

交換留学帰国報告書

記入 | 2026 年 7 月
 所属 & 学年 | 工学研究科 M1
 卒業予定 | 2028 年 3 月

留学先大学	ブリティッシュコロンビア大学
留学先国	カナダ
留学期間	約 9 ヶ月 (M1 年次に留学)
留学開始 - 終了	2025 年 8 月 30 日 - 2026 年 5 月 8 日

A. 留学に至った経緯や留学準備について

①留学する大学や国、プログラムを決めた理由を教えてください。

私の研究分野である航空機製造・加工分野において世界トップレベルの研究を行っている研究室がブリティッシュコロンビア大学（UBC）にあったことが最大の理由です。研究だけでなく、世界中から集まる学生と同じ環境で授業を受け、生活を送り、多様な価値観に触れたいと考えたため、研究留学ではなく交換留学を選択しました。研究・授業・学生生活のすべてを経験できる環境で、自分自身を成長させたいと考えました。

②留学を志したきっかけや経緯、動機などについて教えてください。

大学 3 年時に外務省主催の国際交流プログラムへ参加し、海外大学への進学や国際的な舞台で活躍する同世代と交流したことがきっかけです。当時、自分は研究室や大学という限られた環境しか知らず、世界には高い目標を持って挑戦している学生が数多くいることに衝撃を受けました。その経験から「海外トップレベルの環境で研究し、自分の力を試したい」と考えるようになり、交換留学を目指しました。また、自身の専門分野で世界をリードする研究室で研究活動を経験したいという思いも強くなり、UBC への留学を決意しました。

③留学前の海外渡航経験があれば教えてください。

渡航先	渡航時の学年	目的 & 期間など
10 カ国以上	B1～M1	大学のプログラムや旅行など

④実際に留学準備を始めたのは応募した時期からどのぐらい前でしたか？

大学 3 年生の頃に留学を決意し、約 2 年間かけて準備を進めました。語学面ではオンライン英会話を毎日継続し、留学生ボランティアにも積極的に参加して実践的な英語を身に付けました。レジデンスアシスタントにも就任し、留学生と共同生活し英語を話す頻度も増やしました。また、研究活動にも力を入れ、国際大会へ出場し優勝することや企業との共同研究を経験し、自身の研究成果を積み重ねました。これらの経験を基に UBC の教授へ連絡を取り、研究内容や留学への意欲を伝えた結果、研究室への受入許可をいただくことができました。留学は短期間で準備できるものではないため、早い段階から目標を決めて計画的に行動することが重要だと感じました。

⑤海外留学室での相談内容、参考になったことなどを教えてください。

履修登録や単位互換だけでなく、履修する授業の難易度や授業の進め方について具体的なアドバイスをいただきました。特に、日本と海外では授業スタイルが大きく異なるため、事前に情報を得られたことで履修計画を立てやすくなりました。また、留学手続きや必要書類についても丁寧にサポートしていただき、安心して出発することができました。

B. 留学前の語学対策や単位などについて

①留学前の語学対策、TOEFL などの受験回数などについて教えてください。

留学までの約 2 年間、オンライン英会話を毎日欠かさず継続しました。最初は英語で会話を続けること自体が難しかったものの、毎日続けることで自然に会話できるようになりました。また、海外留学室主催の IELTS 対策講座にも参加し、IELTS を受験して必要なスコアを取得しました。さらに留学生の寮に住んだり、留学生サポートのボランティアを多数行ったりしました。英語は試験対策だけでは身に付かないため、実際に毎日話す機会を作ることが最も効果的だったと感じています。留学中も授業や研究、日常生活を通じて英語を使い続けたことで、留学前とは比べものにならないほど英会話力が向上しました。

②単位取得、単位互換、教職履修などに関するアドバイスをお願いします。

UBC の授業は日本より課題や試験の比重が大きく、毎週の課題やグループワーク、プレゼンテーションなどが継続的に課されるため、日頃から計画的に勉強することが重要です。特に大学院科目は内容・課題量ともに非常にハードで、日本の授業との違いを強く感じました。また、交換留学生は履修登録の時期が正規学生より遅く、人気科目は定員に達していることが多いため、複数の候補を準備しておくことをおすすめします。私は前期に体調不良のまま試験を受けて一科目不合格となりましたが、翌学期に再履修することで無事に全単位を取得できました。私は活用することが出来ませんでした。大学には体調不良時の救済制度もあるため、緊急時の手続きを事前に確認しておくことで安心です。

C. 授業や勉強について

①留学先で履修した科目と科目コード（例：MKG 2022 Introduction to Marketing）、時間数、形態、授業の内容、履修方法、などについて教えてください。

MECH 541 Computer Control of Multi-Axis Machines

- 時間数：週 4.5 時間程度
- 形態：対面
- 授業内容：サーボ駆動系のデジタル制御、送り駆動系の状態空間モデル・伝達関数モデル、追従誤差、マルチアクシス機械の軌道生成、輪郭誤差解析、リアルタイムの直線・円弧補間などを学ぶ大学院科目であり、講義に加えて実験・ラボを通して理論と実機制御の関係を学んだ。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。交換留学生は履修登録開始が正規学生より遅いため、人気科目は定員に達していることが多く、複数の候補科目を考えておくことを勧める。

MECH 544 Machine Tool Structures and Vibrations

- 時間数：週 4.5 時間程度
- 形態：対面
- 授業内容：金属切削理論、フライス加工、工作機械の静的変形、工作機械の強制振動・自励振動、びびり振動（チャタリング）、安定限界、工作機械モニタリング用センサ、適応制御およびセンサを活用したインテリジェント加工技術について学んだ。機械加工における振動現象を理論的に理解するとともに、その抑制方法や加工品質との関係について学習した。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。

MANU 465 AI and Machine Learning Applications in Manufacturing

- 時間数：週 4 時間程度（講義・演習）
- 形態：対面
- 授業内容：人工知能・機械学習・深層学習の基礎、Python ライブラリを用いた機械学習、信号処理、データ取得技術、製造分野への AI 応用について学んだ。具体的には、CNC 工作機械の音響データを用いた状態診断や、AE（Acoustic Emission）センサを用いた金属積層造形のモニタリングなど、実際の製造現場を対象とした応用事例も扱われた。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。

PHYS 170 Mechanics I

- 時間数：週 3 時間程度
- 形態：対面
- 授業内容：力学の基礎として、ニュートン力学、運動方程式、エネルギー保存則、運動量保存則、回転運動などを学んだ。工学系学生向けの基礎科目であり、その後の専門科目の基盤となる内容であった。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。

APSC 262 Technology and Society II

- 時間数：週 3 時間程度
- 形態：対面
- 授業内容：技術者倫理、工学と社会の関係、持続可能性、多様性、社会的責任などについて学び、技術者として社会に与える影響を多角的な視点から考察した。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。

ATSC 113 Weather Science for Sailing, Flying, and Snow Sports

- 時間数：週 3 時間程度
- 形態：対面
- 授業内容：気象学の基礎、気圧配置、大気循環、雲・降水の形成、前線、風、航空・航海・ウィンタースポーツに影響する気象現象について学んだ。自然現象を身近なスポーツや航空と関連付けながら理解する内容であった。
- 履修方法：交換留学生の履修登録期間中にオンラインで申請した。

②授業を受けるにあたって心掛けていたこと、努力や工夫を教えてください。

授業内容をその日のうちに復習することを最も意識していました。授業は英語で進むため、一度理解できなかった内容を放置すると、その後の授業についていくことが難しくなります。そのため、講義資料やノートを見返しながら復習し、不明点は授業で知り合った友人や教授・TA へ積極的に質問していました。また、グループ課題では国籍の異なる学生と協力する機会が多く、日本とは異なる考え方や議論の進め方を学ぶことができました。大学院科目は課題量も多く非常に大変でしたが、その分専門知識だけでなく、英語で議論する力や問題解決能力も大きく向上したと感じています。

③学習面で困ったことはありましたか。どのように解決しましたか。

専門分野の授業では英語特有の専門用語が多く、当初は講義内容を理解するだけでも苦労しました。しかし、一人で抱え込まず、授業で知り合った友人と一緒に勉強したり、課題について意見交換したりすることで理解を深めることができました。また、教授や TA のオフィスアワーも積極的に活用しました。海外では質問することが当たり前の文化であり、遠慮せず相談することが学習を円滑に進める上で非常に重要だと感じました。

D. 大学生活について教えてください。

①現地の雰囲気や大学の校風について教えてください。

UBC (University of British Columbia) は、カナダの大学ではありますが、映画で見るとようなアメリカの大学のキャンパスに近い雰囲気がありました。広大なキャンパスの中に多くの学生が集まり、授業だけでなく、課外活動や交流イベントが非常に活発に行われています。

特に印象的だったのは、学生同士の交流の多さです。サークルや学生団体の規模・数は日本の大学とは比較にならないほど大きく、スポーツ、文化、国際交流など多様なコミュニティが存在していました。キャンパス内では常に何かしらのイベントが開催されており、学生が自然に交流できる環境が整っていました。

また、大学内で開催されるパーティや交流イベントも非常に多く、毎週のように学生同士が集まる機会がありました。最初は英語での会話や文化の違いに不安もありましたが、積極的に参加することで、多くの友人を作ることができました。

日本の大学では、同じ学部や研究室など限られたコミュニティで生活することが多かった一方で、UBC では国籍、専門分野、学年に関係なく、多様な人々と関わる機会がありました。このような環境は、自分自身の視野を大きく広げる貴重な経験になりました。

②ネット環境、施設、周辺環境などハード面について教えてください。

生活面で困ることはほとんどありませんでした。キャンパス内には図書館、ジム、食堂、カフェ、スーパーなど生活に必要な施設がほぼすべてそろっており、大学内だけで日常生活を完結させることができました。

ネット環境についても問題なく、授業や研究活動、友人との連絡などで困ることはありませんでした。

また、UBC はバンクーバーという非常に自然豊かな都市に位置しており、大学から少し移動するだけで海や山などの自然に触れることができます。勉強だけでなく、休日にはハイキングや観光などを楽しむことができ、学業とプライベートを両立できる非常に恵まれた環境でした。

③留学先でどのようにして現地の学生と交流を深めましたか。

とにかく自分から行動することを意識しました。

最初は寮のルームメイトとの交流から始まりました。私の部屋は 6 人部屋で、国籍や文化背景が異なる学生と共同生活を送りました。最初は生活習慣や考え方の違いに戸惑うこともありましたが、毎日の何気ない会話を積み重ねることで、最終的には親友と呼べる関係を築くことができました。

また、誘われたイベントやパーティには可能な限り参加するようにしました。「英語が完璧になってから交流する」のではなく、失敗を恐れずに飛び込むことを意識したことで、人

間関係を大きく広げることができました。

さらに、授業や研究室でも積極的に周囲へ話しかけました。専門分野が異なる学生とも交流することで、研究に対する考え方や将来のキャリアについて意見交換する機会が増えました。

特に印象に残っているのは、自分たちの部屋が自然と学生の集まる場所になったことです。毎日のように友人が集まり、一緒に映画を見たり、食事をしたり、時には夜遅くまで将来や文化について語り合ったりしました。留学終了時には、世界各国から来た友人たちと別れを惜しみ、涙を流すほど深い関係を築くことができました。

④余暇の過ごし方（授業後や長期休暇など）について教えてください。

授業後は、寮で友人と過ごしたり、バンクーバーのダウンタウンへ出かけたりしていました。日本とは異なり、授業が終わった後にも学生同士が集まり交流する文化があり、勉強以外の時間も非常に充実していました。

長期休暇では、現地でできた友人と北米各地へ旅行しました。日本ではなかなか経験できないスケールの自然や文化に触れることができ、単なる観光ではなく、異なる価値観を持つ友人と時間を共有することで、より深い国際交流につながりました。

留学生生活を振り返ると、授業や研究だけでなく、日常生活そのものが学びの連続だったと感じています。

E. 健康管理、保険、予防接種など

①健康管理あるいは衛生面について注意していたことはありますか。

特別に大きな問題はありませんでした。ただし、海外では生活リズムや食生活が日本とは異なるため、睡眠時間を確保することや、体調管理を意識して生活していました。

また、旅行やイベントなど予定を詰め込みすぎると疲労がたまりやすいため、学業とのバランスを意識することも重要だと感じました。

②留学中に病院へ通った経験の有無、医療費などについて教えてください。

留学中に大きな病気やけがで病院へ行った経験はありません。

ただし、旅行中にコンタクトレンズを忘れてしまい、現地の眼科で購入した経験があります。保険適用外だったため、検査費用とコンタクトレンズ 10 日分程度で約 3 万円かかりました。

海外では、日本の感覚で病院や薬局を利用できるとは限らないため、必要なものは事前に準備しておくことの重要性を実感しました。

③留学するにあたって、予防接種は必要でしたか。

☐ はい（種類：）

☒ いいえ

F. 住居、食事、マナーなどについて

①留学中の滞在先について教えてください。

形態	☒ 寮	☐ 下宿	☐ アパート	☐ ホームステイ	☐ その他（ ）
----	---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

何人部屋

(6) 人

- ②生活（住居、食生活、服装など）や習慣の違い（マナー、対人関係）、安全面などについて、困ったこと、気をつけていたことがあれば教えてください。

最も意識したことは、「自分から積極的に行動すること」です。
海外では、日本のように周囲が自然に関係を作ってくれるわけではありません。そのため、自分から話しかけること、イベントに参加すること、誘いを断らないことを大切にしました。
ルームメートとは親友のような関係になることができ、一緒に旅行へ行ったり、日常的に交流したりするようになりました。また、自分たちの部屋が自然と友人たちの集まる場所になり、毎日のように映画鑑賞や食事会、交流の場が生まれました。
文化や考え方の違いに触れることで、自分が当たり前だと思っていた価値観を見直す機会にもなりました。

- ③日本から持参するとよいもの、または持参しなくてもよかったと思うものは何でしょうか。

基本的には現地に必要なものを購入できるため、特別なものは必要ありませんでした。

- ④参考となる留学先国の情報（出版物、web サイト）を教えてください。

特になし。

G. 留学費用について

- ①留学費用や支出の管理などに関してアドバイスがあれば教えてください。

バンクーバーは世界的にも物価が高い都市であるため、生活費については十分な準備が必要です。
特に食費や外食費は日本より高く感じる場面が多くありました。一方で、旅行や交流など、留学中にしかできない経験には積極的にお金を使うことも大切だと感じました。
費用を節約することだけを考えるのではなく、自分にとって価値のある経験には投資するという考え方が重要だと思います。

- ②奨学金は受給していましたか。

☒ はい （奨学金名： 経団連グローバル人材育成奨学金 支給額： 200 万 円）

☐ いいえ

- ③差し支えない範囲で留学費用を教えてください。*内容の費目は自由に変えてください。

内容	金額	備考
渡航費	30 万	
保険代	30 万	
予防接種・ビザ代	5 万	
住居費	100 万	
食費	70 万	
教科書代	2 万	

H.今後の進路や目標、就職活動について

①卒業後の進路（進学、就職、その他）について教えてください。

☐進学

☒就職

☐その他（ ）

②今後の進路や目標があれば教えてください。また留学の前後で、進路や目標に対しての考え方や気持ちの変化があれば教えてください。

留学前から海外で活躍する技術者になることに興味がありましたが、今回の留学を通じて、その思いはさらに強くなりました。

特に、異なる文化や価値観を持つ人々と協力して物事を進める楽しさを実感し、将来は日本だけでなく世界を舞台に仕事をしたいという気持ちが明確になりました。

また、北米で生活した経験を通じて、将来的には海外駐在などを通して、もう一度北米で生活しながら仕事をしたいという目標も生まれました。

③留学中に就職活動を行った方は、具体的なエントリー、一時帰国の時期、感想などを教えてください。海外留学生用の就職活動を受けた場合はそれに関する情報もお願いします。

特になし。

I.留学を終えて感じること

①留学を終えて今の率直な気持ちや感想、印象に残っていることなど教えてください。

率直に言うと、本当に楽しい10カ月間でした。可能であれば、さらに数年間 UBC に残って生活したいと思うほど、充実した時間でした。

最も印象に残っていることは、世界中に友人ができたことです。留学前は、海外でここまで深い人間関係を築けるとは想像していませんでした。しかし、積極的に行動し続けたことで、国籍や文化の壁を越え、一生付き合いたいと思える友人に出会うことができました。留学最後の日には、多くの友人と別れを惜しみ、涙を流しました。短期間の留学であっても、これほど深い関係を築けることを実感し、この経験は自分の人生における大きな財産になりました。

また、留学中には学業面でも大きな成長がありました。専門分野の授業を英語で受講することで、技術的な内容を英語で理解し議論する力が身につきました。さらに、研究活動では現地研究室との交流を通じて、海外の研究環境や研究者の考え方に触れることができました。

特に、自分の専門分野において、世界トップレベルの研究環境に身を置いたことで、研究に対する姿勢や将来のキャリアについて考える大きなきっかけになりました。

②留学したことで、何がどのように変わったと思いますか。

最も大きく変化したのは、英語に対する向き合い方です。

現地では英語は友人を作るため、研究について議論するため、自分の考えを伝えるための「道具」であることを実感しました。

その結果、英会話力は大きく向上し、以前よりも自信を持って英語でコミュニケーションを取れるようになりました。

また、異なる文化背景を持つ人々と生活したことで、自分の価値観を客観的に見ることができるようになりました。日本の良さを再認識すると同時に、世界にはさまざまな考え方

や生き方があることを実感しました。

③現在、留学を考えている学生へのメッセージをお願いします。

留学を考えている人には、ぜひ挑戦してほしいと思います。

ただし、留学の価値は「海外に行くだけ」で得られるものではなく、自分から積極的に行動することで最大限に高まると思います。

最初は英語や文化の違いに不安を感じると思います。しかし、完璧な準備を待つ必要はありません。現地では失敗を恐れず、できるだけ多くの人に話しかけ、イベントや交流の場に参加してください。

私自身、最初は不安もありましたが、積極的に行動したことで、一生の財産になる友人や経験を得ることができました。

しっかり準備をした上で、現地では全力で楽しんできてください。留学で得られる経験は、きっと人生を大きく変えるものになると思います。

◆自由記述欄◆

渡航先の大学や留学の様子がわかる写真（メール添付でも可）を下記へ、ぜひ共有してください。報告書は Web サイトや印刷物として公開するため、被写体の人物へ使用についてあらかじめ承諾を得てください。添付された写真は、すべて被写体の人物から公開承諾を得たと判断し、海外留学室の Web サイトや印刷物へ使用します。

↓↓↓























