一式を紛失してしまいました。その際は、一緒に旅行していた友人と宿泊先の主人に助けを借りて、無くした当日中に警察に盗難・紛失届を請求しました。また、クレジットカードも不正利用されないようにカード利用停止の手続きを日本にいる家族にしてもらい、BRP カード発行元のイギリス政府機関のウェブサイトからカードの無効化をしました。そして、イギリスへの入国審査では必ず BRP カードの確認と指紋認証が行われるため不安を抱えつつ挑みましたが、運よくすんなりと手続きが進み無事入国することができました。その後、BRP カードの再発行手続きをし、様々なプロセスを経てやっとカードを手に入れることができました。このように、特に BRP カードは紛失すると非常に面倒なことになるので、年齢確認が必要な時と旅行の時のみ携帯するのが一番安全かと思えます。また、携帯やカード関連など無くした時にどうすればいいのかをあらかじめ調べておくと安心です。

4) パソコン、携帯電話、インターネット(接続について)現地での利用はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

インターネット環境は、大学でも寮でも共通の WiFi を使うことができました。また、寮の部屋には有線 LAN もあったので全く問題ありませんでした。街中のカフェなどにもほとんど WiFi がありました。携帯電話は、現地で手に入れた SIM カードを使っていました。こちらはたまに電波が悪い時もありましたが、寮や大学の WiFi でカバーしていました。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか？ (例: 現地に銀行口座を開けて日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

日本で作っておいたデビットカードに親からポンドで生活費を振り込んでもらって、そのカードを使っていました。銀行口座を開設することもそこまで難しくないので、学校から書類をもらって開設することができます。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

日用品はほとんどが現地で調達できますが、薬に関しては現地のものは日本人には強すぎたり、どれがいいのか分からなかったりということが起きるので、風邪薬や胃腸薬など一式持っていくことをお勧めします。また、現地でも購入できますが、防水のフード付きジャケットは、しとしと雨や風の強い中での雨が多いマンチェスターで暮らすのに本当に重宝します。日本食は、チャイニーズスーパーなどで調達できますが、お菓子などは特に高い上に種類も少ないので、どうしても食べたくなるものは持って行ったほうが良いかもしれません。余分に持って行って友達にプレゼントするのも喜ばれると思います。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。(例: 渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った、渡航前に留学先大学から指示があった、渡航後のオリエンテーションで支払いに関する案内があった等)



卒業後の進路について

1) 進路
<input type="checkbox"/> 就職 <input type="checkbox"/> 進学 <input checked="" type="checkbox"/> 未定 <input type="checkbox"/> その他:
2)進路決定の際に参考にした資料、図書、機関など
3)就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。(内定を得た企業すべての名前、或は入社すると決定した企業の名前のみでも構いません) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。
4)就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。 (例:留学中の就職活動へ向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。) ※1～3年生で、就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。 留学中は2年生で留学したこともあり、就職活動は帰国してからという考えがありましたが、帰国する時期がまさに夏のインターンの申し込みの時期で、少し焦りを感じてはいます。しかし、まだ明確ではないものの留学で培った語学力やコミュニケーション力を生かした仕事につきたいと考えています。
5)進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。
6)進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。
7) その他を選択した方は、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入してください)

1)留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
120単位	<input checked="" type="checkbox"/> 34 単位 <input type="checkbox"/> 単位認定の申請はしません(理由:)
2)以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Fundamentals of Management	経営学基礎
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Business and Management (Alliance Manchester Business School)
履修期間	Semester 1
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Dr Ricardo Twumasi
授業内容	経営学を基礎から学ぶ授業。企業などの組織における経営者にとって必要な知識を一から学ぶことができます。
試験・課題など	選択式のオンラインでの中間テスト、筆記の期末テスト(選択問題・短文記述・長文記述)
感想を自由記入	大きいレクチャーシアターでの講義でしたが、意見が飛び交う活発な雰囲気でした。ゲストスピーカーとして他の教授たちの話も聞くこともあり、盛りだくさんの内容でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Business Economics	ビジネス経済学
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Management, Leadership, and Leisure
履修期間	Semester 1
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	Dr Michelle Tatham
授業内容	ミクロ経済とマクロ経済について、その理論を踏まえたうえで、応用として旅行業界などのレジャー産業の例を経済の側面から学ぶ授業。
試験・課題など	期末エッセイ(2000words)
感想を自由記入	日本語で経済学の予備知識がなかったため、経済理論や専門用語を理解・覚えることに苦労しました。しかし、エッセイでは自信がある項目を選び、理論を展開することができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Sociology of Leisure	レジャー社会学
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Management, Leadership, and Leisure
履修期間	Semester 1
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義と少人数でのセミナー(ディスカッション中心の時間)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に120分が1回
担当教授	Dr Miguel Antonio Lim
授業内容	社会におけるレジャー(娯楽)という視点から、階級や性別、体が不自由な人などによって選ぶレジャーの違いやサッカーの試合での観客の暴力などについて学びました。
試験・課題など	グループプレゼンテーション、期末エッセイ(2000words)
感想を自由記入	社会学で取り扱われることが多いイギリスの社会階級やジェンダーなどについて、レジャーというテーマで楽しく学ぶことができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Media, Culture & Society	メディア、文化と社会
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Sociology
履修期間	Semester 1
単位数	20
本学での単位認定状況	6 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義とチュートリアル(ディスカッション中心)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に講義120分とチュートリアル60分が1回
担当教授	Dr Owen Abbott
授業内容	文化産業やニュース、さらに SNS などのメディアに関する事柄について、社会学的な視点から解釈する授業。
試験・課題など	成績に入らない中間エッセイ(1500words)、チュートリアルでの成績に入らないグループプレゼンテーション、期末試験(エッセイ形式)
感想を自由記入	秋学期に取った授業で一番課題が重かった授業。毎週講義と連動したテーマでチュートリアルが進み、そのためのリーディング必須だったため大変だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introductory Spanish	スペイン語入門
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, University Language Centre
履修期間	Semester 1
単位数	10
本学での単位認定状況	1 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に180分が1回
担当教授	Dr Mayte Alvarez
授業内容	スペイン語初心者のための授業。アルファベットから日常レベルの会話まで学ぶことができます。
試験・課題など	毎週のテキストの問題を解いてくる課題、ライティングやスピーキングの課題、期末筆記テスト、期末スピーキングテスト
感想を自由記入	他の語学の授業は1年間で20creditsなのに対し、この授業は半年という短い期間だったので、授業の進むスピードが速く正直ついていくのに精一杯だった。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Marketing	マーケティング
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Business and Management (Alliance Manchester Business School)
履修期間	Semester 2
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Dr Ilma Nur Chowdhury/Dr Daniel Hampson
授業内容	マーケティングに関する基礎知識を学ぶ授業。企業が製品やサービスをどのように販売すればいいのかなどについて企業の例を用いながら学びました。
試験・課題など	中間試験(選択式・オンライン)、筆記の期末試験(短文記述・長文記述)
感想を自由記入	マーケティングの基本的な用語や理論について学ぶ入門的な内容でしたが、実際の企業での事例を使ったディスカッションも多く、より知識を深められたように感じました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Sociology of Popular Music	ポップミュージックの社会学
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Sociology
履修期間	Semester 2
単位数	20
本学での単位認定状況	6 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義とセミナー(ディスカッション中心)(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に講義とセミナー計180分が1回
担当教授	Dr Cristiana Olecese
授業内容	ポピュラーミュージックとは何なのか、またそれらの音楽や音楽家が社会にもたらす影響などについて学ぶ授業。
試験・課題など	中間エッセイ(2000words)、期末テスト(エッセイ形式)
感想を自由記入	Semester 1 でも Sociology の授業をとっていましたが、こちらは 2 年生向けの授業でディスカッションや課題に求められるレベルが高めだと感じました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Event Feasibility	イベントの実現可能性
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Management, Leadership, and Leisure
履修期間	Semester 2
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Dr Miriam Firth
授業内容	イベントの運営について、会場の配置やチケット販売、イベントにおけるリスクやセキュリティなど、実際にイベントを訪問しながら包括的に学ぶ授業。
試験・課題など	中間グループレポート、オンラインでの選択式テスト、期末グループプレゼンテーション
感想を自由記入	クラスの中でグループを作り、そのメンバーでイベントに足を運びレポートやプレゼンを作成するなど、実践的な内容でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Introduction to Tourism	ツーリズム入門
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Management, Leadership, and Leisure
履修期間	Semester 2
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Dr Howard Bond
授業内容	旅行業界の概要について学ぶ授業。商品としての旅行パッケージの特徴や旅行に対するモチベーション、インターネットの登場による業態の変化などについて学びました。
試験・課題など	期末エッセイ(2000words)
感想を自由記入	大学の教授たちによるストライキの影響で講義が何度かキャンセルされ駆け足で進みましたが、旅行業界の現状について学ぶことができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語):	履修した授業科目名(日本語):
Marketing and Consumers	マーケティングと消費者
科目設置学部・研究科	Faculty of Humanities, Management, Leadership, and Leisure
履修期間	Semester 2
単位数	10
本学での単位認定状況	3 単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式(チュートリアル, 講義形式等)
授業時間数	1週間に 120 分が 1 回
担当教授	Dr Bob Hindle
授業内容	マーケティングの基礎知識について、レジャー産業における例を挙げつつ学ぶ授業。消費者とどうコミュニケーションをとって商品売るかなどについて学びました。
試験・課題など	中間レポート、期末試験(選択問題・短文記述・長文記述)
感想を自由記入	同じ学期に履修していた Marketing の授業と重複する部分はありましたが、こちらはレジャーに関する事例が多かったです。また実際の統計データを使ったレポートもあり、より実践的な内容でした。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。例：語学試験の勉強、選考、出願、留学中の中間試験、期末試験、その他イベント等

2016年 1月～3月	
4月～7月	明治大学入学。学部の授業を受ける中で留学を考えるようになり、留学カウンセリングを受ける。
8月～9月	留学のため TOEFL 受験。
10月～12月	大学間協定留学の選考。12月に合格通知を受け取る。
2017年 1月～3月	出願準備。
4月～7月	マンチェスター大学への出願。ビザ申請、寮の申し込み。
8月～9月	9月中旬にマンチェスターへ渡航。1学期開始。
10月～12月	中間テストやエッセイ提出。 12月中旬からクリスマス休暇。ヨーロッパ旅行を楽しむ。
2018年 1月～3月	1月の休み明けに期末考査。 テスト終了後すぐ2学期開始。 3月末からイースター休暇。
4月～7月	4月中旬イースター休暇明けから、期末考査モードに。 5月末から6月初めにかけて期末考査。 6月末に帰国。
8月～9月	
10月～12月	

留学体験記

留学しようと決めた理由	高校時代に参加した語学研修をきっかけに、海外の学生はどんなことを勉強し、どんな生活をしているのに興味を持つようになり、留学を意識し始めました。そして、実際に海外留学をする中で各国からの学生と交流することで、それぞれが持つ違った価値観を理解し合いたい、また海外の人から日本はどうか捉えられているのを知りたい、と思い留学を決めました。加えて、親元から離れて、一人で自立した生活をするということも留学の目的の一つでした。
留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備	まずは出願時に必要な語学テストの勉強は必須です。問題形式に慣れつつ、苦手な分野を重点的に練習することが大切です。特にイギリスの留学先は高いスコアを求められ取れる授業もテストのスコアで制限されるので、あらかじめそのスコアをチェックすることをおすすめします。そして、語学力は総合的に高いほうが良いですが、スピーキングについては物怖じせずに英語で話す度胸も必要だと思います。さらに、日本の文化などについてを少しでも良いので話せるようにしておく、会話がはずみます。
この留学先を選んだ理由	英語圏の留学先の中で、イギリスの文化や風土に以前から関心があったため、まずイギリスの協定校に目標を絞りました。その中で、マンチェスター大学には、私が興味を持っていたレジャー産業について学ぶ学科があり、特にイベントマネジメントという分野についての授業を受けてみたいと思い、この留学先を選びました。また、サッカーや音楽などの文化が根付いているマンチェスターの土地柄も、この分野を学ぶのに最適ではないかと思い、志望しました。
大学・学生の雰囲気	イギリスの都市部全体に言えることかもしれませんが、古い伝統的な建物と近代的な建物が混ざり合っていて、良い雰囲気でした。大学のキャンパスは広く、その周辺には学生寮やスーパー、レストランなどが集まっています、学生が暮らしやすい環境だと感じました。学生はイギリス人の他にも世界各国からの留学生も多かったです。また、平日は勉強をし、週末は遊ぶというメリハリのあるスタイルが一般的なようです。図書館や自習棟は毎日勉強をする学生でいっぱいでした。
寮の雰囲気	私が住んでいた寮は、朝晩のご飯付きだったので毎日ダイニングルームで食事をする中で友達グループができていきました。また、寮の学生委員会のような集まりによって定期的にパーティーなどが開催されていましたが、個人の部屋や共有スペースで友達同士のパーティーをすることもよくありました。寮自体は大学の校舎から歩いて約20分ほどのところにあり、大学のメイン通りから少し離れた寮や住宅が集まる場所だったため、治安は良かったです。
交友関係	寮のダイニングホールやパーティーなどで出会った友達やジャパニーズソサエティという日本語を学んでいる、興味がある学生や日本人の学生が所属するサークルのメンバーなどと仲良くさせてもらっていました。現地ですぐにできた友達と遊びに行ったり、旅行に行ったりと楽しい時間を過ごすことができました。このような友達をつくれたのは、一学期の初めにイベントに参加したり、寮の食事でも声をかけて一緒にご飯を食べたり、といった風に勇気を出して自分から積極的に人と関わろうとすることができたからだと思います。
困ったこと、大変だったこと	慣れない環境や勉強のストレスからか、何度か風邪をひいてしまいました。特に冬は気温が低くなり乾燥もするので体調を崩す人が多い時期がありました。熱は出まらなかったが、一度風邪をひくと薬を飲んでいてもなかなか咳が止まらず、苦しいことがありました。留学生生活を充実したものにするためにも体調管理は大切だと思います。勉強面に関しては、毎週膨大な量のリーディングをし、その内容と授業に基づいてディスカッションをするチュートリアルについていくことと、エッセイを書くことに苦労しました。
学習内容・勉強について	私は社会学やマネジメントレジャーコース、ビジネススクールという風に幅広い分野の授業を履修していました。どの授業でもディスカッションや発言を求められる場面がありました。特に社会学の授業ではチュートリアルという講義とは別のディスカッション中心の時間があつたため、そのためのリーディングに追われていました。そして、毎回の授業の復習も次の授業までにはしていました。一回の授業で取り扱う内容が多いので、期末テストやエッセイのためにも復習は重要です。

課題・試験について	科目によって異なりますが、成績は期末試験かエッセイ提出などで決まります。期末試験では必ずと言っていいほど記述式の問題が出ましたが、そのテーマはあらかじめ提示される場合がほとんどでした。エッセイは今までの講義で扱ったテーマから一つ選んで、それについて書くというスタイルがとられていました。そのため、毎授業のリーディングや復習はとても大切です。テスト前はほぼずっと机に向かうという状況でしたが、その分達成感も大きかったです。
大学外の活動について	先程も紹介したジャパニーズソサエティと、国際交流をするインターナショナルソサエティに参加していました。どちらも定期的にイベントを開催していて、毎回新しく出会う人たちとの交流がありました。特にジャパニーズソサエティでは、大学の日本語学科の学生と多く出会い、日本のことについて話し合う機会を持つことができました。また、ジャパソサによる日本文化を紹介するイベントの手伝いをして、おにぎりを販売しました。これらの交流を通して、世界から見た日本はどういうものなのか、そして世界の国々の文化についてより深く知ることができました。
留学を志す人へ	一年間の留学生活は、長いようで意外と短いです。最初は環境に慣れることや勉強についていくのに必死で、他の事に使う時間を上手く作れないかもしれません、しかし、どんな時でも強い意志を持って、自分のペースを確立することが大切です。また、長期の留学では勉強はもちろんですが現地で生活する中で学ぶことも多いです。海外の学生生活を楽しむということも是非忘れないで欲しいと思います。最後に、留学を決めた時の思いを胸に、留学中は自分のやりたいことに積極的にチャレンジしてみてください！

一週間のスケジュール(例)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前中	家事	授業	家事	授業	授業	外出(友達と出かけたり買い物にいったりしていた)	(週末特に予定がなければ、部屋でゆっくりしつつ勉強)
午後	勉強	休憩	勉強	授業	授業		
夕刻	休憩	勉強	休憩	休憩	授業		
夜	勉強	休憩・勉強	勉強	勉強	パーティーなど	勉強	勉強