

留学報告書

記入日：2025年7月25日

(所属学部・学科)	経営学部 学科
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input checked="" type="checkbox"/> 女性
留学先国	イギリス
留学期間	2024年 9月～ 2025年 6月
留学時の学年	3年生 (渡航した時の学年)
帰国年月日	2025年 7月 7日
明治大学卒業予定時期	年 月
留学先大学について	
大学名 (英文・和文)	英文：Cardiff University, Cardiff Business School 和文：カーディフ大学カーディフビジネススクール
所属学部またはコース名	Business and Economics Exchange (all year)
キャンパスの所在地	McKenzie House, 30-36 Newport Road, Cardiff
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 (Academic Year)	春学期： 月～ 月 (期末試験期間：) 秋学期： 月～ 月 (期末試験期間：)
所属学部の学生数	
留学生の割合	

留学にかかった費用			
項目	現地通貨 (GBP)	円	備考
授業料	0	円	<input checked="" type="checkbox"/> 交換留学のため、留学先への授業料免除
宿舍費	6,112.40	1,235,867円	一ヶ月：611.24GBP、123,587円
食費	3,000	600,000円	一ヶ月：300GBP
通学費	0	0円	一ヶ月：0円
学校用品		円	
教養・娯楽費	500	100,000円	部活費用含む
被服費	500	100,000円	防寒着購入含む
医療費		0円	
保険費	776	161,140円	英国国民健康保険 (IHS)、ビザ申請時に支払
		104,780円	保険会社：株式会社明大サポート
渡航費	490	290,000円	航空券
		101,751円	英国 student visa 取得費用
旅行費		1,000,000円	留学中に旅した国：イギリス、トルコ、イタリア、フランス、北欧3カ国、チェコ、ドイツ、オランダ、スペイン
語学学校	0	0円	授業料： 宿泊費：
奨学金/助成金		1,440,000円	奨学金：JASSO 8万円/月 x4ヶ月、11万円/月 x6ヶ月 支度金：JASSO 16万円 助成金：明治大学外国留学奨励助成金 30万円

その他		100,000 円	SIM 20GBP/月、調理用品、寝具等
合計	11,652	2,353,538 円	

渡航について

1) 航空券を購入した時期
留学先へ出願後 入学許可書受領後 ビザ取得後 出発直前 その他 ()

2) どのように購入しましたか?
 日本航空公式 HP

3) 渡航経路を教えてください。
 (往路) 羽田空港－ 空港 (経由) － ヒースロー空港
 (復路) ヒースロー空港－ 空港 (経由) － 羽田空港

4) 航空券代金
 利用航空会社: 日本航空
 往路: 16 万円 (セミフレックスエコノミー)
 復路: 13 万円 (セミフレックスエコノミー)
 合計: 29 万円

5) 渡航に関するアドバイスがあればご記入ください。
 Heathrow 空港から大学まで無料のバスが、コースが始まる 1 週間くらい前に 3 日間のみ運行され、事前予約で乗車できます。情報は大学の HP に掲載されます (Coach collection service と言います)。
 JAL の場合、WEB では約 1 年後までの予約しかできないので、帰国日が予約日より 1 年以上先の場合は、一旦予約可能な日程で予約して、後で帰国便の日程を変更することになります。そのため日程変更が無料のセミフレックスエコノミーで予約しました。金額は今回の場合、片道でエコノミーから 10,000 円アップでした。

たん

1) 種類 (留学中の滞在先)
寮 アパート ホームステイ その他 ()

2) 部屋の形態
個室 相部屋 (同居人数:)

3) 住居の探し方
留学先機関が斡旋 自分で探す

4) 大学までの利用交通機関と通学時間 (片道)
 利用交通機関 バス 電車 自転車 徒歩 その他 ()
 通学時間 (片道) 10 分

5) 滞在中の食事について

【平日】	【休日】
朝: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()	朝: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()
昼: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()	昼: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()
晩: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()	晩: <input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊 <input checked="" type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> その他 ()

6) 滞在先に関する総合的な感想 (これから留学する人のためのアドバイス)
 私は Talybont Court に滞在しました。個室にはシャワーとトイレが付いていて、共用スペースにはキッチンとくつろげるソファが置いてあります。共用スペースも個室も他の寮に比べて広く過ごしやすかったです。ビジネススクールまで徒歩 10 分、近くのスーパーまで徒歩 20 分でアクセスも悪くありませんでした。Talybont の敷地内には social centre があり、そこで自習したり友達とおしゃべ

りしたりできます。キッチンが広いことからパーティ会場になりやすく騒音に悩まされることもありましたが、総合的にみてこの寮で良かったと思います。

現地に関する情報

1) 留学中は病院にかかりましたか？

はい (利用機関名:) いいえ

2) 大学内の医務室や診療所で医療サービスは受けられますか？

はい いいえ わからない

3) 学内外で問題があったときには誰に相談しましたか？

現地の友人

4) 留学先大学に相談窓口はありましたか？

はい いいえ わからない

5) 現地の危険地域に関する情報はどのように収集し、どう防犯対策をしましたか？

情報収集	<input type="checkbox"/> 現地コーディネーター <input checked="" type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> ネット (参考サイト:) <input type="checkbox"/> その他 ()
------	---

防犯対策	一人で歩く時は大通りを歩く。治安は良いため、深夜に帰宅しても問題ありませんでした。ただ、自転車に乗っている人にスマホを取られると話は聞いたことありましたが、夜の公園で刺された事件もあったので最低限の注意は必要です。
------	---

6) 実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれましたか？

はい いいえ

7) 6で「はい」と答えられた方：その際どのように対処しましたか？

8) パソコン、携帯電話、インターネットについて、現地での利用状況はいかがでしたか？

パソコン	日本では使えた小容量の充電器を持参したが、充電できず、現地で購入した。
インターネット	寮、学校とも wifi 環境は問題なし
携帯電話	GiffGaff と契約 (寮の welcome pack の中に GiffGaff の学生割引の sim が入っていた、学生割引 10GBP 60GB/月)

9) 現地での資金調達はどうに行いましたか？ お勧めの方法があれば紹介して下さい。

ソニー銀行のデビットカードを使用。「円からアシスト」という機能で、円で入金しておけば外貨口座を開設した通貨 (GBP 等) での使用は為替手数料が安い。
現金はほとんど必要ない。学生同士の費用精算は Revolut が主流だった。
現金は ATM の他、スーパーでもデビットカードで購入可能だった。

10) 日本から持参すべき物があればご記入ください。

基本的に現地で調達することができるので問題ないと思いますが、風邪薬は持って行ったほうがいいと思います。また、イギリスが涼しいイメージがあったため夏服を持って行ってなかったのですが、5月くらいから半袖が必要になったので夏服も準備しておくといいかもかもしれません。

進路について

1) 進路

就職 進学 未定 その他 ()

2) 進路選択はいつ・どのようにされましたか？

3) 就職を選択した方は、内定時期とその企業を選んだ理由を教えてください。	
内定時期	
企業名	(差支えなければご記入ください)
業界	
その企業或いは業界を選んだ理由	
4) 就職活動について、留学希望者へ向けたアドバイスをお願いします。	
5) 進学を選択した方は、進学先が決定した時期とそこに決めた理由を教えてください。	
進学先決定時期	
進学先	(差支えなければご記入ください)
その進学先を選んだ理由	
6) 進学について、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします(試験対策など)。	
7) その他を選択した方は、今回の留学経験がご自身の進路選択にどのような影響を与えたかご記入ください。	
<p>私は大学3年生の秋からの留学だったので、就活をどうするか悩みましたが、留学中は留学に専念したいと考えて卒業を遅らせて就活を一年ずらす選択をとりました。他の日本人で留学しながら就活をしている人もいましたが、時差があることや一人で頑張らなければならないことがとても大変そうでした。就活をすると留学期間のうち半分ほど時間を取られてしまうので、留学は留学でしっかり満喫したいと思う方は両立しないことをお勧めします。私個人的には、ずらして正解だったと思います。</p>	

留学に関するタイムチャート

2023年6月～10月 募集要項公開～選考試験日	<ul style="list-style-type: none"> ・IELTSの勉強と基準スコアの獲得 ・選考対策
2023年12月～4月 合格発表後～出願準備期間	<ul style="list-style-type: none"> ・英語のレッスン
2024年4月～8月 出願後～渡航の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・留学先の指示に従って、入学手続きや寮の申し込み等 ・航空券の手配

2024年9月 留学開始直前	<ul style="list-style-type: none"> ・渡航準備
2024年9月 留学開始	<ul style="list-style-type: none"> ・履修登録 ・オリエンテーションやイベントへの参加
2024年9月～ 留学中	<ul style="list-style-type: none"> ・授業開始 普通の授業とは別に留学生のための英語の授業も履修した
2024年12月～1月	<ul style="list-style-type: none"> ・1ヶ月のクリスマス休暇 ・ヨーロッパ旅行 ・試験勉強
2025年4月～6月	<ul style="list-style-type: none"> ・イースター休み ・試験勉強 ・ヨーロッパ旅行
2025年7月～8月 帰国後	<ul style="list-style-type: none"> ・英語能力試験受験 ・就活開始

留学体験記

あなたが「留学」という道を選択した理由を教えてください。	
私は海外の異なる文化や価値観を知って視野を広げ、日本を海外の視点から見てみたいと思い留学をしたいと思いました。より現地のリアルに触れるには、現地の学生に混ざり、長期的に過ごすことが大事だと思い長期の交換留学を選びました。	
語学について	
受験した語学能力試験	<input type="checkbox"/> TOEFL-iBT <input type="checkbox"/> TOEIC <input checked="" type="checkbox"/> IELTS <input type="checkbox"/> その他（試験名： ）
ご自身の英語力向上に効果があった勉強方法	毎日コツコツ英語に触れて過ごすことが大切だと思います。参考書や公式問題集を使って対策しました。
総合的なアドバイス	TOFLE と IELTS の両方を受けたことがありますが、IELTSの方が個人的にはスコアをとりやすかったです。
この留学先を選んだ理由を教えてください。	
イギリスは英語圏であり、かつ治安も良いので魅力的でした。また私は大都市よりこじんまりとしたところで過ごしたいと思っていたのでその点でもカーディフは良かったです。また、イギリスはフレキシブルワークの先進国であり、カーディフビジネススクールは質の高い教育を誇っている点も魅力的で	

した。	
大学（キャンパス）と学生の雰囲気を教えてください。	
大学（キャンパス）	大学はとても大きくいろんな設備が充実していました。校舎は学部ごとに設置されており、それぞれには広々とした学習スペースやカフェが設置されており、コーヒーを持ち込みながら授業を受けている人もいました。また、大学内にある Student Union にはパブやクラブがあり、水曜日になると生徒たちはオソロコーデをしたりしてクラブに行っていました。また、Student Union と図書館は 24 時間解放されているのも魅力的でした。
学生	学生は、留学生も多く国際色豊かでした。日本人は 20 人弱留学に来ていました。生徒たちは明るく、フレンドリーな印象でフラットメイトは気軽にパーティに誘ってくれました。アメリカ人と比べると排他的だと言われがちですが、日本人の私からしたら十分、誰でもウェルカムな雰囲気だと感じました。
現地での交友関係について教えてください。	
正規学生との交流	授業中にちょっとしたグループワークで話したりはしましたが、授業で仲良くなるというよりフラットメイトや友達の紹介から仲良くなるが多かったです。カーディフ大学には日本語学部があるため、日本に興味のある学生がいるので友達になりやすかったです。
留学生との交流	留学生向けの交流イベントや英語の授業があるため、仲良くなる機会はたくさんあります。留学生は私たちと同じく友人を求めているので仲良くなりやすかったです。
留学先大学主催のイベントについて教えてください。	
渡航してすぐたくさんの交流イベントを開催してくれました。そこではじめて日本人に出会いました。定期的に交流イベントが開かれ、クイズや軽食を楽しめます。留学生に対して手厚くサポートしてくれる印象でした。	
課外活動について教えてください。	
私は卓球サークルと日本サークルに入り、現地の学生と交流していました。また、大学主催のイベント以外にも寮の学生が企画するクラフトイベントに参加したり、Student Union が企画してくれる旅行に参加しました。日帰りで滝を楽しむハイキングや、イギリス国内の旅行に利用しました。	
一日の課題の量を教えてください。	
予習課題として課される reading と講義のスライドの予習に 1～2 時間ほどかかります。わからない部分はそれに加えてレコーディングを聞いて復習していました。	
期末試験について教えてください。	
成績評価は主にレポートか試験かのどちらかです。レポートは 1 学期に一つ、2000 字程度のレポートを求められます。試験に関しては、記述式で、2～3 個の質問に対して制限時間 2 時間で答える形式です。記述式の形式自体に馴染みがなく苦戦しましたが、教授が事前に過去問を共有してくれるのでそれを元に対策を立てました。	
留学先で直面した困難（壁）について教えてください。	
私は留学中、友人作りに苦戦しました。イベントは多く開催されるので、出会いはあるのですが、長期的に仲良くできる友達を作ることが難しかったです。ネイティブの会話についていくことが難しく、毎回のように聞き直すことでスムーズな会話ができず、打ち解けるまでいかなかったことが多々ありました。しかし 1 対 1 で関わって自分のペースで話したり、日本語を学んでいる学生と関わることで最終的にはとても仲の良い友人ができました。	
これから「留学」を考えている人へメッセージをお願いします。	
留学に行く前は語学力や生活に馴染めるかなどたくさん不安なことがあると思いますが、言語も文化も違うところに一人で飛び込むという経験は人生の財産になるはずです。私は実際に留学に行ってみて、心の底から行って良かったと思っています。少しでも興味があるならぜひ行ってほしいです。	

留学先で履修した授業科目

記入日： 2026年 6月 11日

学習レポート（留学先で履修した科目ごとに記入してください）

1) 留学先	カーディフ大学カーディフビジネススクール
2) 留学先で取得した単位数	100 credits
3) 本学で認定された単位数	<input checked="" type="checkbox"/> 16 単位 <input type="checkbox"/> 現在単位認定中（認定予定の単位数： ） <input type="checkbox"/> 単位認定はしません （理由： ）
4) 留学先で履修した科目について	
履修した授業科目名①	
Buyer Behaviour	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	通年
留学先の単位数	20 credits
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他（ ）
授業時間数	1回 110分の授業が週 1回
担当教授	
授業内容	購買行動の心理等。
試験・課題など	100%中、40%取れば単位がもらえる。エッセイ（2000 words）：40%、テスト：50%、小テスト：10%
感想を自由記入	具体的な企業を例に出しながら、購買意欲を刺激する方法などを学ぶことができ、興味深い内容だった。
履修した授業科目名②	
Marketing and Strategy	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	通年
留学先の単位数	20 credits
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 2 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他（ ）
授業時間数	1回 50分の授業が週 1回 + 一回50分のチュートリアルが合計4回
担当教授	
授業内容	マーケティングと戦略の基礎。
試験・課題など	隔週のエッセイ（合計2400 words）：40%、テスト：60%
感想を自由記入	内容自体は基礎的な内容で、単位も比較的取りやすかった。他の授業と異なり、一回の授業時間が短い分、認定される単位が少なかった。

履修した授業科目名③	
British Economy	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	通年
留学先の単位数	20 credits
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> 4 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1回 110分の授業が週 1回 + 一回50分のチュートリアルが合計8回
担当教授	
授業内容	経済学。計算などもあり。
試験・課題など	2回の定期試験で評価される。
感想を自由記入	内容はそこそ難しかったが、テスト前にしっかり勉強していれば単位に関しては問題なかった。
履修した授業科目名④	
Digital Marketing	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	春学期
留学先の単位数	10 credits
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 1 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1回 50分の授業が週 1回 + 一回50分のチュートリアルが合計4回
担当教授	
授業内容	デジタルマーケティング。
試験・課題など	2000 words の課題で評価される。
感想を自由記入	モジュールレベルはL6とされているが、そんなに難しいわけではなかったので、L6ということで不安を感じる必要はないと感じた。
履修した授業科目名⑤	
People Behaving Badly	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	秋学期
留学先の単位数	10
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 1 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1回 110分の授業が週 1回
担当教授	
授業内容	犯罪学。薬物やギャングなど、なぜ人々がそういうことをするのか学ぶ。

試験・課題など	テスト 100%
感想を自由記入	人々の行動心理に興味があったため、個人的に面白かった授業の一つ。
履修した授業科目名⑥	
European Business Environment	
科目設置学部	ビジネススクール
履修期間	通年
留学先の単位数	20 credits
帰国後の単位認定	<input checked="" type="checkbox"/> 4 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義形式 <input checked="" type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1 回 110 分の授業が週 1 回 + 一回 50 分のチュートリアルが合計 8 回
担当教授	
授業内容	様々な角度から EU について学ぶ。
試験・課題など	レポート (2000 words) :50%、テスト :50%
感想を自由記入	イギリスだからこそ学べる授業だと考え履修した。元から EU についての知識があまりなく、モジュールレベルが L6 ということもあり授業の内容は難しかったが、面白かった。
履修した授業科目名⑦	
科目設置学部	
履修期間	
留学先の単位数	
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1 回 分の授業が週 回
担当教授	
授業内容	
試験・課題など	
感想を自由記入	
履修した授業科目名⑧	
科目設置学部	
履修期間	
留学先の単位数	
帰国後の単位認定	<input type="checkbox"/> 単位認定※本学で認定された単位数を書いて下さい。 <input type="checkbox"/> 単位認定しません
授業形態	<input type="checkbox"/> 講義形式 <input type="checkbox"/> チュートリアル <input type="checkbox"/> その他 ()
授業時間数	1 回 分の授業が週 回

