

# 交換留学 帰国報告書

Part I 実践編

Part II ふりかえり編

## 基本情報

記入年月日	2026年	1月	23日
所属・学年（留学時）	人間科学部	コミュニケーション学科	3年
留学先大学	ランガラ・カレッジ		
留学先国	カナダ		
留学開始～終了日	2025年 8月 30日 - 2025年 12月 8日（約4カ月）		

## 実践編 PC入力版

### I. 留学前準備

1. 留学を考え始めたのはいつ頃ですか？

2年生の冬ごろ

2. 留学をしようと思ったきっかけを教えてください。

挑戦することで成長したかったため

3. 次の項目のうち、はじめのころに準備をしたものにチェックをいれてください（複数回答可）。

- パスポートの取得
- 国際交流語学学習センターの利用（Drop-in Lab 含む）
- 先輩の話を聞く
- 常磐大学主催の留学生との交流イベントに参加する
- 常磐で関連授業を履修
- e-Learning
- 語学試験のための勉強
- 現地の情報収集
- 家族の了解
- 留学資金の調達（アルバイトなど）
- その他（記入） \_\_\_\_\_

4. 語学試験対策として具体的にどのようなことを行いましたか。

TOIECの問題集を解く、移動時間などに単語帳を読む

5. 上の対策のうち、とくに手ごたえや効果があった、あるいは楽しかったものがあれば、教えてください。

使っていた問題集がとても分かりやすい解説で、今まで理解できていなかったことがすんなり頭に入ってきた

6. 各種語学能力試験などの受験回数について教えてください。

TOIEC IP 2回

## II. 留学中—大学生活、キャンパスについて—

1. キャンパスやキャンパス周辺の雰囲気を教えてください。あなたが好きだったところは？

大きな図書館や、カフェなどもいくつかあり充実していました。カフェテリアが好きでした。

2. 次のもので整っている施設や環境について教えてください。分かる範囲で構いません。(複数回答可)

- カフェテリアなど飲食をする場所
- 日用品などが買える売店
- 銀行/ATM
- 郵便局
- ネット環境 (Wi-Fi)
- PC ルーム
- アドバイザーや心理カウンセラー
- 図書館の利用
- 学習サポートデスクやバディ、チューター制度
- 利用できるスポーツジム・プール
- その他：\_\_\_\_\_

3. 上のもの (あるいは他にも)、あまり整っていない、あるいは「無くて困った」設備・施設を教えてください。

特になし

4. 授業以外の活動やイベントはありますか？あなたは参加しましたか？

サークル活動や留学生向けのイベントなどがありました。参加しました。

## III. 留学中—履修登録や授業について—

1. 履修した科目について教えてください。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

### 1 科目目

A) 科目名 (担当教員名) : LEAP1 (Melodee Quan)

B) 時間数/週 (単位数) : 週 2 0 時間 × 1 3 週

C) 受講生の人数 (約) : 1 3 人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

リスニング、リーディング、ライティング、スピーキングをプリントに沿って学習する。宿題でもプリントの問題を解き、次の日の授業で答え合わせをする。

E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他:

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

分からない単語はメモし、調べていた。基礎文法の復習をしていた。

---

## 2科目目

A) 科目名 (担当教員名):

B) 時間数/週 (単位数):

C) 受講生の人数 (約):            人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他:

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

---

## 3科目目

A) 科目名 (担当教員名):

B) 時間数/週 (単位数):

C) 受講生の人数 (約):            人

D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:

E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)

- 小テスト
- プレゼンテーション
- レポート
- グループワーク
- その他:

F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

---

## 4科目目

A) 科目名 (担当教員名):

B) 時間数/週 (単位数):

- C) 受講生の人数 (約) :            人
- D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:
- E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)
- 小テスト
  - プレゼンテーション
  - レポート
  - グループワーク
  - その他:
- F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

### 5 科目目

- A) 科目名 (担当教員名):
- B) 時間数/週 (単位数):
- C) 受講生の人数 (約) :            人
- D) 授業の内容や宿題について具体的に教えてください。:
- E) 評価方法 (当てはまるものに  をしてください。)
- 小テスト
  - プレゼンテーション
  - レポート
  - グループワーク
  - その他:
- F) あなたの行った予習・復習などの授業外の勉強:

## IV. 留学中一生活環境について一

生活環境について空欄に記入、あるいは、該当する箇所にチェックをしてください。

形態	<input type="checkbox"/> 寮 <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ
部屋人数	( 1 ) 人部屋
ルームメイト・家族構成	ホストファザー、マザー、マザーの妹、娘2人、犬、他の留学生 2 人(コロンビア)
寮・ホームステイの費用に含まれていないもの (複数回答可)	<input type="checkbox"/> 光熱費 <input type="checkbox"/> 水道代 <input type="checkbox"/> インターネット代 <input type="checkbox"/> 食費(朝) <input type="checkbox"/> 食費(昼) <input type="checkbox"/> 食費(夜) <input type="checkbox"/> その他(記入):
ネット環境	<input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無



## VI. 全般一費用について一

1. 留学にかかるおおよその必要経費について教えてください。

内容	金額	内容	金額
渡航費	275,860	食費	
保険代	52,660	ホームステイ費／寮費	465,000
ビザ代	800	教科書・学用品代	5,000
交際費(外食等)	70,000	その他	100,000

合計：約 100 万 円(うち奨学金： 84 万円)

2. 現地でのお金の使い方について気を付けていたこと、気をつけるとよいことがあれば教えてください。

日本よりも物価が高く、外食をすると使いすぎてしまうので、できる限り家でご飯を食べてました。

## Part II

### A. 留学の動機や目標の達成と、留学生活全般に関するふりかえり

1. 派遣留学に応募した動機を、改めて簡潔に記載してください。

留学に挑戦することで成長したかったため、視野を広げるため、語学力の向上

2. 下の項目について最も当てはまる口にチェック(PCの場合はクリック)を入れてください。

No.	質問項目	当てはまらない 非常に	1	2	3	4	5	0
<b>この留学体験によって</b>			1	2	3	4	5	0
--	あなたの語学学習に関連した目標は達成された。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	あなたの専攻に関連した目標は達成された。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT1	今後の、たとえば、卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LT2	今後の、たとえば、日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>留学全体をふりかえると、留学前に比べて留学を終えた今は、</b>			1	2	3	4	5	0
A1	自身の生活を豊かにするために、今後やりたいことの具体的なイメージがある。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2	地域社会の中で果たす役割について、具体的なイメージがある。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3	世界を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A4	日本の社会を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A5	茨城(自分の地元)を良くしていきたいと思う気持ちがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>留学中のあなたについて振り返って、</b>			1	2	3	4	5	0
OC1	日本では感じなかった多様性を、現地で感じるがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OC4	現地の人々(他の留学生含む)と異なる感覚を持っていたり、行動を取っていたと感じることがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK1	あなたが日本人である、あるいは、日本から行ったことを意識させられることがあった。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>留学前のあなたと、留学を終えた後のあなたを比較すると、</b>			1	2	3	4	5	0
OC2	日本の中の多様性を発見できている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KA1	世の中で起こっている人災や、自然災害、経済活動、政治の動きなどに関心を持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB1	常磐大学(日本)で学んだ・学んでいることが、日常生活において役立つものであると感じている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB3	地域社会・周囲の人のために行動を取りたいと感じたり、活動に参加したいと感じている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB5	周囲の人々(家族や友人、地域の人)のことを意識することが増えている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB6	実際に、以前よりも家族とかかわりを持つようになっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OB8	実際に、授業以外でも、他人とかかわりを持つような場(サークルやボランティア)に足を運ぶようになっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK2	日本に存在する暗黙のルールや偏見について気がついている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OK3	日本に存在する暗黙のルールや偏見について、留学体験をもとに説明することができている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

次のページへ進んでください。

		当てはまらない	非常に当てはまらない	どちらともいえない	当てはまる	非常に当てはまる	該当しない
CW1	他の文化的背景をもつ人々の歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さについて、 <u>気がついている</u> 。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CW2	他の文化的背景をもつ人々歴史観や、価値観、政治、コミュニケーションの取り方や文化、価値観、習慣などの複雑さを理解し、 <u>留学体験をもとに説明</u> することができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SE1	幅広い視野でいろいろな人の立場から物事をとらえることができるようになってきている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK1	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとる自信がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SK2	自分とは異なる考えをもつ人と上手にコミュニケーションをとるための具体的なスキルを持っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC1	他の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC2	日本の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AC3	茨城(自分の地元地域)の文化に対する関心が高まっている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A01	他者とかがかわるときに、相手のことを決めつけずに、柔軟に対応できる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI1	考えるときや行動を起こすときに、 <u>常磐大学のいろいろな授業で得た知識</u> を統合的に活かすことを意識するようになってきている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LI2	考えるときや行動を起こすときに、 <u>留学先で学んだこと</u> を活かすことを意識するようになってきている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LR2	留学に行ったことで、学ぶことの意味・意義に対する理解が深まったと思う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 前のページに書いたものから抜粋して質問します。次の質問を読み、回答を記入してください。

3. 1 あなたが、語学学習あるいは専攻に関連した目標を達成したと考える理由を教えてください。

様々な目標を掲げていましたが、すべて達成できたわけではありません。しかし、バンクーバーは多国籍国なので、多くの人と関わることで視野は広がったと思います。

3. 2 「卒業後の職業生活において、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

多様な観点から物事を考えることができると思うのでそのような点から生かせるかなと思いました。

3. 3 「日常生活を送るうえで、留学で得たことが生かせる場面があると思う」という項目ですが、具体的にどのような場面で生かせられると思いますか。あるいは、どちらともいえない～非常にあてはまらない、該当せずと答えた場合、なぜそう思いましたか。

何でもない当たり前の日常で生かされると思います。留学を通じ、日常のことが当たり前ではないことに気づいたので、日々感謝を忘れず過ごしていこうと思えたからです。

4. 留学中のあなたの1～4の経験について、①出来事(エピソード)と、②あなたにとってどのような意味があるかを記入してください。

4. 1 成長につながったと思う経験

①初めての一人暮らし

②身の回りのことをすべて自分で行うことで、日ごろの親のありがたみを強く感じました。

4. 2 挫折の経験

①周りとは比べ自分の英語力の低さに何度も挫折しました。

②親に相談すると英語だけじゃなくて、そっちでしか出来ないことを楽しみなどいわれて、気持ちが楽になり英語にとらわれず、少し留学自体を楽しむことができました。

#### 4.3 葛藤を感じた経験

- ①ホームステイ先のごはんの偏ったバランスが少しつらかったです。
- ②日本食や母がどれだけバランスの良い料理を作ってくれているのかに改めて気づきました。

#### 4.4 「もっとこうすればよかった」という経験

- ①もっと英語力を身に付けてから行けばよかったと思いました。
- ②これからは自分の現状と向き合い慎重に物事を決めようと思います。

## B. 留学時の授業に関連したふりかえり

### 5. 留学前のことについて質問します。

常磐大学で履修した授業科目で、留学実現や留学先で役立つ、と思う科目(語学科目、教養科目、専門科目問わず)は何ですか。どのような部分が役立つのかも記載してください。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

1つ目の科目の科目名 : 英語コミュニケーション I・II

担当教員名 : Kevin McManus 先生

役だった部分 : 初歩的などころから、様々な場面における英語表現などを学ぶことができ、楽しく英語でコミュニケーションをとることができました。

2つ目の科目の科目名 : Discussion Current Issues

担当教員名 : Kevin McManus 先生

役だった部分 : 英語で様々なことについて話し合う授業なので、グローバルな視点を持つことや、自分の意見に向き合うことができました。

3つ目の科目の科目名 : TOIEC academic

担当教員名 : 小西 瑛子 先生

役だった部分 : 留学条件に必要な TOIEC の戦略や学習方法を学ぶことができた。

### 6. 留学中のことについて質問します。

派遣先で受けた授業で、(よいあるいは悪い意味でも)印象に残っているものはありますか。その科目の説明と、印象に残った理由、またその体験で気がつかされたことがあれば、教えてください。

科目の科目名 : LEAP

担当教員名 : Melodee Quan 先生

印象に残った理由 (授業スタイルについてでも、あなたとクラスメイトとの出来事でも、なんでも可) :

その体験から気が付かされたこと：リーディングやリスニング、ライティングなどすべてにおいてペアやグループで答え合わせや意見を話し合うことが多かったのでコミュニケーション力の大切さを感じました。

## C. 留学を終えて

7. 留学経験を経て、新たに始めたこと、これからやりたいこと、今後も続けていきたいことを①自分自身のためと、②世の中のための両面から考えてみてください。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

①自分のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：自分をよく知ること

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：留学に行き、異なる環境などにうまく適応できずマイナスな方向ばかりで考えてしまいました。自分の特性をよく知り、挑戦をしたいと思います。

②世の中のために、始めたこと・やりたいこと・続けていきたいことは？：多方面から物事を考えること

そのきっかけとなった具体的な出来事や考えは？：クラスメイトや、ルームメイトなど様々な国の方と交流する中で、いろんな意見を聞くことができ、自分本位ではなく、いろんな意見を尊重することが大切だと感じました。

8. 帰国生に義務づけられていること(トキワチャートルームでの留学報告会、トキワスピリットでのプレゼンテーション、留学報告書の作成・WEB公開)以外に、後輩の留学意欲を高めるために何ができると思いますか。思いつくものを自由に書き出してみてください。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

提案してみたいアイデア・プラン：留学生たちの写真アルバムを掲示

それはどのような形で、後輩の留学意欲を刺激すると思いますか。：留学先の料理や景色、様々な写真を見ることで、ここに行ってみたいなどと思うかもしれない。

9. 留学を目指す後輩に「これはやっておくべき！」というオススメの勉強方法や教材、留学準備はありますか？

厳選した3つを選び、その理由も教えてください。

このブルーの欄に回答をどうぞ。

おススメ①：TOIECの勉強（金フレ、公式問題）

その理由：交換留学の条件の1つなので、できる限り高い得点めざし勉強をしといたほうが良いと思います。

おススメ②：オンライン交流

その理由：私はアメリカの大学生とオンライン交流をしました。日本語を教えたり英語を使って話したり、オンラインを通じて国を超え楽しく交流できました。

おススメ③：ネイティブスピーカーとの会話（先生など）

その理由：実際カナダに行ってみるとネイティブスピーカーの話すスピードはとても速く、聞き取れないことが多かったため、行く前からネイティブになれることが重要だと思いました。