

留学報告書



大学内での一枚

寮の正面

寮での夕食会

大学図書館
で勉強ケンブリッジ名物の
パンティングツアー

留学先国	英国
留学先高等教育機関名	英文：University of Cambridge, Pembroke College 和文：ケンブリッジ大学 ペンブルックカレッジ
留学期間	2023年 7月 ～ 2023年 8月
留学を開始した時の学年	4年生

留学費用（概算）

授業料（プログラム費用）	96万円
宿舍費（1か月あたり）	（寮の食費込み）58万円
食費（1か月あたり）	（寮の食費以外）5万円
通学費（1か月あたり）	0万円
教科書代	0万円
渡航旅費	35万円
保険料	3万円
その他（ ）	万円

滞在形態関連

1) 種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮 <input type="checkbox"/> アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ルームシェア
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋
3) 設備
<input checked="" type="checkbox"/> シャワー <input checked="" type="checkbox"/> お風呂（浴槽） <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> エアコン <input checked="" type="checkbox"/> キッチン <input checked="" type="checkbox"/> ランドリー <input checked="" type="checkbox"/> インターネット環境 <input checked="" type="checkbox"/> 食堂 <input type="checkbox"/> 電話 <input checked="" type="checkbox"/> Studying Room <input type="checkbox"/> 宅配ボックス <input type="checkbox"/> その他（ ）
4) 住居を探した方法

<input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学の指定 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のホームページ <input type="checkbox"/> 留学経験者に聞いて <input type="checkbox"/> 個人的に探した <input type="checkbox"/> その他（ ）
5) 大学までの利用交通機関と通学時間（片道）
利用交通機関： <input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> 自転車 <input checked="" type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他（ ）
通学時間（片道）：大学の敷地内の寮で、教室までは3分

現地情報
1) 大学内の医務室／診療所や付属の病院などで医療サービスを受けることは可能でしたか？
<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
2) 現地で病院にかかったことはありますか？
<input type="checkbox"/> はい（利用機関名： ） <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
3) 保険について、現地の医療保険に加入しましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ
4) 留学にあたり、必須の予防接種はありましたか？
<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ 「はい」の場合予防接種の種類：
5) 学内外で問題が発生したときは、誰に相談しましたか？
<input checked="" type="checkbox"/> 留学先の友人 <input type="checkbox"/> 日本にいる友人や家族 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学の先生 <input type="checkbox"/> 海外留学先大学のカウンセラー <input checked="" type="checkbox"/> 海外留学先大学の留学担当窓口 <input type="checkbox"/> ホストファミリーや RA（レジデンスアシスタント） <input type="checkbox"/> その他（ ）
6) 現地の治安はどうでしたか？また、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、実際に窃盗等を含む犯罪に巻き込まれた場合、どのように対処しましたか？
<p>大学ばかりある町だったため非常に治安が良かったです。複数名であれば、夜中出歩いても問題ないほど安全でした。情報収集は現地大学の留学窓口に聞いたり、PA（プログラムアシスタントという現地大学の学生）に聞いていました。安全な街とはいえど、貴重品はいつも目の届くところに身につけたり、夜は一人で出かけないようにするなど、最低限の気配りをしていました。犯罪には巻き込まれませんでした。</p>
7) 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？
いずれも問題なく使えました。
8) 現地での資金調達はどのように行いましたか？
<p>旅行用のプリペイドカード（Cash Passport）とクレジットカードを使用していました。現金を使う場面はほとんどありませんでしたので、安全のために最低限の額しか持ち歩いていませんでした。ATM などでお金を引き下ろすこともありませんでした。</p>
9) 利便性、買い物はどうでしたか？また現地では調達できない日本から持っていきべき物がありますか？
<p>大学生ばかりの街でしたので、学生が必要になるような物はなんでも現地で調達することができました。しかし、日本よりも物価が高いため、必ず使うような日用品はある程度持って行って良かったと思います。日本から持って行ってよかったと思ったものは、薬、化粧品（肌に合わない場合がある）、はさみ（現地のは切れ味が悪かった）、アダプターやタコ足配線など（現地で購入すると高い）です。</p>

一方で、現地で調達した方がいいものは、シャンプーとリンス（水質が日本とは違うため、現地では合わない場合がある）、ドライヤー（現地の方が安かった）です。

10) 授業料（またはプログラム費用）は、どのように支払いましたか？

海外送金 クレジットカード 口座振込 その他（ ）

11) その他、生活等に関して参考となることがあれば教えてください。

服装に関してなのですが、私は前年の気温に合わせた服を持って行きました。しかし、実際に留学をする
と例年よりも気候がはるかに涼しかったため、現地で購入する必要がありました。パーカーのような羽織るもの
など、柔軟に対応できるような服を一着持っていると思えます。

渡航について

1) 現地空港から滞在先まで、どのようにして向かいましたか？

留学先大学のピックアップサービス 公共交通機関（バスや電車） ホストファミリーのお迎え
その他（ ）

2) 到着後にオリエンテーションはありましたか？あった場合、どれくらいの期間行われていましたか？

はい（期間： 半日 ） いいえ

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）

履修した授業科目名

Contemporary Issues in Neuroscience

授業内容や試験、授業を受けた感想について

<授業内容>

脳のつくりや働き方を中心に、感情とは何か、人間はどのように言語を操るのかなどを学びました。脳がどの
ようにして、感じたり、見たり、動いたり、感情を経験したり、思考や記憶を持つことを可能にしているのか、
そして脳が異常をきたすとどうなるのかを学びました。

<授業形式>

どの授業も講義が 12 回とセミナーと呼ばれる少人数制のセッションが 8 回行われました。講義は一般的
な講義スタイルでしたが、セミナーは 15 人ずつのグループに分けられ、生徒が中心となり議論を進める授
業形式でした。講義で学んだ知識を活かし、より実践的な内容に触れることができたため、知識を応用す
る力と議論する力が求められました。

この授業では、セミナーでは円になり、講義を受けて気になったことや質問などを先生に聞きました。しか
し、その質問に対して先生はすぐに答えるのではなく、「なぜだと思う？」と生徒に投げかけます。しばらく議
論したら答えを教えられ、また次の質問に移ります。

<試験・課題>

各授業、2 つの問題から構成される持ち帰り試験（1,000 単語ずつ）と、最終論文（2,500 単語）
の 2 点で成績がつけられました。いずれも 10 個の問題が提示され、その中から自分が回答したいものを
選択してレポートを書くという仕組みになっていました。持ち帰り試験は正解がある質問が出され、先行研

究を用いてそれに対する自分の答えを論文形式で書くのに対し、最終論文は答えのない問いに対して読み手を説得するように自分の意見を述べる必要がありました。

また、成績には入りませんが、これらに加えて日々の課題として、論文を4本読んでそれぞれ要約することや100ページにもわたる論文を10本以上読んでくることなどが求められました。こういった日々の課題は基本的に次の授業日（翌日）までの締め切りですので、授業外でもかなりの時間を勉強に費やしていました。

課題と試験を通じて、論文を読むことがどれほど重要か、そして自身の意見を論理的に述べることの難しさを強く実感しました。

履修した授業科目名

Crime and Criminal Justice

授業内容や試験、授業を受けた感想について

<授業内容>

罪と正義とは何かという抽象的な授業から始まり、刑務所の有効性や適正な刑事責任年齢についてなど専門的な知識を学びながら議論をしました。

この授業では、犯罪の概念と、犯罪に対処するために存在する刑事司法制度の両方を学びました。また、主にイギリスとアメリカの刑事司法がメインで取り上げられ、犯罪学、犯罪理論、裁判と量刑に関する関連問題を学びました。

<授業方式・試験・課題>

基本的には上記同様。

この授業のセミナーは、実際にあった事件を例に、講義中に学んだ犯罪学の理論やメソッドなどに分類して行きました。学んだ内容を現実で起きた事件に結びつけることができ、より理解が深まりました。

履修した授業科目名

Forensic Psychology

授業内容や試験、授業を受けた感想について

<授業内容>

この授業では、法心理に関わる仕事をされている先生4人によるオムニバス形式の授業でした。主に捜査の心理学的側面に焦点を当て、目撃者や容疑者の取調べ、人物の特定、欺瞞の発見、陪審員の意思決定など、捜査過程の中心となる活動に対する理論を学びました。また、さまざまな精神障害と反社会的行動や犯罪との関連について、再犯リスクの評価や精神障害犯罪者の更生についても学びました。

セミナーでは、犯罪の心理学的理論、犯罪行動に影響を与える素因や誘発要因についても考察し、精神障害者に対する刑事裁判のアプローチや治療法について学びました。

＜授業方式・試験・課題＞

基本的には他の授業同様。

セミナーでは、実際の事件をもとに模擬裁判を行い、裁判官として自身がどのような判決を下すのかなどを考えました。他の授業よりも実践的な内容が多かったです。

留学体験記

<p>留学しようと決めた理由や、この留学先を選んだ理由</p>	<p>＜留学しようと決めた理由＞</p> <p>私は高校時代に 1 年間語学留学をしていたこともあり、大学では留学をするなら語学の勉強ではなく、自分が興味のある分野（犯罪学や心理学）を学ぶために行きたいと考えていました。コロナ禍で本来留学したかった 1、2 年生の時は留学ができず、そのまま留学を諦めようと思っていました。しかし、3 年生になり、卒業後について考えるようになってから、せっかくの大学生活だから最後に思う存分、興味のある分野についての勉強がしたいと思うようになりました。この「せっかくの大学生活だから悔いなく過ごしたい」という思いが留学を決意した理由です。</p> <p>＜この留学先を選んだ理由＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・語学留学ではなく、自分が興味のある分野（犯罪学や心理学）を学べること ・質の高い授業が受けられること ・ずっと憧れていたイギリスの大学で寮生活が送れること <p>この三つが叶うのがケンブリッジ大学だったため、この留学先を選びました。ケンブリッジ大学では、他の大学のサマープログラムではあまりない犯罪学の授業が受講できました。加えて、他大学は 4 人部屋が多いのに対し、ケンブリッジ大学は全員一人部屋だったのも魅力の一つでした。</p>
<p>留学のためにした準備、しておけば良かったと思う準備</p>	<p>私は脳科学や犯罪学の授業を選択しましたが、今まで勉強をしたことがない分野でしたので日本にいるうちから基礎を学ぼうと考えました。理想は法学部の授業を履修したりなど、本格的な勉強をしてから留学をすることでしたが、就職活動もあり満足のいく準備ができなかったように思います。しかしそれでも空いている時間で、日本の最新のニュースを見るようにしていたのに加え、死刑制度などの賛否両論ある話題に触れて自分の考えをまとめるようにしていました。</p> <p>また、就活と同時並行だったからこそ、就活中に行った自己分析が役に立ったように思います。自己分析を通じて自分が興味あること、どういう知識が必要かなどがわかり、留学への目標が立てやすかったです。</p>
<p>留学中に役立った書籍、ウェブサイト、アプリ等</p>	<p>＜勉強系＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Pubmed（医学的な論文が多数載っているため、脳科学と法心理学の最終論文を書く際に重宝しました） ・教科書（“教科名 教科書”で検索して、論文の導入部分で解説が必要と

	<p>なる、基本的な語彙や脳の働きなどをここから引用していました)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Google Scholar (論文のテーマ決めをする前に使っていました) ・Youtube (脳科学を 3 分で解説する動画をよく見て、講義の復習をしていました) ・Zoterobib (引用の仕方を確認するのに使っていました) ・Scribbr (自分の論文を提出する前に Plagiarism Checker にかけて、引用をしすぎていないかなど確認していました) <p><旅行系></p> <ul style="list-style-type: none"> ・Omio (電車やバスの検索・予約ができるアプリです) ・Tricount (友人と旅行をするときに、お互いがどのくらいお金を出したが管理できるアプリ)
<p>大学・学生の雰囲気 (職場や同僚の雰囲気)</p>	<p>大学と街全体が厳かで歴史がありました。私がいたペンブルックカレッジは 1300 年代に設立され、ケンブリッジ大学の中では 3 番目に古いがあるカレッジでした。長い歴史があるフォーマルホールという晩餐会のようなイベントにも参加させてもらえ、伝統を非常に重んじる雰囲気がありました。</p> <p>また、他の留学生はハーバード大学や香港大学など、世界中のトップユニバーシティから来ていました。そのため、授業中に出る学生からの質問も非常に質が高く、そこから新たな学びを得ることも多かったです。</p> <p>さらに、他の海外大学のサマープログラムよりも英語の応募条件が厳しいこともあり、どの国から来た学生もネイティブ並みに英語を話していたのが印象的でした。また英語母語話者が多くいたため、英語を話せるのは大前提という雰囲気がありました。その分、講義内容も非常に充実しており、たった 6 週間のプログラムとは思えないほどの満足感がありました。</p>
<p>滞在先の雰囲気</p>	<p>寮の部屋には 6 個のランクがあり、金額が異なりました。金額により、部屋の広さや大学までの距離が異なるため、自分に大学の敷地内の寮だけではなく、学外にある大学が提携しているアパートのような寮もありました。どのランクの部屋でも共通しているのは一通り家具があることと、一人部屋であるという点です。敷地内の寮は、一つの建物に 10 人程度住んでおり、シャワーとトイレとキッチンシェアしていました。私は敷地内にある部屋でしたが、教室や図書館まで近いのに加え、24 時間体制でセキュリティーの方 (porter と呼ばれます) がいてくれましたので、安心して過ごすことができました。</p>
<p>留学先における交友関係</p>	<p>私は同じ寮で仲良くなった友人が多かったです。明治大学からは私しか行かなかったのですが、他の大学の学生は、同じところから来ている留学生も多かったです。一人でしたので寂しい気持ちはありましたが、さまざまな国の学生と知り合い、話を広めることができましたように思います。</p> <p>また、大学が開催してくれるイベントも多くあったため、新しい人と常に出会える環境だと思います。また、授業も講義型とセミナー型 (学生が主体となって進める授業) が交互にありますので、たくさんの人と話すことができました。</p>

<p>留学中に困ったこと、つらかったこと、大変だったこと</p>	<p>困ったことはほとんどありませんでしたが、強いてあげるなら、部屋にあるシンクが詰まってしまったことです。これはプログラムオフィスに連絡をしたらすぐに対応してくれました。何があってもすぐに大人を頼れる仕組みが整っており、悩みのジャンルによって問い合わせをする相手が変わることや、どうしたらその相手と連絡がつくかなども、初日のオリエンテーションで明確に教えてくださりました。</p> <p>大変だったことは、やはり勉強です。授業のレベルが非常に高いこと、課題の量が多いこと、課題の提出期限が短いことなど、とにかく悩みが付きませんでした。また、キャンパスに到着した 2 日後には授業が始まるため、時差ぼけや体調不良などで苦しむ学生が多かったように思います。私自身は時差ぼけはありませんでしたが、課題の量が多いと睡眠時間も短くなってしまいますので、学業と体調管理の両立が大変に感じました。</p>
<p>留学先における学習、課題や試験</p>	<p>各授業、2 つの問題から構成される持ち帰り試験（1,000 単語ずつ）と、最終論文（2,500 単語）の 2 点で成績がつけられました。いずれも 10 個の問題が提示され、その中から自分が回答したいものを選択してレポートを書くという仕組みになっていました。持ち帰り試験は正解がある質問が出され、先行研究を用いてそれに対する自分の答えを論文形式で書くのに対し、最終論文は答えのない問いに対して読み手を説得するように自分の意見を述べる必要がありました。</p> <p>また、成績には入りませんが、これらに加えて日々の課題として、論文を 4 本読んでそれぞれ要約することや 100 ページにもわたる論文を 10 本以上読んでくることが求められました。こういった日々の課題は基本的に次の授業日（翌日）までの締め切りですので、授業外でもかなりの時間を勉強に費やしていました。</p> <p>課題と試験を通じて、論文を読むことがどれほど重要か、そして自身の意見を論理的に述べることの難しさを強く実感しました。</p>
<p>大学外の活動（課外活動や自由時間など）</p>	<p>プログラムアシスタント（PA）というケンブリッジ生の学生団体がさまざまなイベントを企画してくれました。特に印象的だったイベントは、「ゴーストツアー」というもので、夜にみんなでケンブリッジの街を回りながら各カレッジの怪談話を聞くというイベントでした。毎日何かしらのイベントがあったため、それらに参加するためにメリハリのある生活を送るようになりました。「集中するときはする、遊ぶときは遊ぶ」というのがケンブリッジ流の学生生活なのだと教わりました。</p>
<p>留学を志す人へメッセージやアドバイス</p>	<p>バタバタしている間にあっという間に時間が過ぎ去るので、自分が何をしたいか留学するのかという軸を一つははっきりと決めて、毎日振り返ることが大切だと思いました。私はイギリスの大学生活を味わうことが軸でしたので、勉強と遊びの両方を充実させることができたか、毎日振り返りながら過ごしていました。そのおかげで悔いのない留学生活を送れたと思います。ぜひ一つに軸を絞って、それだけは達成しようと毎日心がけてみてください！</p>