大阪大学経済学研究科/経済学部

部局間協定校派遣生の海外留学体験

１．基本情報

体験談記入日（☆）	2026 年　1 月　17 日
大阪大学での所属学部/研究科（☆）	経済学部
留学時の学年（☆）	4 年
派遣ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ名（☆）	■交換留学　　□　研究留学助成金 □　その他　（　　）
渡航先国名・地域名（☆）	イギリス
滞在都市（☆）	ロンドン
留学先大学等名（☆）	SOAS
留学先での所属学部/研究科（☆）	経済学部
留学先で主に使用した言語	英語
渡航先への入国日（☆）	2025 年　9 月　20 日
渡航先からの出国日（☆）	2026 年　1 月　7 日
渡航先国での滞在期間（☆）	約 4 か月
同伴者の有無・続柄・年齢等	無
その他	

２．留学先の大学に関する情報

２．１授業に関する情報

履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Introduction to world philosophy 1 semester 講義 1 時間、チュートリアル 1 時間 チュートリアルではディスカッションが行われる 15
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	Religion and politics 1 semester 講義 1 時間、チュートリアル 1 時間 チュートリアルはディスカッションが行われる 15
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	

履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
履修科目名称 履修期間 授業時間（〇分×△回） 授業形態（講義・セミナー） 取得単位数	
留学生（日本人）の割合	

成績評価の方法（試験・課題の数や分量等）	中間と期末にエッセイがあり、それぞれ 2000～3000 語ほど。
履修科目の制限等（あれば）	1 学期に 4 授業の履修が可能。
（英語圏以外の場合） 英語の使用頻度、英語での授業科目の充実度等について	授業開始前にメールで授業科目の一覧が送られ、その中から選択する。経済以外にも人文学、歴史学など文系のあらゆる授業科目を選択することができる。
語学に関するｻﾎﾟｰﾄ(特別授業、ﾁｭｰﾀｰ、ｴｯｾｲﾗｲﾃｨﾝｸﾞに関するｻﾎﾟｰﾄ等)	交換留学生のためのオフィスや健康についての相談など、あらゆるサポートがある。
授業内での留学生に対するｻﾎﾟｰﾄ等	
その他	

２．２福利厚生に関する情報

大学内での福利厚生施設(生協・購買・食堂)について	
図書館について	Main building と Senato house に 1 つずつある。Main building の図書館には PC がある。静かな環境。
保健ｾﾝﾀｰ等の有無	相談機関が充実している。
ｸﾗﾌﾞ・ｻｰｸﾙ等について	多くのクラブやサークル活動がある。学期初めにサークル紹介のオリエンテーションがある。
留学生へのｻﾎﾟｰﾄ	
オリエンテーション等学校主催の行事について	学期初めに施設の紹介や授業について、安全講習など十分なオリエンテーションが行われた。
現地の学生との交流について	授業やサークル活動が中心になる。
他の留学生との交流について	寮で多くの交換留学生と出会った。
学外での活動について(地域コミュニティー活動等)	隣の大学のサークルに所属。
長期休暇中の過ごし方	
その他	

３．ビザ・入国・渡航直後の手続きに関する情報

ビザの種類（☆）	ビザは不要だが、ETA（電子渡航認証）が必要。
ビザの取得手続について(申請方法、申請から取得までの所要	ETA はサイトから必要情報を入力後、即日取得できる。費用は 3000 円程度。

期間等）（☆）	
利用航空会社	
入国の際の現地空港名	
空港から滞在先への移動について（交通手段や所要時間）	
入国審査について（提示した書類、審査官からの質問等）	パスポート、SOAS からの交換留学許可書
渡航後の手続き（在留届の提出、外国人登録等）	
その他	

４．金銭に関する情報

奨学金の受給	有
奨学金名	グローバル人材育成に向けた「学生と教員の共創」派遣プログラム
奨学金月額受給額（円）	120,000 円
入国時に用意した金額	
ｸﾚｼﾞｯﾄｶｰﾄﾞについて（ｶｰﾄﾞ会社名・日常の利便性）	全てクレジットカードで支払っていた。現金が必要な場面はなかった。
留学中に利用した銀行名	ゆうちょ銀行
現地での銀行口座開設について（開設の有無・手続き等）	無
ﾃﾞﾋﾞｯﾄｶｰﾄﾞの使用について	
日本からの送金方法について	
1ヶ月の生活費（目安）	7 万円（家賃を除く）
その他	

５．暮らしに関する情報

５．１住居に関する情報

住居の種類(学生寮(一人部屋・二人部屋）・ｱﾊﾟｰﾄ等)	学生寮
家賃	月 18 万円
住居を探した方法・時期	大学から学生寮の案内が来る。
荷物の運搬方法 （ハンドキャリー、国際宅配便（会社名、プランも）等	

その他	寮の家賃は高く、少し古く、使い勝手はいまいちだが、立地が素晴らしい。

５．２　食生活についての情報

普段の食事（自炊・食事つき学生寮等）	昼と夜は寮で自炊をしていた。
1ヶ月の食費	3万円
その他	

５．３　その他日常生活に関する情報

電話について	
ｲﾝﾀｰﾈｯﾄについて（Wi-Fi 環境等）	学生寮、大学のインターネット環境は整備されている。
ｺﾝﾋﾟｭｰﾀｰについて	
郵便について	
交通機関について	
治安について	大学周りは安全と聞いたが、ロンドンの中心や駅付近は注意が必要。友人は駅でスマホの盗難に遭ったらしい。
保険について	東京海上日動の海外保険に加入。
医療機関・薬について	日本から風邪薬と胃薬を持参した。
気候と服装について	雨が多い。冬は日本と同程度の寒さ。
普段の買い物について	スーパーは安く、基本的にはスーパーで買い物をして、寮で自炊する生活を送っていた。
娯楽・行事について	
日本語の使用について	ほぼ無
日本から持参して特に役立ったもの/持参したら良かったもの	折り畳み傘
留学前にしておいて良かったこと/しておけば良かったこと	海外為替手数料や送金手数料の安い銀行口座を開設しておけばよかった。
その他	

６．就職活動に関する情報

留学前の就職活動について（セミナー参加、自己分析、業界研究、就活サイト登録等）	日本人用の就職活動セミナーや企業を招いた講演会のチラシを見かけた。Japan society に所属すると就職活動関連の情報も集めやすいと思う。
留学中の就職活動について	

（海外からの情報収集、企業へのｺﾝﾀｸﾄ、ｲﾝﾀｰﾝｼｯﾌﾟ等）	

７．語学の学習方法について

留学前に準備したこと、語学能力試験対策等	IELTS の受講、アルバイトなどで日常的に英語を使うこと。
留学中の学習方法、工夫したこと等	英語には四六時中触れるようにした。また AI ツールを利用して、英語の知識を伸ばしたり、使う練習をしたりした。
留学後にどれぐらい語学力が伸びたか（主観的な実感や具体的なスコア等）	聞く能力が伸びたと思う。英語を使う際に緊張しなくなり、英語でのコミュニケーションに慣れた。

８．その他

留学して得られたこと	友人関係、コミュニティへの帰属感
留学中に困ったこと	物価の高さ。外食が特に高いので、自炊をしていた。
留学前/留学中に参考になったウェブサイト等	阪大の経済学部の交換留学生用ページ、経験談

９．留学体験談・エッセイ（様式任意）

留学を決めた理由、現地で履修した授業およびその感想、楽しかったこと、大変だったこと、これから留学を考えている後輩へのメッセージ等を１～２ページ(様式任意)で記載してください。また、留学中に撮影した写真数枚（本人も映っているもの）も合わせて提出してください（国際交流室の HP や Newsletter に掲載させていただく可能性があります）。

留学を決めた理由は、社会人になる前に英語の能力を伸ばしたいと思ったからです。将来は海外で働きたいという目標があり、その軸に沿って就職活動をしていました。社会人になった後に、英語を使う場面に遭遇した際のストレスをできるだけ少なくしたいと思い、4 年生の時間があるこの時期を英語を伸ばすために使いたいと考えました。過去の経験からも、言語は一日にしてならずということを痛感していたものの、日本で過ごす中で英語の必要性に駆られることはありませんでした。自分はピンチを感じてこそやる気を発揮して、成長できるタイプだと理解していたので、自らをロンドンの英語だけの環境に置き、負荷をかけて英語を伸ばすことに決めました。ロンドンを選んだ理由は憧れと学習内容への興味です。以前から英国のアクセントを魅力的に感じていたことに加え、ヨーロッパへの強い憧れがありました。また留学先がアジア・アフリカ研究拠点なこともあって、経済をアジアからの視点や、哲学・宗教などの視点からも見るとこができるということを魅力的に感じていました。

楽しかったことは空手道部での活動と、ヨーロッパ旅行です。私の所属大学には空手道部が無

かったため、隣の大学に申請して Visitor pass を取得し、その大学の空手道部で練習をしていました。私の英語の拙さにも関わらず、コーチ、部員は非常に優しく接してくれて、練習外でも色々なアクティビティに誘ってくれました。スポーツを通してたくさんの友人ができただけではなく、海外の地でコミュニティへの帰属感を得られたことが何よりも私の自信になりました。私にとってのヨーロッパ旅行の醍醐味は、以前日本などで知り合ったヨーロッパ人の友達と再会することです。ヨーロッパ人の友達にガイドしてもらったり、彼らの家を訪れたりすることもあり、単なる観光では得られないような視点を得ることができました。かつて友人との会話の中で知った食べ物を実際に味わい、話題に上っていた場所を訪れることで、以前抱いた夢が一つ一つ叶っていくような感覚でした。

大変だったのは、率直に英語です。個人的に大学入学以降は英語を集中的に鍛えてきたつもりでしたが、英国のアクセントを聞き取ることが大変でした。どの授業もディスカッションがあったのですが、時にはディスカッションのテーマすら聞き取れないこともありました。しかし周りの学生に正直に聞くと、みな優しく教えてくれました。聞き取れないこともある中で授業を受けることはストレスフルに感じる瞬間もありましたが、私の寮から大学までの道、建物、公園などの景色に英国感があり素敵で、いつもモチベーションを保つ助けになっていました。

これから留学を考えている後輩へのメッセージ

交換留学は自分に向き合う良い手段だと思います。海外に出て、日本の価値観から離れて生活する中で、自分の得意なこと、苦手なこと、嫌なことや日本への愛着など、多くの気づきを得られると思います。日本で生活していると、いつの間にか気づけなくなっているような自分の価値に気付けるチャンスだと思います。海外でも通用する自分の良さに気づくことができるのは、その後の人生でも必ず役に立つと思います。自分の分析をすることは日本でもできるかもしれませんが、留学を初めから遠い存在だと考えるのではなく、ぜひ選択肢の一つとして考えることお勧めします。

また、ロンドンはおすすめの場所です。多様性の都市なので、色々なバックグラウンドを持った人がいるので、疎外感を抱いたことはありませんでした。スリなどの危険はあるものの、道や店で困っている時は優しく助けてくれるような人ばかりです。多様性は大学でも同じで、色々な学生がいるので友達も作りやすいと思います。雨が多く、冬は日が暮れるのが早く、すぐに真っ暗になりますが、そんなロンドンが私は好きです。