交換留学報告書

* この報告書に記載される内容は多文化社会学部のウェブサイト等に記載いたしますので、予めご了承ください。

氏名	古賀　ももこ	学年(渡航時)	2年
派遣先大学	レスブリッジ大学		
国・地域	カナダ・アルバータ州		
派遣期間	2025　年　1　月　～　2025　年　4　月		

履修科目

1 学期目	
履修科目	授業内容
Introduction to Social Work	社会事業の職業と、その実践の社会政策について
Introduction to Psychology A	心理学の進化やメカニズム、認知・知覚について
Introduction to Indigenous studies 1000	カナダの先住民における植民地主義や統合について

留学レポート(1,500 字以上)

＜大学・寮について＞
レスブリッジ大学は平和で穏やかな空気感が漂うアルバータ州のレスブリッジという街にあります。渡航前にはzoom で現地のコーディネーターさんに授業の登録手順や寮の種類についての説明をしてもらい、安心して渡航することができました。
寮は4種類あってキャンパス内の学生寮、キャンパス外の一軒家で交換留学生間でルームシェアをするタイプ、ホームステイ、そして現地の家庭の1フロアを借りて住む(料理などは自分でする)タイプがありました。私はキャンパス外の家で他の留学生二人・現地の学生二人とルームシェアをし、とても楽しく過ごすことができました。やはり留学先では友達や近くに気軽に頼れる人がいないと生活が難しいので、学生同士で住む選択はおすすめです。また自分の留学期間や性格なども考えて決めるのがいいと思います。私の住んだ家はキッチン・バスルーム共用で比較的広い個室があり、暖房設備完備で快適に過ごすことができました。家賃は月8万円ほどです。
食事については自炊をしなければいけませんが、インスタントラーメンやうどん、スーパーのお惣菜で済ますことも覚えて私はそこまで負担ではなかったです。ただ栄養バランスはあまりよくなかったなあ…と思います。ルームメイトの子は料理がとても上手で、毎日ささっと美味しそうな料理を作っていてたまに分けてもらったりしていました。日本の調味料は現地の日本食品店で十分そろえることができますよ(でも高い)。

＜授業について＞
課題は長大の授業よりかなり多い印象で、授業で与えられたテーマでパワーポイントを作り、掲示板に投稿してペアと評価し合うクラスや、グループ課題が1学期内で5つもあるクラスがありました。心理学の授業は課題や出席点が一切なくてもテストセンターで受ける3つの試験が全ての評価基準で、テスト前は図書館や家でひたすら勉強しました。一回目の試験期間を経験したときに「ああ、交換留学って本当に現地で学生をすることなんだ。」と実感。でも異国の地で、自分の興味に沿って講義を取ることはとても価値のあることかなと思います。私は心理学が面白そうだと思って初めて勉強をしてみて楽しかったし、学びがありました。試験前に不安になることは当然なので、友達に「どんな感じで勉強してる？」と聞くのが良いと思います。仮に1回目のテストや課題でしくじってしまっても大丈夫です。機会は2回、3回とあります。
正直、このクラスが楽だとか情報を集めるのはいきなりだと難しくて、「早朝の授業はさぼってその後ついていけなくなりそうだからやめておこう」とか、「シラバスを見ていたらすごく課題が多そう」、というような授業を回避していくのがいいと思います。

＜1週間の過ごし方＞
私は金土日と休みで、他の曜日は午前・午後に1コマずつ授業を受けたり、午後に1コマだけ授業を受けてその後は自由に過ごす、というような日々を過ごしていました。平日は授業を受けた後に友達とスーパーに買い出し

に行ったり、疲れた日は自分の部屋でごろごろしたり、でも課題は日々あるので図書館に行ったりしてました。田舎なので皆で外出してショッピングに行くというようなことはなかったです。代わりによく交換留学生の皆で集まり、料理を振る舞いあって色んな国の食事を楽しんでいました。
私は気乗りせずにあまり行きませんでしたが、大学内のイベントに沢山参加している留学生たちもいました。
私の日々の楽しみは皆での食事会で、ルームメイトの二人が振る舞い上手で韓国の子はトッポギやさつまいもピザ、イタリア人の子はパスタ系の食事をたくさん作ってくれて幸せでした。私はあまり料理が得意ではないので、スーパーでパウンドケーキや朝食用の美味しいパンなどをよく買ってきてお返しをしていました。暇がある日は公園に出かけたり、リビングに集まって映画を TV で見たりして仲良く過ごしていました。

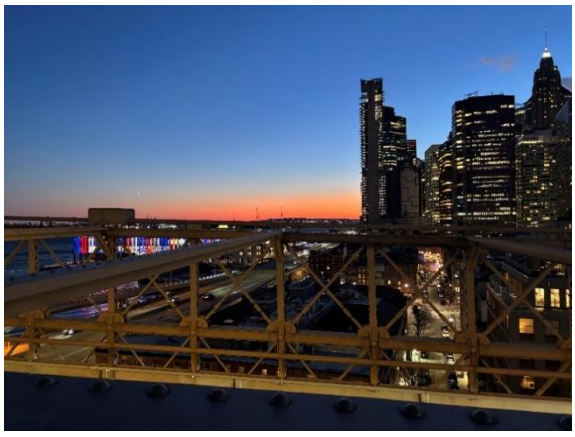
＜旅行について＞
レスブリッジ大学は2月に8日間の長期休みがあります。そこで交換留学生のグループで計画を立ててアメリカ旅行に行きました。NY を散策し、NBA 観戦をしたり自由の女神を見に行ったりして、アトランタにも訪れました。また最後にはカナダ国内のエドモントンにも行って本当に楽しい旅行でした。他にも3月に皆でレンタカーを借り国立公園に行って、ロッキー山脈を見ました。

留学中の写真（5 枚程度） ※写真のキャプションも入れること

家から出たところで見える夜空

私の部屋

食事会の様子


NY のブルックリン橋で見た景色