カナダ留学体験記

マクマスター大学（学部交換留学）

経済学部４年　吉田綾

留学先：マクマスター大学（カナダ・オンタリオ州）

期間： 2009 年 9 月～2010 年 5 月（部局間交換留学）

留学歴:アメリカ・姉妹都市交流派遣生(1 ヶ月)

現在、英国・シェフィールド大学・交換留学中(半年)

動機　一生使える英語を身につけたかった。自分の視野を広げたかった。

お金

・費用　≫

・レート≫　1CAD＝80円くらい（当時）

≪一週間のスケジュール≫

	月	火	水	木	金	土	日
AM	11:00~12:00 経済学	6:30~8:00 ラクロス	宿題	6:30~8:00 ラクロス	宿題	SLEEP	ラクロス
PM	16:00~17:00 経済史 18:30~20:00 ラクロス	14:00~15:00 経済学	16:00~17:00 経済史 18:30~20:00 ラクロス	1400:~15:00 経済学 16:00~17:00 経済史	13:00~16:00 ファイナンス 21:00～パーティー!!!	散歩・買い物など 21:00~パーティー!!!	勉強

≪留学前後のスケジュール≫

	留学前	留学中	留学後
スケジュール	・TOEIC,TOEFL 等の英語の勉強（マクマスターは TOEFL 不要だったが、留学する上で勉強しておいて損はない） ・ゼミ課題（カナダの歴史・文化・ニュースに関する文献 10 冊を読む）		・TOEIC（留学後すぐ受ければよかった・・・。） ・部活動に復帰 ・一年留年して就職活動。

■ 留学前スケジュール（前半）

1 年生：留学情報誌を読み漁る（Trans Japan vol.3 を手にする）

2 年生夏：部活動に夢中になり 1 次募集をあきらめる

2 年生 11 月：やっぱり留学が気になり指導教員に相談→決定

2 年生 1 月：大急ぎで書類提出、奨学金申し込み

2 年生 2～3 月：奨学金・交換留学共に内定

■「英語圏での長期留学」これは私の長年の夢であった。

高校 2 年の冬、地元の姉妹都市交流派遣生として、アメリカ・オレゴン州に 1 カ月滞在した。自分の車で登下校をし、お昼休みはバーガーキングのドライブスルーかスターバックスのキャラメルフラペチーノ（しかもグランデサイズ）、授業では我先にと発言し、週末はホームパーティ。日本の高校で毎日、机にかじりついて勉強ばかりしていた 私には衝撃の連続であった。帰国の際、すっかりアメリカかぶれになった私が心に誓った夢は「大学に入ったら、絶対に長期留学でここに戻ってくる」ということ。この夢が、受験の大きなモチベーション[1]になった。

[1] 北大は私が行ったポートランドの州立大学と協定を結んでいた。

そんな訳で、大学入学当初から留学の事は調べ始めていた。わかったことは、私の所属する経済学部では、教養科目を履修し終えゼミに配属された 3 年後期からの留学がベストであるということ。TOEIC 等の英語の勉強は続けたものの、ここで留学への情熱は一時停止することとなった。

2 年生の夏。3 年秋からの留学を希望する場合は、TOEFL の点数を揃えてこの時期に申し込まなければならない。それなのに、私は部活動のラクロスに明け暮れていた。ラクロスのシーズンは夏から秋、大好きな先輩の引退をかけたリーグ戦の真っ最中だった。レギュラーではなかったものの、先輩の試合を見逃す訳にはいかない。チャンスがあれば試合にも出たい。この頃、私の情熱は留学からラクロスにすっかりと移ってしまっていた。 1 次募集の締め切りが迫った 9 月末、 留学熱が残っていた頃に申し込んだ TOEFL の受験日に、試合に出させてもらえることになった。少し考えた後、私は TOEFL 受験をキャンセルした。留学の事はまた後で考えることにした。

2 年生の 11 月、私は経済学部の高井ゼミに所属する事になった。ゼミの先輩と先生の海外体験談を聞くうちに、留学熱がまた再燃し始めた。ずっと行きたかったはずのポートランド州立大学は定員のため募集終了。TOEFL の点数もない。こんな状態ではあるが思い切って指導教員に相談してみると、一気に何通りもの留学方法を考えて下さった。中でも目を引いたのが経済の学部交換留学であるカナダ・マクマスター大学。先生によれば、TOEIC730 以上を持ち学部の英語面接試験に合格すれば、TOEFL スコアがなくても申請できるとのこと。TOEFL 受験の負荷が無くなり、且つ英語圏であること、さらに学部間協定なので専門科目を深く学べるということで、ここに決めた。急いで推薦書などを作ってもらい、1 月初めの 2 次募集締め切りに滑り込みで応募した。北大での書類選考と英語・日本語での面接を通過した後、幸運にも日本とカナダの政府間の日加戦略的プログラムの奨学金にも内定し、私のカナダ行きが決定した。

■留学前スケジュール（後半）

3 年生 4 月：マクマスター大学に出願

3 年生 5 月：インターネット上で寮の申し込み等

3 年生 6 月：マクマスター大学から受け入れ許可の手紙が来る

3 年生 7 月：寮の抽選に外れ、家探し＆ビザの手続き＆予防接種

3 年生 8 月：部活漬けの毎日

3 年生 9 月 7 日：前日まで試合に出て、徹夜で準備し、出発！

留学が決まってからの準備も大忙しだった。通常の北大の授業に加え、カナダでの授業登録、ビザの手続きに家探し。いつか南米に行きたいと思っていたので、とっさに困らないよう A 型肝炎、破傷風、黄熱病、狂犬病などの予防接種も受けた。これらは受けなくてはいけない回数・時期が決まっているので、受ける予定の人は早めに準備する事をお勧めする。そして高い。ビザ代も含め 3〜5 万円位かかった。家のことは後述するが、デポジット（前金）を払わなければならず、ゆうちょ銀行からカナダの不動産会社に振り込みをした。こちらも期限がある＆国際送金は時間がかかるのでお早めに…

部活もぎりぎりまで続けた。出発前日の昼まで試合に出場。この年もやはり大好きな先輩の引退をかけたリーグ戦の最中だった。上級生として一緒に創ってきたチームを途中で抜けなければならないこと、後に来るであろう先輩の引退の瞬間を見られないことへの残念さが最後まで尾を引いた。

■大学生活について

1．カナダ・ハミルトン・マクマスター大学

マクマスター大学のあるハミルトンは、カナダ中央部のオンタリオ州にある。州都のトロントとナイアガラの滝の中間に位置し、人口規模で言えばカナダ第 8 位の工業都市だ。街の雰囲気は、少々さびれた感じ。ダウンタウンはシャッターの閉まった店も多く、浮浪者がうろついているのもよく目にした。ただし大学の周りは教会や学校が多く安全で、遅くまで空いているカフェやスーパーもあることから、学生として住むには誘惑が少なく最適な街だったように思う。

McMaster 大学は学生数 1 万 8000 人の中規模の大学。カナダ人からは「勉強する人が行くところ」というイメージがあるらしい。その噂通り、学生はよく勉強していた。放課後には大きな図書館 3 つがほぼ満席となり、席を探すのに苦労したし、実際アサインメントの量も半端じゃなかった。

2．授業

授業は週に 1 コマ 50 分×3 回あるのが基本だ。中身は教授によるレクチャー2 回に、TA が担当するチュートリアルが 1 回。チュートリアルでは出席を取り、レク

チャーの内容に関するディスカッションや補足授業などが行われる。TA がかなり権限を持っているので、TA との相性が肝心である。TA も含め基本的に先生と生徒の距離が近く、また教授もかなり熱心で、オフィスアワーに訪ねた際は丁寧に教えてくれた。私は後期に取った国際財政学の中間テストが壊滅的であり、オフィスアワーに相談しに行ったところ（この時点で目から汗が流れ出ていた）、教授は毎週オフィスアワー時に補修をしましょうと言って下さった。アサインメントはプレゼンやエッセイ、グループワークで、これに+中間テストと期末テストで成績が決まる。だいたい 2 週間に一回は何らかの締め切りに追われる非常に忙しいスケジュールであった。

移民が多いカナダでなるほどと感心したのは、テストの時間がかなり長いことだ。1 つのテストは 2～3 時間の枠で設けられているが、多くのカナダ人は 1 時間ほどで回答を終え部屋を出ていく。最後まで残っているのは皆外国人。つまり、言語の問題を、時間を長くすることでカバーしているのだ。その代り、留学生相手でも配点は容赦しないし辞書の持ち込みも禁止。私は案の定、3 時間ある試験のうち 3 時間みっちり残って試験を受ける羽目になった。1 日 1 テストでくたくたになった。

２．ルームシェア：元葬儀場！？

マクマスター大学から正式に交換留学内定の通知が来た約 1 ヶ月後、“Your accommodation lottery was not succeeded（寮の抽選に外れました）”という明るいメールが来た。 寮生活に憧れを抱いていたのでかなりがっかりしたが、落ち込

んでいる時間は無い。ネットの事前調査で「良い物件は夏休みが始まる前に売れてしまう」という情報を得たので、すぐ家探しに取りかかった。大学の住宅紹介のホームページでルームメイト探しの掲示板があったので、家賃の希望価格や連絡先、留学生であること、funny personと性格?（みんな書いていたので…）等の情報を書き込んだ。1 週間後、一人のカナダ人女子学生から連絡が来た。「水、電気代含めて月 550 ドル。学校にもかなり近い。よかったらルームシェアしましょう。」食費は含まれていないものの、寮や日本の家賃よりも安い[2]こと、徒歩通学が可能なこと、そして何より「改装したばかりでキレイなのよ！」という彼女の言葉を信じ、OKの返事を出した。後は不動産屋さんとメールで書類手続きをし、前金を振り込み、なんとかカナダでの住まいを確保する事ができた。

そして入居当日。空港からの送迎バスを降りると、大きな家のようなオフィスのような、不思議な外観の建物があった。玄関が 4 つあり、家の前には白塗りされた大きな看板が立っていた。改装したばかりというルームメイトの言葉通りである。家の前の道路を挟んで大学付属病院があり、その先はすぐキャンパス。部屋もキッチンも広くてキレイで、ルームメイトによれば、下の階の窓はステンドグラスだという。なんと粋なセンスであろうか。私は心の中でガッツポーズをした。が、次の瞬間、思わず言葉を失った。

ルームメイト「ここはね、2 カ月前まで Funeral home(葬儀場)だったのよ」

‥…急に背筋が寒くなった。

３．課外活動

私は前期にラクロスチームに所属していた。なぜ前期だけかというと、カナダのスポーツはシーズン制で、試合シーズンが終わると解散してしまうから。ちなみに日本の大学でいう「部活」は Team,「サークル」は Club である。Team は大学の公式チームであるので、Tryout という入部テストの他、スポーツ用の保険加入が必須などのルールがある。一方、Club は種類も多くよりフレキシブルなようである。

留学生が現地に溶け込むための一番の近道は、自分の趣味に合う現地コミュニティに属することだと思う。その利点は、言語の壁が無く（低く）なるという事。私の場合、ラクロスをしている間だけは言葉の不自由さを忘れる事ができた。ここでのコミュニケーションのツールは英語ではなく、ラクロスだったからだ。ここでだけは「英語の出来ないお荷物」ではなく、メンバーの一員として対等な立

[2]後にキレイで広い分、他の物件より割高なことが判明したが、現地の学生に「歴代の日本人留学生の中で一番良い家に住んでいる」との評価をいただいた。

場にいる事ができた。私はこのコミュニティに属する事で、カナダに来てから失ってばかりだった自信を取り戻す事ができたのだ。

また、後期からはアウトドアクラブに参加した。これは旅行サークルのようなもので、ナイアガラの滝を見に行ったり、ハイキングをしたり、泊りがけでスキーに行ったり、毎週末楽しいイベントを企画してくれる。このサークルは留学生が多く、寮に入れなかった私はここで他の留学生と知り合うことができた。バスやホステルを使ったカナダでの貧乏旅行の仕方も、ここで教わった。McMaster の交換留学生の多くが参加しているこのサークル、お勧めです。

４．食事・娯楽など

ハンバーガーにフレンチフライ、ピザ、ドーナッツ。コストや手軽さでいっても、やっぱりこれが主流。…がしかしお金をかけられるなら、お寿司のパック（もちろんサーモン入り）も学校で売っているし、中華料理の食堂や日本食のチェーン店も学校内にある。味は…ご想像にお任せします。また、ハミルトンは外国人が多いため、インドやベトナム、ポルトガル料理などおいしい多国籍レストランがたくさんあり、食に困る事はなかった気がする。お茶するなら、カナダ名物 Tim Horton で。サンドイッチやドーナツ、コーヒーが 1 ～3 ドルで買える。ハミルトンが発祥地なだけあって、街のどこにでもある。スターバックスよりも人気があるように感じた。

若者の娯楽はナイトクラブ。これに尽きる。ダウンタウンの他に、毎週木曜日には学校の地下もクラブに変身（！）する。授業があまり忙しくない 1 年生だと毎日でも行くらしい。まず誰かの家にお酒を持ち寄って一次会、ゲームなどで限界ギリギリまで酔っ払い、ニ次会のクラブに繰り出し朝まで踊るという流れ。これは最後まで慣れなかった……。ちなみにお酒はダウンタウンのリカーストアーじゃないと買えないので、店が開いているうちに買っておく必要がある。金曜の夕方にはウォッカの瓶を持っていそいそと歩く学生をよく見かけた。

■メンタルヘルス～Depression との戦い～

約 8 カ月の留学中、自分でも驚くほど Depression（憂鬱）に陥った。特に気温の低下と日中時間の短い前期の 10～11 月、専門授業でつまずいた 2～3 月がひどく、本気で帰国を考

えたことが何度もあった（結局思いとどまったが）。今考えると典型的な留学カルチャーショックだったので、今後留学を予定する方々にも予防策？としてシェアできたらと思う。

■Depression の原因（1）トラブル多発

・学生証が届かない

・相談を持ちかけると厄介者として扱われ、学部と留学生センター間をたらいまわしにされる

・日本からの荷物・手紙が届かない（行方不明）

・インターネットが不安定（連絡がとれない）

■Depression の原因（2）英語・カルチャーショック

・授業が全くわからない、集中力が切れるとひたすら時計を見るだけになってしまう

・グループワークで明らかに足手まといである

・低レベル英語力のせいで、馬鹿にされる・損をする・子供扱いをされる

・何でも助けてもらわないとできないので、現地人と対等な関係を築けない

・努力しても努力しても現地人・在住の日本人学生に勝てない

・英語の上達が全く感じられない

・「日本」以外の話ができない、語彙が少なく話が続かない

■Depression の原因（3）外的要因

・日照時間の短縮と気温低下

・体調不良

・Facebook・Mixi 等 SNS のプレッシャー

（1） 留学でよく聞く話なので割愛。

（2） 私にとって結局一番の問題は語学であった。英語が好きで得意で来たはずなのに、留学先では誰よりも下手で習得にも時間がかかった事に最もストレスを感じた。また、日本や自分の趣味のことについてはスラスラ話せるけれども、それ以外に

ついては語彙が少ない&リスニングが 100%でない（細部を聞き洩らしている）ため、話が食い違ったり、会話を上手く続けられなかった事が悔しかった。　後期（1 月～）までは全く英語の上達が感じられず、不安になった

（3） SNS は遠くの人の近況を知れる・伝えられる便利さがあるが、落ち込んでいる時は逆効果。特に日本の楽しそうな近況と自分の留学生活に落差を感じ、up to date もメールの返信も億劫になってしまった。

■解決法

・気のすむまで愚痴を聞いてもらう。（私は仲の良い日本の友人、先輩、先生に何度も話を聞いてもらい、励まされて立ち直った。本当にありがとうございました）

・自分なりの気分転換法を見つける。（私の場合、自転車ハイキングと睡眠で気分転換できた）

・「私は馬鹿だピョーン」と唱える（ゼミの先生に教わった言葉。プライドを捨てよということらしいです）

・「いつでも帰れる」と思っておく（日本行きのチケットが意外と安く、これならいつでも帰れるなと思った瞬間心が軽くなった）

■終わりに

この留学体験記を書くにあたって、当時の写真や日記を見返してみると、「悔しい」「帰りたい」等のネガティブな言葉と涙の滲んだ跡でノートの半分が埋まっていた（笑）。当時の悔しかった出来事も、「もう二度と来るものか！」という気持ちももちろん覚えている。しかしながら、この文章を書いている今、私はイギリスのシェフィールド大学に 2 度目の交換留学中だ。あれだけ嫌になった海外生活がやっぱり恋しくて、就職活動と卒業論文執筆もそこそこに終えて来てしまった。そして今回の留学は、語学の面でも異文化適応の面でも、前回のカナダよりもずっと上手くやっている。今はもう、あのときの失敗を後悔していない。

もし今留学を迷っている人がいるとしたら、私は全力でお勧めしたいと思う。ある程度のリスクはあっても、リターンの可能性は計り知れない事を知っているから。

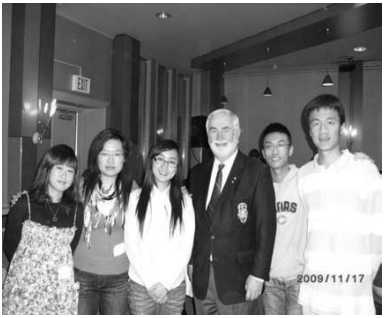
やりたいことは、全部やったらいい！　頑張ってください☆

① おすすめ（ガイドブックにないスポット、観光地、店、お気に入りの場所、食事 etc.）
・特に観光するところはありませんが、他の地域に比べてアジア人が多いので、日本/韓国風の個室カラオケや、安くておいしい中華、韓国、ベトナム料理のレストランがたくさんあります。寿司屋さんも何件かあり（オーナーは日本人ではないですが）、特に「Sapporo」という名前の寿司屋さんが有名(?)で、「札幌から来た」というと、「ああ、あのサッポロ!!!」とよく勘違いされました。

・地元のスタジアムで行われるアイスホッケーの試合は安い上とっても面白いので必見です!!!

② マナーやタブー
・特になし。日本よりは何事もゆるく感じました。

③ 持っていってよかったもの（重宝したモノ、喜ばれた日本のモノ、ウケた特技　etc.）
・PC



北米