

YCU 長期留学プログラム 派遣学生報告書

氏 名	MS	学部・学科	国際教養学部国際教養学科
学 年	3 年	派遣国	カナダ
派遣大学	ニューファンドランドメモリアル大学		
期 間	2025 年 9 月 6 日～ 2026 年 4 月 23 日		

【生活編】

1. 滞在先

	Arts and Science Residence					
滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 ()					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	○	シャワー	○	洗面所	○
	キッチン	◎	冷暖房	○	冷蔵庫	○
滞在費	約 (52000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (0) 分 *大学までの所要時間と移動方法					
	Residence Complex					
滞在形態	学内の学生寮 / 学外の学生寮 / アパート / その他 ()					
部屋	個室 / 2 人部屋 / 3 人部屋 / その他 ()					
設備	*共同=◎ 部屋にあるもの=○					
	トイレ	○	シャワー	○	洗面所	○
	キッチン	◎	冷暖房	○	冷蔵庫	○
滞在費	約 (55000) 円 *1 ヶ月あたりの寮費や家賃					
移動	(徒歩) で、約 (5) 分 *大学までの所要時間と移動方法					

転居した場合は、上記表をコピーして滞在先 2 の内容を追加してください。

2. 日常生活

(1) 1 ヶ月の生活費

項 目	金 額	内 訳
食費	25000 円	自炊用の食材

学用品購入費	0 円	(基本は日本から持参、教科書代は 10000 円)
交通費	1000 円	バスやタクシー
交際費	15000 円	食事や遊び (平均)
その他	15000 円	通信費、生活雑貨、日用品等 (平均)

合計

56000 円

*概算で記録してください。

(2) 治安状況・危険地域など

比較的安全な地域ではありますが、夜は一人で出歩かないほうがいいと思います。特にダウンタウンの夜は金銭の要求をするために話しかけてくる人やホームレスの人を見かけます。コーナブルックは小さい街なので、誰かが犯罪をしたらすぐ分かってしまうため、あまり事件は起きないと現地の人が話していました。怖い思いはしたことはないですが、大麻が合法なこともあり、酒場の近くなどは治安が悪いので、日本と同じ感覚ではいられないと思います。

3. 海外旅行損害保険について

保険の名称	学研災付帯海学 / その他 ()		
加入期間	(8) ヶ月間	保険料	(82100) 円

現地の国／大学指定の保険に加入した場合は、下記も記入してください。

保険の名称	Student health plan		
加入期間	(8) ヶ月間	保険料	(約 58000) 円

4. 滞在都市についての情報

滞在都市／町（ コーナーブルック ）

コーナーブルックは、カナダの最も東にある、ニューファンドランド・ラブラドール州のニューファンドランド島という島にある小さな港町です。島とは言っても北海道より大きいですが、緯度が北海道よりも高く、夏は 20 度前後、冬は-20 度になることもあります。人口は約 2 万人で、山と海に囲まれた自然豊かな町です。最寄りの空港はディアレイク地域空港で、大学からは車で 45 分の場所にあります。昔はタラ漁を中心とした漁業を行っており、20 世紀からは製紙工業で発展した町です。ニューファンドランドには方言があり、地元の中高年以上の方の多くは方言を話しますが、若い世代や大学内の人には標準的な英語を話す人が多いです。地元の人によると、ニューファンドランドの方言はカナダ 1 難しい方言の一つだそうです。大学のすぐ近くにトレイルや川・湖がある公園があり、近くの山にはスキー場があるなど、ごく身近に大自然を感じられます。ダウンタウンにはおしゃれな通りがあり、タピオカ屋さんや映画館、アジア料理屋さんがあるなど、様々なお店や施設があります。現在は、島全体に電車はなく、平日の 8 時ごろから 5 時ごろまで 1 時間に一本バスが走っています。タクシーを呼び、友人と割り勘して利用している人もおり、そちらの方が安く済むこともあります。物価は日本より少し高いですが、スーパーやドラッグストア、郵便局などはあり、必要なものはほとんど手に入ります。病院は留学時に入る保険で無料で受診できますが、待ち時間が長いようです。保険にはオンライン診療もあるので、軽い症状ならそちらを利用するのも一つの手です。

【学業編】

1. 大学情報

大学	メモリアル大学	所在地	Corner Brook
最寄空港	Deer Lake Regional Airport	空港からの距離	約 59km
空港⇄大学	(車(大学が提供するバス)) *移動手段		
学生数	17056 人 (Grenfell campus:約 1300 人)	留学生数	約 3500 人
学部	Faculty of Business Administration Faculty of Education Faculty of Engineering and Applied Science Faculty of Humanities and Social Sciences Faculty of Medicine Faculty of Nursing Faculty of Science School of Arctic and Subarctic Studies School of Graduate Studies School of Human Kinetics and Recreation School of Music School of Pharmacy School of Social Work Marine Institute: School of Fisheries School of Maritime Studies School of Ocean Technology Grenfell Campus: School of Arts & Social Science School of Fine Arts School of Science and the Environment *留学先大学の保有する学部をすべて記載してください。		
学部/専攻	Not Specified *留学中に所属した学部/専攻を記載してください。		

2. 週間スケジュール

① (9)月～(12)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	-Listening & Speaking -Grammar & Vocabulary	-Listening & Speaking -Grammar & Vocabulary -Psychology 1000	-Reading & Writing	-Listening & Speaking -Grammar & Vocabulary -Study Group	-Reading & Writing -Language Lab -Psychology 1000
午後	-Psychology 1000 -Discussion Group	-Language Through Literature -Reading & Writing		-Language Through Literature -Reading & Speaking	-Discussion Group -Culture & Community

② (1)月～(4)月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前		-Sociology 1000			-Sociology 1000
午後	-Sociology 1000	-Folklore 1000 -Anthropology 1031		-Folklore 1000 -Anthropology 1031	-Folklore 1000 -Anthropology 1031

3. 履修内容

・ Intensive English Bridge Program (ブリッジ枠の授業)

科目	Listening & Speaking		
履修期間	Fall Semester (9月～12月)	単位数	0
授業内容／形態	<p>Skills for Success Listening and Speaking という教科書に沿って、リスニングやスピーキングのスキルを学ぶ。2回のプレゼンテーションを行う。</p> <p><授業形態> 主に、教授がスライドを用いて生徒と対話しながら授業をする形式（グループワークもあり）</p> <p><学生数> 19人</p>		
成績	90.11/100 (Intensive English Bridge Program 全体の成績)		
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可	
	単位数		
	担当教員		

科目	Reading & Writing		
履修期間	Fall Semester (9月～12月)	単位数	0
授業内容／形態	<p>Skills for Success Reading and Writing という教科書に沿って、リスニングやスピーキングのスキルを学ぶ。2つのエッセイに取り組む。</p> <p><授業形態>主に、教授がスライドを用いて生徒と対話しながら授業をする形式（グループワークもあり）</p> <p><学生数> 19人</p>		
成績	90.11/100 (Intensive English Bridge Program 全体の成績)		
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可	
	単位数		
	担当教員		

科目	Grammar & Vocabulary		
履修期間	Fall Semester (9月～12月)	単位数	0
授業内容／形態	<p>Focus on Grammar という教科書に沿って、基礎から発展の英語の文法を学ぶ。</p> <p><授業形態>主に、教授がスライドを用いて生徒と対話しながら授業をする</p>		

	る形式（グループワークもあり） <学生数> 19 人	
成績	90.11/100（Intensive English Bridge Program 全体の成績）	
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可
	単位数	
	担当教員	

科目	Language Through Literature		
履修期間	Fall Semester（9月～12月）	単位数	0
授業内容／形態	New Girl in Little Cove というニューファンドランドの小説を読みながら、小説の内容についてディスカッションする。 <授業形態> 一斉授業&グループディスカッション <学生数> 約 12 人		
成績	100%(5/5)		
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可	
	単位数		
	担当教員		

科目	Culture & Community		
履修期間	Fall Semester（9月～12月）	単位数	0
授業内容／形態	カナダの伝統料理の調理、博物館見学、ニューファンドランドの映画鑑賞など、様々なアクティビティを通してカナダの文化を学ぶ。 <授業形態> アクティビティ <学生数> 約 12 人		
成績	95%(4.75/5)		
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可	
	単位数		
	担当教員		

科目	Discussion Group		
履修期間	Fall Semester (9月～12月)	単位数	0
授業内容／形態	<p>決められたテーマについてスチューデントアシスタントと一緒にグループディスカッションを行う。</p> <p><授業形態>グループディスカッション</p> <p><学生数> 約 12 人</p>		
成績	80%(4/5)		
YCU 振替予定	科目	学部授業ではないため振替不可	
	単位数		
	担当教員		

・学部授業

科目	Intro To Psychology / Psychology 1000		
履修期間	Fall Semester (9月～12月)	単位数	3 credits
授業内容／形態	<p>生物科学および社会科学としての心理学の歴史、研究方法論、行動神経科学、感覚と知覚、意識、学習、記憶などの幅広いテーマに関する主要な理論や概念、専門用語、代表的な研究手法について、多様な事例を通して理解を深めるとともに、心理学的原理を実際の生活場面に応用する方法について学ぶ。さらに、人間の行動に影響を与える生物的・社会的要因や、認知過程および発達過程について、批判的思考や心理学的分析手法を用いて考察する。</p> <p><授業形態> 一斉授業</p> <p><学生数> 49 人</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目群	
	単位数		
	担当教員		

科目	Intro To Folklore 1000		
履修期間	Winter Semester (1月～4月)	単位数	3 credits

授業内容／形態	<p>基礎的な語彙、学説、方法論、歴史や民俗学のジャンルについて、様々な文献、動画、アクティビティを通して学ぶ。また、過去と現在の大きな文化的文脈とともに、私たちの生活に息づく様々な形の民俗文化について考察・分析する。インタビューの課題がある。</p> <p><授業形態> 一斉授業（グループディスカッションあり）</p> <p><学生数> 26 人</p>	
成績	B	
YCU 振替予定	科目	海外留学科目群
	単位数	
	担当教員	

科目	Introduction to Anthropology / Anthropology 1031		
履修期間	Winter Semester（1 月～4 月）	単位数	3 credits
授業内容／形態	<p>重要な文化人類学のテーマである、不平等、社会正義、環境、労働、政治、法律、家族、アイデンティティ、ジェンダー・セクシュアリティ、民族性、精神性、コミュニケーションなどについて考察し、社会・文化人類学の概要を学習する。また、人間の多様性や国際的な事例、グローバル化の過程についても学ぶ。フィールドワークの課題がある。</p> <p><授業形態> 一斉授業（グループディスカッションあり）</p> <p><学生数> 35 人</p>		
成績	A		
YCU 振替予定	科目	海外留学科目群	
	単位数		
	担当教員		

科目	Introduction to Sociology / Sociology 1000		
履修期間	Winter Semester（1 月～4 月）	単位数	3 credits
授業内容／形態	<p>自身のコントロールを超え、日々の日常に影響を与え続けるとともに無意識に私たちの生活を形作っている経済・政治システム、制度や社会規範等について、どのように形成され、働き、私たちの関係性や行動、考え方を形作っているのかについて考察する。また、個人の意思決定が社会的な力を再生産する場合と、既存の社会構造に変化をもたらす可能性について、多様なケーススタディや理論、方法論を通して学習する。さらに、個人は単なる独立した存在ではなく、歴史的・文化的背景の中で形成される</p>		

	<p>社会的存在であることを理解し、社会変化や集団的行動について考える視点を学ぶ。</p> <p><授業形態> 一斉授業（グループディスカッション・グループワークあり）</p> <p><学生数> 36 人</p>	
成績	B	
YCU 振替予定	科目	海外留学科目群
	単位数	
	担当教員	

<総括>

(1) 全体的な感想

*留学生生活全体を通しての気づきや学びをまとめてください。(800 字以上)

全体的には、たくさんの学びや親しい友人、多角的な視野を身につけることができ、納得のいく留学ができたと思います。

勉強面では、英語の能力が飛躍的に伸び、学部の授業を受けながらアカデミックな英語のレベルやライティング、プレゼンテーション能力を高められたと思います。特にリスニングとスピーキングは、留学初期にはカナダ難しいと言われる方言に苦戦したのもあって、25%くらいしか聞き取り、伝えたいことを伝えられませんでした。しかし、毎日自分が理解できなかった単語の復習や、友人との会話練習、英語で考えることの習慣化によって帰国時には現地人と支障なく、たまにユーモアも交えて話せるようになりました。授業では、カナダから見た社会や世界の文化や民族について、カナダや北米の歴史も交えて学ぶことができ、とても有意義なものになりました。人種差別撤廃の動きの白人への影響やニューファンドランドの昔の婚姻制度、先進的なジェンダーの話など、日本からの視点と違った考えを持ち、文化を生きている先生方から新しい視点をたくさん得ることができました。授業を受ける過程で、知らなかったアカデミックな言葉も多く学ぶことができ、語彙力も上げることができました。

英語力だけではなく、留学の最大の目的である、日本や日本の文化、自分の考えを俯瞰した視点からより深く理解し、多角的な見方を身に着ける、ということも達成できたと思います。しかし、もっと日本や世界の歴史、文化、国際関係などをもっと学びたいとも思いました。確かに、日本から離れ、移民が多いカナダで様々な背景を持つ人と出会い、日本や自分だけの視点から一歩離れた観点や、たくさんの違いを学ぶことができました。しかし、それと同時に、自国の文化や歴史への理解や、多国籍な人々と良好なコミュニケーションを築くために必要な世界情勢・国際関係への知識がまだまだ足りないと感じることが多かったです。日本の文化や歴史について表面的に知っていても、それについて熱意をもって伝えられなかったり、外国の友人と深い話をする時に考慮すべき知識が足りなかったりという場面が多々ありました。今後は日本や世界の歴史・文化・関係についての見聞を広げながら、留学で得た経験を活かして、さらなる挑戦をしたいと思います。

生活面では、寮に住んで家事のほとんどをこなしたことで、この先生きていくうえで必要な生活のスキルを身につけることができました。留学前は日本で当たり前に使っていた道具、食材がなくなり、はじめはそれらがないと日本と同じように家事ができないと考えていました。しかし、タッパーでお米を炊いたり、お好み焼き粉のかわりを別の粉で考えたり、固定概念にとらわれず、その場にあるものを工夫すればできることがたくさんあることに気づきました。初めての海外で初めての1人暮らしは大変でしたが、今ではほとんどの家事をこなせるようになりました。生活していくうえで、共用キッチンで出会う友人と仲を深め、食事の交換をして国際交流ができたこともいい経験となりました。

友人から得た新しく得た気づきとして、ベジタリアンの友人とルームメイトから得た気づきが一番印象に残っています。留学後期に、留学生仲間や現地の友人とポットラックを開くことになり、私が出す料理として、寮の共用キッチンで卵焼きを作りました。出来上がったタイミングで、同じフロアのポットラックに参加するベジタリアンの友達が、「すごくお

いしそう！どうやってつくったの？」とレシピを嬉しそうに聞いてきました。レシピを教えると、彼女は材料の一部に使った、初めて見るであろう本だしを見てみたいと言い、しばらく興味津々そうに見つめていました。その時、彼女はもし肉や魚を使っている、卵焼きを食べられなかった時に私に気を遣わせないよう、野菜以外が入っているかを直接聞かず、私の料理を褒めて、レシピを聞くことで自分が食べられるものか確認しているのだと気づきました。ポットラックが始まる前に時間があったので、本だしなどの材料を抜いて作った卵焼きをもう一本作って渡すと、彼女はとても喜んでくれました。

ルームメイトについては、留学後期にできた新しいルームメイトが、共用スペースにある私の私物を勝手に使っていることにもやもやしたことがきっかけでした。しかし、ある時、彼女は私に初めて会ったとき、自身の調理道具を使っていいと言ってくれたり、彼女の友人と様々なものを分け合ったりしているのを見て、彼女が育ってきた環境では、共用スペースにあるものは分け合うという文化なのかもしれないと考え、はっとしました。そして、私の当たり前が、私が彼女の行動にもやもやしたのと同じように、彼女の常識に反していてもしかしたら何か彼女に不快な思いをさせてしまっているかもしれないと気づきました。それまで立場や考えが違う人がいることを理解し、歩み寄ることが大切だと考え、特にカナダではそれに気を付けて行動していたつもりだったのに、ルームメイトの行動に関しては自分の価値観だけでその良し悪しを判断していたのです。知らず知らずのうちに自分だけの価値観で判断してしまっていることもあるのだと学んだと同時に、違う価値観の人を受け入れ、歩み寄るということは、時に明るい面だけではないということを学びました。

これらの経験から、これまでになかった新しい知識や考え方も学ぶことができましたが、それと同時に、想像以上に異文化交流は難しいものだと感じました。ベジタリアンの友達は、例に出したポットラックの時は一緒に同じものを食べられたのですが、旅行中や外食時は普通のレストランだと彼女の食事の選択肢が少なく、かといってベジタリアンのお店に行くとしても、今度はお肉も食べたい私たちの選択肢が狭まる、という難しい選択もありました。ルームメイトの例では、その日から自分の気持ちをなるべく言葉にして伝えるようになりましたが、お互いが心地よく生活するためには、歩み寄ることが必要でした。思っていた以上に異文化理解は複雑で難しい場面もありますが、これからの人生でも相手の立場に立つことを大切に、考え続けたいです。

この留学で特に良かったと感じた点は2つあると思います。1つ目は、移民が多いカナダに留学したからこそ、たくさんのアクセントや文化、方言を知り、慣れることができたことです。英語話者のうち、ネイティブではない第2言語話者は約75%だと言われていますが、留学で身に付けた様々なアクセントを聞き取るスキルは、将来海外を旅したり、外国人と関わったりする時に大いに活かせると思います。

2つ目は、Grenfell Campus にブリッジ枠で留学し、ブリッジ枠の授業と学部の授業を同時に受けられたことや、現地の文化をたくさん体験することができたことです。前半に語学の授業を受け、私が不安だったライティングやスピーキングの機会が豊富にあり、徹底的に英語力を高めることができました。また、ブリッジ枠の授業の中に、文化体験の授業があり、現地の博物館見学、郷土料理の調理や現地の文化体験をすることができ、8カ月暮らした留学先の地域についてたくさん知ることができました。授業を通してクラスメイトとの交流

も深まり、異文化交流や友達づくりをすることができ、充実した日々を過ごすことができました。

逆に、少し後悔している点は 3 つあります。まず、留学先の町は小さな町で、Grenfell Campus はさほど大きくないキャンパスだったので、年間を通して、大きな町であるようなイベントや博物館訪問などができなかったことです。交換留学の良いところのひとつとして、8～10 か月滞在することで、その土地の年中のイベント参加を通し、現地の人との交流や文化を体感できることがあると考えています。大学でも定期的に季節のイベントを行っていて、地域でも小規模のイベントは行っていたのですが、大都市圏であるような大規模なイベントには参加することができませんでした。しかし、小さい海外の町に住むという経験は貴重であり、その土地ならではのイベントにも参加することができました。また、小さい町だからこそ頻繁に知り合いに会い、濃い関係を築くことができました。

もう 1 つは、もう少し細かく目標を立て、規則正しく、意欲的にチャレンジすればよかったということです。私の留学の 1 番の目的は IELTS○○点などのように数値ではありませんが、他にも数値の目標や細かい目標を立てて留学に臨みました。しかし、留学初期は良くても、留学が進むにつれて留学しているという事実や環境に慣れ、目の前の課題をこなすことに精一杯で、だんだんと留学のありがたみや目的を忘れがちになってしまいます。そのため、たとえ数値や具体的な目標を立てたとしてもそれに満足せずに、さらに逆算して月ごと、週ごとの目標を立てたり、1 カ月過ごしたらその月を振り返ったりして、留学の目的を忘れず、進み続けられるようにすることが重要だと感じました。私は、留学前や留学中に、もう少し勉強すればよかったと感じています。それは先述したように、異文化交流のために前提となる知識を身に付けるべきだという理由もありますが、一つ一つの目標が大きすぎて、うまく逆算できていなかったからだと考えています。次にもし何か挑戦することがあれば、目標を細分化していつ、何をすべきかを考え、意欲的に勉強や活動ができるようにしたいと思います。

2 年生の様々な活動に没頭できる時期に留学したことによって、友人や家族との時間や、所属している団体での課外活動の時間など、失ったものも確かにあります。しかし、私はこの留学で、かけがえのない友人や広い視野、柔軟な考えや英語力など、一生役に立つ能力を身に付け、何にも代えられない経験ができたと思います。交換留学に応募するにあたってたくさん迷い、留学中も様々な困難に直面しましたが、自分らしい留学をすることができ、勇気を出して留学をして本当に良かったと思っています。

(2) 今後の展望 *この経験を今後どのように活かしていきたいかをまとめてください。(400 字以上)

まずは、先述したように、大学で日本や他国の歴史や文化、国際関係を学びたいと考えています。ゼミでの国際機構論に加え、様々な国の歴史や文化が学べる授業や、国際関係論の授業を受講し、学びを深めるとともに、自身でも本を読むなどして、知識を蓄えて行きたいです。外国人と政治や世界情勢の話、深い話になった時、相手を傷つけたり、配慮に欠けた発言をしたりせずに、円滑に交流するためにも、日本や自分をより客観的に見られるようにするためにも、自国や他国のことをもっと知りたいと思います。

将来は、海外の人と関わり、海外と日本の架け橋になるような仕事がしたいと考えています。留学中に、アジアの正月文化を伝えるイベントを仲間と運営して、自国の文化を伝え、知ってもらい楽しさややりがいを感じました。また、留学をして、日本の悪いところにも気づきましたが、日本の良いところにもたくさん気づくことができ、やはり故郷である日本が好きなのだと改めて感じました。このことから、留学で培った、異なる背景を持つ人々と関わるスキルを活かし、将来は日本の良さを外国に伝え、理解を促進できるような仕事をしたいと考えています。今は抽象的ですが、外国人におもてなしをする仕事、海外で日本の理解を深めるイベントをする仕事、海外に日本の製品や文化を売り出す仕事など、架け橋になれるような仕事はたくさんあると思います。大学でしっかり学びたいという思いから、就職活動は来年になりますが、就職先が決まるまで、自身がやりたい仕事をじっくりと考え、留学の経験を活かせるような仕事を見つけたいです。

(3) 後輩へのアドバイス *留学を希望する学生にむけてのアドバイスをお願いします。(400 字以上)

交換留学に応募することに、とても不安で、たくさん迷っている人もいると思います。私は交換留学をするまで海外経験がなく、英語力も低かったので、誰も知り合いがいない異国の地に行くことがすごく不安で、とても迷っていました。金銭面のことや、2年生の期間を留学に使うことなど、悩みはたくさんありましたが、最終的には、まだ失敗が許され、たくさん時間があり、たくさんのお金を吸収できる大学生のうちに、やらずに後悔するより、やって後悔するほうが良いという考えのもと、留学に挑戦しました。海外に飛び込んでみて、確かに最初は大変で、1日1日を生きるのが精いっぱい、なんとか有意義な時間にした、と毎日失敗を繰り返しながら粘り続けていました。不安なんか気にせずに、とりあえず飛び込んでみれば良いと思えるのは結果論で、最初の方は辛いこともたくさんありました。しかし、そうやって頑張りを続けていたら、自分でも気づかないうちに少しずつ成長していて、気づいた時には自信をもって生活できるようになっていました。成長は見えづらく、立ちどまっているように見えて、焦り、辛いこともあるかもしれません。しかし、何とか食いついていけば、新しい自分に出会え、たくさんのかげがえのない思い出と経験を得られると思います。人にもよりますが、お金、やりたいことへの迷い、卒業時期、留学先選びと、悩みや不安は尽きず、何よりはじめの一步はいつもすごく重いかもしれません。しかし、踏み出せば進み続けるしかなく、留学後には今まで知らなかった自分や景色が待っていると思います。ぜひ、たくさん考え抜いて、自分らしい留学をしてみてください。

加えて、先述しましたが、留学をすると決めたら、細かい目標を立てることも非常に重要だと思います。日々意識する目標がないと、周りの環境や留学のありがたさに慣れたあと、

目的を見失い、ただ目の前の日々やタスクをこなしがちになったり、モチベーションを失ったり、来た意味を失ったりしがちだと思います。もちろん、時に立ち止まる時間も必要ですが、せっかくつかった留学の機会を最大限に活用し、チャレンジ精神を忘れず、進み続けるためにも、目標を細かく建てることはとても大切なことだと思います。

以下は、メモリアル大学でブリッジ枠、あるいはグレンフェルキャンパスに留学をしたいと思っている人へ、私が留学を決める前に知りたかったことについて書きます。

これは今年の場合なので、あくまで参考程度にしてください。

・引越し：ブリッジ枠で留学をするとき、留学後半にセントジョンズへ移る可能性があります。その時の引越しは、荷物をスーツケースに詰め、DRL というバスで 10 時間かけていく人が多かったです。荷物を宅急便で送る人もいました。バスだと、乗り場まで行くタクシー代も含めて片道 165 ドルくらいかかると思います。冬学期の前日までは、冬休みの追加の寮費約 350 ドルほどでグレンフェルに滞在できます。

・セントジョンズとグレンフェルの違い：セントジョンズには旅行で行きましたが、セントジョンズの方がグレンフェルよりキャンパスがはるかに広く、友達づくりの機会や観光、イベント参加の機会も多いと思います。交通機関やお店の数も多いです。しかし、IEBP 後引越しをして、初めは少数の知り合いしかいない状態になると思います。(IEBP のクラスメイトでセントジョンズに行く人、グレンフェルに残る人が年によって違います) あとセントジョンズの寮は高いところが多いです。グレンフェルに残る場合、引越しの必要はなく、費用も抑えられますが、小さい町なので人によっては飽きてしまうかもしれません。

・寮選び：グレンフェルキャンパスの寮に滞在する場合、圧倒的におすすめなのが Residence Complex です。Arts and Science Residence は確かに少し安いですが、壁が薄く、隣の部屋のほぼすべての音が聞こえる上に、設備が古く、狭いです。値段以上の差があるので、特に希望がなければ Residence Complex をお勧めします（私は上記の理由で途中で寮をわざわざ移っています）寮に申し込む時は、部屋の選択は先着順だということを必ず覚えておいてください。寮の希望を事前に選択し、受付されましたが、部屋の予約開始になってすぐ埋まってしまう、私は最初 Residence Complex に住むことができなかったのも、寮の希望を申請した後、5032 号室など、部屋をおさえるまでは気を付けてください。セントジョンズの寮は、私は行っていないのでわかりませんが、3 食バイキング加入必須の寮や、1 人部屋、自炊ができる寮などいくつか種類があるようです。

・ブリッジ枠の授業内容：先述の通り、4 技能を鍛えるものと、文化の授業のほかに、オンライン学習ツールをやる時間や、みんなで自主学習をする時間もあります。平日は毎日授業で、9 時ごろに始まり、1 日を除いて 14~16 時に授業が終了します。すべてのコマが埋まっているわけではないですが、課題もあるので高校生の頃を思い出すような感じです。大体週に 20 時間授業があり、人にもよりますが、休みすぎず、暇すぎずちょうどいい忙しさでした。テストはしっかり勉強をしないと点が取れず、授業中の課題の評価も少し厳しめなの

で、楽に合格はできません。中には不合格になってしまう人もいますようです。確かに合格するのは大変ですが、英語力も上がり、友人と切磋琢磨しながら楽しく授業が受けられました。

・授業：私は、留学前半はブリッジ枠+1科目取りましたが、交換留学生は、1学期に3～4科目（横市で6～8単位分）取る人が多かったです。ブリッジ枠の1科目は指定、留学後半はアドバイザーの人と相談しながら履修を決めますが、前提科目が必要なものが多く、履修できるかどうかは学年と個人の状況によります。セントジョンズに行く人は、10月頃から次の履修を決め始めていました。

・ビザ：ビザは留学が決まったらできるだけ早めに申請することをお勧めします。PAL という申請に必要な書類を取得する案内が来る前に自身で確認し、遅くなりそうであれば連絡して早めに取得したほうがいいと思います。私の時はビザの申請期間がかなり長く、ギリギリになりそうだったので、無事着けるようにするためにも、早めに確認してみてください。

・方言：ニューファンドランド島には方言があり、コーナブルックの人でも現地の年配の方は方言を話す人が多いです。しかし、慣れればコミュニケーションが取れますし、大学内や若めの世代の人は比較的標準的な英語を話すので、心配しすぎることはないと思います。

・交通機関：先述の通り、電車はなく、基本タクシーかバス、徒歩です。車を持っている友人に送ってもらう人もいました。バスは平日の8時から17時までで1時間に1本、3.5ドルくらいですが、だいたい遅れてきます。オリエンテーションでPASMOのようなバスのICカードがもらえますが、初めは少額チャージの方がいいと思います。30（50？）ドルチャージした人はほぼ使い切れていませんでした。磁気は弱いので、スマホ等に近づけないようにしてください。（使えなくなります）

・イベント：地域のイベントは、Googleで検索してまとめサイトやFacebookで情報を得ることができます。学校のイベントは定期的に開催されるので、積極的に参加してみてください。私の時は世界遺産のグロスモーン公園に行くものやスキーに行くもの、現地出身の教授の家でご飯をごちそうになるものなどがありました。IEBPの先生に招かれて先住民族の集まりにお邪魔させてもらうなど、小規模なキャンパスだからこそ知り合いの知り合いを紹介してもらうことも多いです。異文化交流イベントがあったので、私は浴衣を持って行って着ました。Culture and Community（C to C）というクラブ？もおすすめです。

・調理用具や生活用品：ほうきやちりとりなどの生活用品はダララマという1ドルショップで買えます。料理器具や電気製品も買えますが、品質が悪く、安物買いの銭失いになるので、できればWalmartなどで買った方がいいです。日本よりやはり高いので、入るなら日本から持っていった方がいいです。

・食品：お米やみそ、醤油など大体はスーパーに売っていますが、あんこやお餅はコーナブルックでは見たことがないです。そばやうどんはあまりおいしくありませんが、Dominionにある冷凍のうどんはおいしいです。カルローズ米という品種が日本のお米に一番近いです。体感では、Walmartが一番安く、次にDominion、Sobeysが若干高い感じです。Colemanは高いと思いますがお肉は安く、隣のお店にお酒も売っています。

・ かったお金： かったお金の内訳を大体で書きます。

カナダ学生ビザ申請料：235 ドル

航空券：273,090 円

乗り継ぎのホテル（トロント）：295.27 ドル

学研災付帯海外保険（必須）：82100 円

J-TAS（危機管理システム）24 時間サポート（必須）：17082 円

メモリアル大の保険（必須）：523.18 ドル（1 学期: 261.59 ドル）

寮のデポジット：500 ドル

デポジット以外の前半の寮費：1362 ドル

後半の寮費：1981 ドル

退去費用：30 ドル

布団等借用代：200 ドル（150 ドルは綺麗に返したら返って来る）

IEBP（留学前半の語学研修）の費用：2430 ドル

大学のすべての費用の振り込み手数料：約 20000 円（1 学期 1 万円）

食費：約 25000 円/月

交通費：1000 円/月（バスやタクシー）

交際費：15000 円/月（外食や映画など）

通信費：40 ドル/月（PhoneBox）

その他：10000 円/月（通信費を除く、生活雑貨、日用品等の平均）

教科書代：約 10000 円（留学後半のみ、IEBP の教科書は費用にふくまれている）

最初の生活用品：約 15000 円（掃除用具や調理道具、調味料など）

合計：約 1,682,753 円（160～170 万円）

※留学前半の寮費・学生組合費などの諸費用・保険・IEBP の費用は 9 月の授業開始前までに支払い

※留学後半の寮費・保険は 1 月の授業開始前まで

※学生組合費などの費用（10000 円以下）、スーツケース、留学前に購入する洋服・ダウン等の冬服・その他必要な文房具や持ち込む食品などの雑貨の費用は除く

※休暇中の旅行代は除く

※ドルはカナダドル 1 カナダドル＝111 円の時に計算

他国と比べたらアメリカのように物価は高すぎず、グレンフェルキャンパスは自炊すれば寮費も安かったので交換留学の中ではかなり金額が抑えられたのかなと思います。ただ、トロントなどに旅行に行く時は、航空券代がかかってしまいます。