

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学派遣型研修
-----	--------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	6620 円	カフェや外出時の昼食代
図書費	0 円	
学用品費	2600 円	画用紙や英語の本
携帯・インターネット費	3468 円	Telstra を利用
現地通学費	1350 円	(研修先まで 20~30 分)基本徒歩で通っていた。多少無料バス使用
教養娯楽費	0 円	
被服費	16300 円	Adelaide University store の洋服を 3 着購入・水着
雑費	0 円	
その他	20650 円	例:お土産など
その他	7000 円	例: Winery での出費
合計	57988 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
なし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
ホストが SIM カードを用意してくれていたため、自分では購入せず。しかし、自分でプランを決めプラン購入が必要であったので、自分で用意したほうが安心だと思う。1ヶ月契約をし、最後の1週間は、家・大学の WiFi を使用した。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ファブリーズ・味噌汁(フリーズドライ)→私は計 30 くらい持っていき、毎日授業終わりに飲んでた。 除菌シート・花粉対策用の薬・目薬(乾燥を防ぐため)・水着(結構海に行く機会が多い)・多めに日焼け止め・サングラス(必須!!)・水筒→ウォーターサーバーがあるので水を買う必要がなくなり節約できる

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:両大学) 特記事項:現地の先生方は拙い英語でも最後までしっかり聞いてくれるので遠慮せずどんどん聞いたほうが得。しかし、相談内容によっては対応が遅れる場合もあるので、その場合は何度か窓口に行って現状どうなっているかなど詳しく聞き、自分がどうして欲しいのか伝える。
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?
ホストがある程度どこが危ないなど教えてくれたのでそれに従った。また、夜は極力外出を控え、家でホストと過ごした。盗難などの被害には遭わなかった。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

基本ネットに繋がらないということはなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

今回の留学では、様々な刺激を受けた。主に二つのことである。一つ目は、大人になり、働き始めても PhD の取得のため勉強に励んでいる人が多く、またそんな忙しい中、趣味もしっかり充実させてリフレッシュしていることである。二つ目は、自分が属する文化について驚くほど詳しく知っていることである。自分の学のなさを思い知った。

今後留学をする人に向けて、自分から様々なコミュニティに飛び込みネイティブの人と話す機会を増やすと良いと思う。周りが日本人ばかりであると日本語を使いがちで全く練習にならないので英語を少しでも習得したい人は気をつけた方が良いと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

金曜日の選択授業における街頭インタビューは良かったと思う。自分から街の人に話しかけてインタビューするのは結構大変だったが、海外の人に対して話しかける抵抗がなくなった。

2) 課外プログラムについて

なし

3) 滞在先・現地での生活に関すること

土日はアデレード周辺の観光地へ行くことができる。3連休など休みが重なればシドニーやメルボルンへ行くことも可能。様々な人種の方があるのでアデレードの文化だけでなく、他国の文化にも触れる機会が多いと思う。日本と違い、自然が街に溢れており、ゆったりした空間が広がっていて、勉強や運動も快適に行うことが可能。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

選んだ理由は主に二つある。一つ目は、天候と気温である。私は寒いより暑い方が好きなので南半球の国を選んだ。また、雨があまり降ることがないので何をしても都合が良いと考えたからである。しかし、予想以上に乾燥しているのでハンドクリームやリップクリームは必須であると思う。二つ目は、治安である。他の留学先より犯罪が少ないと聞き、安全に生活できると感じたためである。

水不足でシャワーは5~10分しか利用できないが、他の生活における水利用は普段と変わらず利用できるのであまり心配しなくて良いと思う。洗濯は週に一回であるが、洗濯しないと着るものがないという時はホストも融通を効かせてくれるのでこちらもあまり心配する必要はないと思う。ホストに対するお土産について、食べ物より使えるもの(箸や特有の調理道具とか?)の方が良いかもしれない。私のホストはグルテンアレルギーを持っている方で日本のお菓子が食べられない方だった。必ずしもアレルギーを持っている方とは限らないが、行く前に確認する術があれば、自分のホストアレルギー(苦手なもの)の有無を確かめたほうが良いと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学2023春季
------------	---------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	30,000 円	
図書費	1,600 円	
学用品費	200 円	
携帯・インターネット費	3,700 円	
現地通学費	7,500 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	15,000 円	
被服費	10,000 円	
雑費	30,000 円	
その他	10,000 円	例:お土産
その他	5,000 円	例:ホストシスター達への誕生日プレゼント
合計	約 120,000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
オーストラリアへの短期留学なので特に必要なし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に両替所で換金 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
現地に到着した日にスーパーで購入
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
現地通貨を日本で両替していったこと。 日本のお菓子 日焼け止め 常備薬

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
アデレードは基本的に安全なため特別な対策はしなかったが、パスポートの原本は持ち歩かずに代わりにパスポートのコピーを持ち歩いた。日本で両替してきた現金は一日に使う分だけ持ち、クレジットカードの二枚目はカギのかかるスーツケースに入れておいた。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

Optus の sim を使っていたが、特に問題はなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
私のホストファミリーは彼らの友人や親せきに積極的に会わせてくれる人だったので、現地の家族の生活スタイルを肌で体験できた。家で過ごすフリータイムも基本リビングで過ごし、家族と一緒にテレビを見たりしたことにより親しくなれたと思う。食事でも日本で食べる洋食とあまり変わらず美味しかった。作ってくれた食事については、何かしらの反応をしたほうがいいと思う。自室の部屋のドアは寝るときや一人の時間を邪魔されたくないとき以外、開けておくほうがいいと思う。 現地のクラスでもホストファミリーの家でも意思表示がはっきりできると周囲との関係も良好に過ごせると思う。感情や体調の言い回しを覚えていくと便利。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
ライティングの添削をもらえる。プレゼンや自分の意見を Teams で共有する機会がほぼ毎日ある。
2) 課外プログラムについて
参加したからと言って何か特別なことはないけれど、現地の学生と交流するにはとてもいい機会だと思う。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
バスは時刻表通りに来ないが、それをわかっていたら特に問題はない。基本的にアデレードの人たちは親切で温かい。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこの研修を選んだ理由は、二つあります。一つ目はホームステイをしながら、学校で学問的な英語を学べるということです。将来長期留学や海外大学院に進学することも考えていたのでその練習になると思いました。ホームステイなので授業以外の生活でコミュニケーション英語を学ぶ機会も十分にあると考えました。二つめは安全で自然が豊かで気候が安定していいという点です。暖かく快晴の日が多いところは気分が落ち込みにくいと聞いていました。 授業は事前のテスト結果から自分のレベルにあったクラスに配属されるので、為になることばかりです。上のクラスに入ると日本出身ではない生徒の割合も増えるので、必然的に英語を話すようになってよかったです。私のクラスは授業開始日に、教室内での母国語禁止と間違ってもいいから発言するというクラスルールを全員で決めたのでクラス全体のモチベーションも高く保たれました。生活面ではホストファミリーとテレビを見たり、海に行ったり一緒に過ごす時間が多かったのでもいい関係を築けたと思います。 ホストファミリーの食事が合わないときや日本食をふるまいたいときのために日本食を持っていくといいと思います。現地の夏に行く場合、暑い日が多く乾燥しているので脱水に気を付けたいといけません。水筒を持参すると便利です。無理をせずに、けれど現地の生活や文化の違い、すべてを楽しみ経験と捉えられれば充実した研修になること間違いなしです。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
------------	---------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約50000 円	友達との外食、ホストマザーの料理が足りず、自分で購入した食事代
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約9000 円	電話用の sim とネット用の sim の2つを購入したので割高だと思います(電話番号付きの sim1つを購入した方が安いのでそちらを推奨します)
現地通学費	約12000 円	(研修先まで 40 分) 乗り放題プランにしていなかったため、割高です(現地の IC カードで28日間乗り放題プランがあるのでそちらを推奨します)
教養娯楽費	約2000 円	大学のプログラムに参加した時の料金
被服費	約10000 円	大学の T シャツとユニクロで半ズボン2枚を購入
雑費	約18000 円	
その他	約70000 円	例:シドニー旅行代
その他	約20000 円	例:お土産代
合計	約200000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
なし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:日本で換金(4万円) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
あらかじめ「Airalo」というアプリをダウンロードし、esim を利用しました。 esim の方が便利なので sim カードよりも個人的におすすめです。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
室内で履けるサンダルがあると便利だと思います。オーストラリアでは土足で室内を歩く家庭が大半なので、持っていくと入浴後に履けて楽です。また、ホストファミリーによっては日本食が一切出ない家庭もあるので、日本食を持っていくといいと思います。私はみそ汁と少量のお菓子、ガム、あめなどを持参して行きました。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:私のホストマザーは留学生に対して親身になってくれない方でした。日中はずっとマザーの友達と電話をしているため、全体を通して会話をする機会が少なく、私が会話を試みようとして電話をしていないときに質問をしても、興味がないのか話をしてくれないということがほとんどでした。また、特に苦痛に感じたのが「食事」です。夕食はそもそも味があまり美味しいとは言えない上、量が少なく、その点を相談してもカップ麺を食べとけ、と言われる始末でした。酷いときには夕食すら出ない、ということもあり、精神的に辛かったです。仕方なくスーパーで弁当を買って家で温めて食べるのが日課になっていました。さらに、休日にはヒマワリを植えたいというマザーの謎の願望を叶えるべく、炎天下の中、4時間ほど草刈りや土を耕し、種をまかされるという苦行を課されました。ここまでの状況を読んで大学やサポートセンターに相談しなかったのかと思う方もいるかもしれませんが、もちろん通報すべきですし、実際に大学の先生に相談はしました。しかし、私の場合、幸運にもルームメイトがとても英語が流ちょうで親切な人で、英語を常日頃教わっていたので、その人と離れ離れになるのが惜しく、結局5週間を耐えることにしました。

友達に愚痴を聞いてもらうことでなんとか耐え抜いた5週間でしたが、やはり我慢し続けるのは精神的にも肉体的にも良いことではないので、もしホストファミリーになんらかの不満や相談事があったら1人で抱え込まず、まずは友達や大学の先生などに相談することが重要だと思います。)

特記事項: おそらく内容を見る限り、私は2022年度の留学報告書の一番上の方と同じホストマザーだったと思われるので、興味がある方はそちらの留学報告書もぜひご覧ください。(笑)

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

常にスマホと財布の位置を確認していました。これらは私にとって身の安全の次に大事なものであったので、カバンの背面のポケットに入れるなどして盗難対策をしていました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地で利用・接続はいかがでしたか。
(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

良好でした

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

私からのアドバイスは、「食」についてです。おそらく日本人の留学生の大半が食のカルチャーショックになると思います。現にアデレード大学に留学していた日本人の学生のほとんどが日本食(米、ラーメン、だしなど)を常に恋しがっていました。そのため、日本食は持参した方が良いと思います。また、アデレードの都市部にも日本食のレストランはありますが、値段がびっくりするほど高いので、注意が必要です。(私は日本食が恋しすぎて、自費でよく通っていましたが、おかげで帰国してから金欠生活です。)

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

英語で現地の学生と会話ができるプログラム。

2) 課外プログラムについて

自分で現地に着いてからエントリーするプログラムと、もともと組み込まれているプログラムがありますが、興味があるプログラムには積極的に参加することをおすすめします。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

オーストラリアの文化を学べます。最初はあまり興味を持てなかったのですが、日本との文化の違いやオーストラリア特有の慣習を学ぶうちに面白くなってきました。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

ホームステイは一言で表すと「運ゲー」だと思います。(言い方が悪くてすみません) 同じプログラムに参加した明治生の中でも、ホストファミリーの良し悪しは分かります。良いホストファミリーに出会えた人はもちろん素晴らしい5週間を過ごすことができますし、一方であまりよくないホストファミリーと暮らす人はなかなか大変な思いをするかと思います。ここで、私からのアドバイスとしては「自分の意見は勇気を出して主張する」ということです。日本人のように察する文化が海外には無いので、何もアクションを起こさないとそれは同意した、文句が無いということにされてしまいます。慣れない英語で自分の言いたいことを外国の方に主張することはハードルが高いことだと思います。私も最初は不安で仕方ありませんでした。それでもどうにか勇気を出して意見を言ってみてください。伝える前と伝えた後とは、必ず状況は変わりますし、なにより伝えた方が気持ち的に楽になります。

また、余談ですが、個人的におすすめなのが大学のジムを利用することです。7日間の無料トライアル期間があるのでぜひ活用してみてください。私は、筋トレが好きだったのでトライアルの後にジムに入会し、ジムの中で現地のアデレード大学の学生と仲良くなり、一緒にご飯に行くなど英語で会話をする機会を増やすことができました。アデレードにおいて、日常で運動する機会なかなか取れないため、筋トレや運動が好きな方は、英語も同時に学ぶことができるので、ぜひ一度ジムに行ってみてください。

最後に、アデレード大学への留学は短期留学の中で最長のプログラムでしたが、5週間という期間は振り返ればあっという間に過ぎてしまいました。みなさんもぜひ一日一日を大切に過ごしてみてください。

来年度のみなさんのアデレードでの生活が快適で充実したものになることを願っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	70,000 円	外食をしすぎてしまいました
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	5,000 円	
現地通学費	9,000 円	(研修先まで 60分)
教養娯楽費	円	
被服費	10,000 円	アデレード大学のトレーナーと半袖
雑費	113,000 円	シドニー旅行、お土産含む
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	20,7000 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

困ったことは特にありませんでしたが、期限に余裕を持ってやるべきだと思いました。

2) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 日本で5万円分換金して現地に持っていきました。

その他用意したもの: クレジットカード デビットカード・キャッシュパスポート

3) 現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)はどのように準備しましたか

現地に到着後初日にホストファミリーと一緒に現地のケータイショップへ行き、SIMカードを買いました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

環境の変化などで体調を崩しやすくなると思うので、頭痛や腹痛などに効く痛み止めや、風邪薬、酔い止めなど日本からたくさん薬を持っていくべきだと思いました。私は入国審査で没収されるのを恐れてあまり持って行かなかったのですが、思った以上に緩かったため没収されることはないと思います。また、私はとても日本食が恋しくなっていました。なので、みそ汁や、カップラーメン、ごはん、のりなどをたくさん持って行くのを勧めます。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

なし あり (問題の内容や相談した人等:)

特記事項:

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

オーストラリア、特にアデレードは予想以上に治安が良かったので自ら怪しい路地などに行かない限り、外国の中では比較的安全だと思います。私が現地で気を付けていたのはバスや電車では居眠りをしないようにしました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

インターネット環境は良かったです。ホストファミリーの家や、大学、語学学校内では Wi-Fi を利用できました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	私のホストファミリーはご高齢で一緒にどこかへ連れて行ってくれるというはあまりありませんでしたが、とてもやさしく、私がその遅くに帰っても、シャワーを長く浴びてしまってもすべてのことに対して寛容に受け入れてくれました。ですが、唯一大変だったのはホストファミリーが作ってくれるごはんが口に合わなかったことです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	金曜日のみ自由に選択できるクラスで、各々オーストラリアの文化や、現地を実際に外に出て散策したりなどとても楽しいクラスでした。
2) 課外プログラムについて	いくつか現地の人と関わるプログラムがありました。そのようなイベントに参加するのもいいと思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	アデレードは本当に生活と勉強をするには最適な場所だと思います。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私は、英語漬けになると思って留学へ来たが、思った以上に日本人と日本語で会話してしまったり、英語を話す機会がなく悩んでいた。だからこそ、自分で現地の人と関わる場所を探したり、道端の人に話しかけて話す練習をしたりなどをした。このことによって、自分で状況に応じて考えて行動する力が身についたと思う。また、オーストラリアは多国籍国家なので日本人が差別されることもなく日本人に友好的な人が多くとても過ごしやすく、留学には最適の場所だった。行く前まではホストファミリーと英語で会話できるかとても不安だったが、ホストファミリーは留学生の扱いに慣れていて心配していたほど意思疎通に困らなかった。ホストファミリーには言いたいことは我慢せず、しっかりと伝えることが大事なのでこれを言ったら迷惑かなと考えずにいうべきだと思う。また、研修期間中英語力向上のために英語で言えなかったことなどをスマホにメモし、それを次の日の日常会話で一つでも使えるようにするなども意識して頑張った。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
-----	---------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	21674 円	外食代・カフェ・スナックなど
図書費	4411 円	本屋で買った本2冊
学用品費	591 円	ポスター作製のためのカラーペン
携帯・インターネット費	1992 円	SIM代(現地)
現地通学費	7438 円	(研修先まで 約60 分) メトロカード28日定期+その他残り日数分
教養娯楽費	2362 円	動物園・
被服費	7554 円	アデレード大学のロゴ付きのTシャツを購入
雑費	25016 円	お土産
その他	14494 円	例:健康品 印刷代 手数料 教育関係 アクティビティーなど
その他	円	例:
合計	85532 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

特になかったです。現地からの資料と補助資料を用いて行いました。
事前に申し込みなどは時間に余裕をもって早いうちに終わらせることが大事です。Microsoft Office などの設定も同様です。

2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 事前に成田空港で1万6000円両替しました。ただ、現地ではカード決済がほとんどだったため、両替額はわずかにするか、必要な時に現金を引き出せるキャッシングの方がより良いと思います。

その他用意したもの: クレジットカード デビットカード・キャッシュパスポート

3)現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)はどのように準備しましたか

事前に Amazon でオーストラリア用の SIM カードを購入しました。ただ、現地に着いて電話番号がついてないことに気付いたため、スーパーマーケットで新たに電話番号付きのを購入しました。

4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

準備してよかったもの: ホットアイマスク(飛行機内で使用)・貴重品袋(パスポートや控えなどをまとめたもの)・サンダルやスリッパ
お土産・インスタント味噌汁・モバイルバッテリー・変換プラグ2つ・ウェットティッシュ

準備したほうがよかったもの: 目薬(機内は乾燥していたため)・

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

なし あり (問題の内容や相談した人等:)

特記事項:

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

Life Mail Global や外務省の海外安全ホームページから情報収集をしました。現金やカードは最低限にし、残りは自分の部屋に保管しました。また、実際にバス停の前やバス内で様子のおかしい人を見かけた際は、その場から離れるようにしました。不意に声をかけられることもありましたが、トラブルに発展することはなかったです。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

大学内・ホストファミリー宅では、無制限に使える WIFI だったため、接続に大きな問題はなかったです。外出先に、free-Wi-fi がありました。それは安全のため使いませんでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)	
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	
<p>私の滞在先は、ホストマザーがフィリピン出身ということもあり、夕飯は馴染みのあるものが多かった。自由時間も適度にあつたため、オンとオフの切り替えや、日々の習慣を大きく崩すことなく暮らすことができました。食事の間は、英語で今日の出来事や日本とオーストラリアについての会話をしました。回数を重ねるごとに、伝えたいことを伝えられるようになったと感じます。また、個人的に聞きたいことでも、ホストファミリーは優しく答えてくれたので、とても安心しました。部屋にこもるより、適宜ホストファミリーや他の留学生と会話をして、一緒にいる時間を多く作るとよいです。</p> <p>ハウスルール(シャワー利用時間・連絡手段など)は各ホームステイ先で異なるので、初日にしっかり把握しておくとい。シャンプーやリンス、ハンガー・ドライヤーなどは貸してくれる家庭もあるため、事前に確認しておく荷物量を減らせることができます。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
毎週金曜日の選択クラス「Australian Studies and Popular Culture」では、アデレード市内の有名・観光場所を訪れ、アデレードのことを多く学びました。様々な場所を訪れることができとても楽しかったです。	
2) 課外プログラムについて	
Café exploration やボウリングのような activity に参加し、現地学生と交流しました。日本との違いやオーストラリアならではの特徴・Aussie Slang などたくさんを吸収出来て参加して本当に良かったです。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
<p>バスの時刻表とバスの現在地は、Google Map でリアルタイムに調べることができるので、大いに役立ちます！日本と違い、定刻前後にバスが来るのがほとんどのためです。また、土日祝ではバスの本数が減ったり、運行ルートが変更されるので要注意です。バス停の前にも、運転手に手を振る(or 上げる)ことをしないと通過してしまうのも、日本と違うところだと感じます。</p> <p>気候としては、乾燥している日がほとんどだったため、日焼け対策はもちろん、乾燥対策も大切です！</p> <p>水や環境への意識が強いので節水・節電には特に力を入れています。当たり前のように感じますが、日本の暮らしと異なると分かります。</p>	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私は、海外で英語を使って話してみたい・日本とは違う文化を実際に触れてみたいという想いと、短期留学プログラムの中でも最長だったため、このオーストラリア短期研修を選びました。実際、現地では幅広い人と出会い、多文化・多民族国家であることを実際に感じました。馴染みのあるアメリカ英語との違いを感じましたが、英語にもイギリス英語・オーストラリア英語のような(まるで方言みたいに)地域ごとに特徴があることを知り、英語に対するハードルが下がったと思います。授業中では、自分から積極的に発言することで、discussionを通してコミュニケーションをたくさんとれて、英語力に自信をつけられたと考えています。また、今回の研修全体を通して、人間としてさらに成長できました。文化や暮らし方、英語などにおける日本との違いを理解し、視野が大幅に広がったからだと思います。調べただけでは吸収できないことを、実際に訪れることで沢山知ることが出来ました。

【アドバイス】

大学主催のアクティビティーには積極的に参加し、幅広い学生・地本の方々と関わること・ホストファミリーと会話をすることで、英語力向上や多文化理解につながります。海外に行くのに抵抗があっても、問題ないと思います。少しでも興味があるなら他国でも長期でもいいので絶対に参加することを本当に勧めます！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学2023春季
-----	---------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40000 円	外食
図書費	0 円	
学用品費	0 円	日本から持参
携帯・インターネット費	5500 円	SIM カード
現地通学費	5600 円	(研修先まで30分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	12000 円	Australian hat, clothes at the saver
雑費	40000 円	ルームメイト(kenya 出身)との費用(外食、バー、釣りなど)
その他	40000 円	例:お土産
その他	3400 円	例:最寄駅から成田国際空港までのバス代
合計	146500 円	AUD は1ドル100円として換算

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
アデレード大学のウェブ、Authenticator, Okta Verify の登録。
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
日本で事前に AUD SIM カードを購入した。オーストラリア到着前に現地での電話番号を得られる。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
基本的に不足するものはなかった。 ・もし、医薬品を買い忘れた場合、成田国際空港では、荷物検査の後、大きなドラッグストアで薬などを購入することができる。 ・洗濯物は最低五日分持っていくべきである。私に滞在先では洗濯は週に一回であった。現地で購入することも可能(saver がお勧め) ・ボトル。現地では基本的に水を給水して飲んでいた。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
外務省留学生向けの動画、ローカルの人、以前に本研修に参加していた友達から情報を収集した。防犯対策面では、基本的に現金を持ち歩かなかった。VISA と MASTER CARD を財布とリュックに分けて保持していた。もし強盗に居合わせても、財布とリュックにカードを分けて保持していたので、全てカードを盗まれる確率を下げることもできる。また、カードを盗まれたとしても、スマートフォンで利用停止させることも可能である。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

滞在先の家と大学には、wifi が完備してあったので、基本的に困らなかった。アデレード市内には free wifi が完備されているので、それに接続することも可能。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)	
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	
<p>本プログラムは、将来長期的な留学を目指している人、長期的な留学には自信がないが海外に興味がある人、海外大学院に興味がある人、将来海外で生活する人にお勧めである。大きな都市に興味がある人・好きな人には本プログラムはお勧めしない。オーストラリアは日本の国土の22倍の大きさであるが、人口は6分の1である。アデレードはオーストラリアの都市で5、6番目の大きさの都市である。日本でいう、福岡ぐらいの都市である。大きな都市に興味がある方はアメリカのプログラムがおすすめである。</p> <p>本プログラムで英語力、自分自身を成長させたい人に3つアドバイスがある。一つ目に、日本人と行動することをお勧めしない。本プログラム期間日本人と助け合わなくても何とかなる。私の場合、基本的にタイ人の留学生と、ケニア出身のルームメイトと時間を過ごした。二つ目に、英語文法を気にしすぎない。現地で日本人の英語を観察すると、彼らは完璧を求めすぎてスラスラと喋れてないのである。ローカルの人は親切に理解しようと努め、英語の文法・発音ミスを気にする人は誰もいなかった。日本人も日本語を間違えるのに、日本人は第二言語の英語を完璧に求めすぎている。三つ目に、失敗を恐れないこと。クラスの発言・発表で、日本人は間違えを悪いことのように考えているように感じた。私は、発音・文法を気にせずどんどん聞き、挙手した。</p>	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
VISA と MASTER CARD を持参すべき。現地では、ほとんどの人がキャッシュレス決済である。現地では、なるべく ATM で現金化することをお勧めしない。ATM で現金化すると最低でも引き下ろし額の18%が使用料として取られる。また、カードは 2 種類以上必ず用意するべきである。私の場合、VISA カードが一部使えないところがあったので、代わりに MASTER CARD を使用することがあった。	
2) 課外プログラムについて	
私は、現地の文化・雰囲気に興味があったので、Australian studies & Popular culture green を選んだ。講義の半分を課外活動で過ごした。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
<p>現地で困ったことは特になかった。しかし、シャワー・お風呂が好きなお人には注意が必要である。オーストラリアは乾燥地帯であるため、水が大変貴重である。ハウスルールによっては、シャワー時間が5分の場合がある。</p> <p>日曜日はお店が夕方5時に閉まる場所もあるため、営業時間に注意が必要である。基本的にほとんどのレストラン、お店は東京より営業時間は短い。</p>	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私は将来オーストラリアで生活するという夢がある。今回は私の将来のプレパレーションであった。私は五年前に、南オーストラリア州の Kadina という町に2-3週間滞在したことがある。しかし、当時は高校生で、行動範囲に縛りがあり、田舎町で、滞在期間も短かったため、オーストラリアの文化・価値観について深く知ることができなかった。将来海外に生活するのに、あまり知識・経験がない状態で渡航するのは心配だったので、今回のプログラムに参加した。今回のプログラム中、私はほぼ日本語を使わなかった。そして、ほとんどの時間をケニア出身のルームメイトと他国の留学生、ローカルの人と過ごした。コネクションに力を入れた。アドヴァイスについては感想に書いてある。物価は日本の1.5倍から2倍程度である。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2023 春季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	30000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	7000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	40000 円	
被服費	11000 円	
雑費	5000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	97000 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
ホームステイ先の住所を書く欄があるが、ストリート/市/州といったように細かく区分して書く必要があり、その区分を見分けることに困った。
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 空港で換金した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
Amazon で 40 日、40G の SIM カードを約 4000 円で購入した。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
水筒(家の水道水は普通に飲んででも安全)、薄手の上着、洗濯ネット、大きめのスーツケース、ドライヤー、携帯ウォシュレット

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
資料をよく読み、とにかく自分の手から手荷物を離さないようにしていた。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)
全て問題なかった。

滞在形態関連
1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
家事は機械で効率よくでき、料理もとてもおいしい。さらに、学校までの距離も短く、子供達とも触れ合えたので、非常に良かった。積極的にホストファミリーに声をかけると面白い話やためになる話、また英語の練習にもなるので、どんどん話していくべき。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
アデレード市内の色々な施設を回るプログラム、プレゼンテーション
2) 課外プログラムについて
今まで話したことが無かった人との話す機会になったので、非常に良かった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
物価が高いので、無駄買いをするとかなり出費がかさむので、そこらへんをしっかりセーブするべきである。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

<p>研修先についてはネットで検索してみると、オーストラリアやニュージーランドはアメリカやヨーロッパよりも治安が良いと記述されていたこと、また日本との時差が少なく、日本の友達と気軽に電話できることからアデレードの研修を選んだ。</p> <p>今回の研修では、明治大学だけではなく、関西大学、早稲田大学、九州大学といった日本の色々な場所から人が集まっており、互いに知り合いの数がとても少ないので、積極的に他大の生徒に話しかけることが、アデレードでの 5 週間滞在を楽しくする肝だと感じた。</p> <p>また、生活面に関しては、家事は服を干すこと以外は機械とホストファミリーが概ね手助けしてくれるので、家事で生活が忙しくなることはほとんどない。慣れてしまえば、基本的に楽である。しかし、午前授業の始まる時間が 8 時であることと食事のレパトリーが少なめなことだけは我慢する必要がある。</p>

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学2023春季
-----	---------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 40000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 6000 円	
現地通学費	約 7000 円	(研修先まで 約40 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 20000 円	
雑費	約 30000 円	お土産など
その他	約 80000 円	例: 三連休でのシドニー旅行
その他	円	例:
合計	約 200000 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本円3万円を成田空港の換金所で換金 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
電話番号付きの eSIM を出発前に購入しました。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ドライバーなど家電製品の電圧の確認や 0 タイプのコンセントは必須です。 他にも、ホストファミリーとはメッセージなど現地の電話番号が必要なアプリを連絡手段とする場合があるので、eSIM はオーストラリアで使用可能な電話番号付きのものがよいと思います。 日本食も少し持っていきましたが私はあまり食べませんでした。周りの友達もそのような人が多かったイメージです。

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項: 私のホストマザーは毎日三食割とちゃんとした食事をつくってくれていましたが、ある日のディナーにゆで卵二つのみが出されたことがありました。彼女に聞いてみるとそれはこの家庭ではよくあることだといわれましたが、あまりにも少なく質素であったため、私は彼女になにかしてしまったのか、嫌われたのではないかととても不安になりました。結局、日本ではディナーが卵だけのことは絶対ないことや私が感じたことを話すと理解してくれましたが、この日のディナーは留学生活でもっとも衝撃的な事件でした。
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
常にスマホと財布とメロカード(日本でいうスイカのようなもの)の位置を確認していました。また、日本と比べてお店が閉まる時間が早く、夜間は街が真っ暗になってしまうため、なるべく遅くならないように帰るようにしていました。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
家でも学校でもおおむね良好でした。

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2)部屋の形態	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)	
3)共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)	
5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	
私のホストファミリーはイタリア人のおばあちゃん一人だけでした。毎日ディナー後に tea time があり二人でテレビを見ながら会話する機会を作ってくれていました。そのような時間を利用して英語を積極的に使うようにすることが上達のカギになると思います。ホストファミリーは基本的に留学生に興味を持ってくれており優しく接してくれるので、一度通じなくても諦めずにトライすることが大事だと思います。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
私のクラスの授業は基本的にスピーキングがメインであり、ブレインストーミングやディスカッションなどの方法を利用して楽しく英語を話す機会が作られていました。また、金曜日の特別クラスでは「Global Communication」のクラスでしたが、そちらは学校の外に出て現地の方にインタビューする課題が面白かったです。	
2)課外プログラムについて	
ワイルドライフパークに連れて行っていただき、カンガルーやコアラなどオーストラリアを代表する動物たちと触れ合えた経験はとても貴重で楽しい思い出になりました。	
3)滞在先・現地での生活に関すること	
アデレードはとても治安が良く犯罪に巻き込まれることは少なそうだという印象を受けました。また、英語のスピーキング力やリスニング力を伸ばすためには、ホームステイが最適なのではないかと感じました。	

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

私がこの研修先を選んだ決め手は、大学の春季留学プログラムの中で最も長い5週間という日数であったことと滞在方法がホームステイであったことです。英語に触れられる時間をなるべく多くとれるような経験をしたかったためこのプログラムに決定しました。はじめは不安なことばかりでしたが、アデレードはとてもきれいで安全な街であり、地元の人も優しい人が多かったです。学校の授業では、スピーキング力の向上をメインに、座学は少なく英語のみでのディスカッションやブレインストーミングが多くとっても楽しく英語に慣れることができました。クラスのほとんどが日本人でしたが、自分たちで英語のみでの会話というルールを決め、日本人同士であっても積極的に英語を使う機会を作っていました。

ホームステイ先では、ハウスルールはほとんどなく、自由に過ごすことができました。料理は日本と比べてバリエーションが少なく感じましたが、おいしかったです。余計なトラブルを避けるために、嫌いなものや口に合わなかったものは事前に伝えたり遠慮せずにその都度直接話したりしたほうがよいと思います。

オーストラリアに住む人々の英語はそれぞれの訛りやアクセントが違い、今まで習ってきた英語では聞き取るのに苦戦しましたが、慣れたらどうにかなると思います！私は現地の人たちとも交流したかったため、アデレード大学の Japanese Culture Club という日本が好きな現地学生が集まるサークルに毎週火曜日に友達と参加していました。そこでは日本人に興味を持つネイティブと交流できるので、とても話しやすく良い経験になったと感じています。

わたしはこの留学を通して、英語はもちろんほかにもたくさんのお話を吸収できたと思っています。少しでも興味があれば思い切ってチャレンジしてみてもいいのではと思います！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2023 春季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 22000 円	外食や水、お菓子など
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4500 円	
現地通学費	7500 円	(研修先まで 30 分) 28 日間の外ロカードを買って、その後の数日は外ロカードに入金する方法が一番安く済むと思います！
教養娯楽費	1500 円	
被服費	3500 円	洗濯の都合でもっと半袖が欲しかったので二着買いました。
雑費	36000 円	お土産代
その他	35000 円	例: カンガルー島ツアー
その他	円	例:
合計	11000 円	

渡航準備について

1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 出発日に空港で換金しました その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
私は eSIM を使用しました。オーストラリアの空港についてから親に連絡をしたかったので、日本で事前に準備をしました。アデレード空港に到着後、ホストファミリーにそのまま現地を案内してもらえる場合もあるので、日本で準備したほうが安心だと思います。ただ、現地で SIM をスーパーなどで調達している人もいました。日本の SIM 会社は高い場合もあるので、海外の SIM 会社を選んだほうが安いですが、トラブルが起きたときに英語で対応する必要があるので注意が必要です。個人的には、eSIM のほうが、手間がかからず扱いやすいと感じました。また、データの使用量ですが、ホームステイ先によって異なると感じました。私の場合、28 日間で 5 OGB を購入したのですが、10GB でも余裕で足りました。ただ、通学時間が長い場合やホームステイ先の都合で Wi-Fi が使えないとなると足りないと思うので、ホームステイ情報を確認してから用意しても良いと思いました。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
<ul style="list-style-type: none"> ・トリートメント(すぐ流せて高保温タイプのもがあると便利です。オーストラリアの水で髪がかなり傷んだように感じました・・・) ・ランチボックスを入れる保冷できる袋(夏でとても暑いので、保冷機能がある袋を用意すると便利だと思いました。) ・スリッパ(家の中でも履けるしっかりしたものがおすすめです！) ・お土産(歌舞伎揚げ人気でした！)

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: ELC のスタッフ) 特記事項: 現地で SIM が機能しなくなるトラブルが発生し、モバイル通信が使用できない状態に一時的になりました。私は海外の SIM を使っていたので、英語で SIM の会社に電話しなければならなかったのですが、ELC のスタッフに相談したところ、SIM 会社に電話をかけてくださり、間に入って問題を解決してくださいました。また、外ロカードにオンラインでチャージをしたときに、チャージしたのに、カードが使えないという問題が発生した際も ELC のスタッフの方に相談しました。外ロカードの販売をしているショップに電話をし

と一緒に店に出向き、カードを直してもらえたため、解決することができました。何かあったときには、ELCのカウンターがあるのですが、そこのスタッフの方に相談すると一番話も早く、親身に相談に乗ってくれると思います！

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？ その際どのように対処しましたか？

ホストマザーに危険な場所を教わり、そこには近づかないようにしていました。また、夜遅くなる時は必ず連絡をし、なるべく一人で行動しないように心がけました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
(例：寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

ELCやホームステイ先の家のWi-Fiは特に不便なく使うことができました。モバイルデータ通信でトラブルが一度発生しましたが、それ以外は特に不便に感じませんでした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

5) 感想：(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

ホームステイをすると、文化の違いを強く実感することもあると思います。自分が嫌だと感じたり、疑問に思うことがあった場合は、遠慮や躊躇せずにホストファミリーに伝えることがとても大切です。ホストファミリー側もオーストラリア人だけでなく、様々なバックグラウンドを持つ方がいるので、それぞれ生活スタイルや文化が異なります。自分の意見をしっかりと意思表示すれば、誤解が解けたり、意思疎通がうまくいきやすいと思うので、嫌なことはもちろん、楽しいことや嬉しいと感じたこともしっかりと相手に伝えるとホストファミリーとも仲良くなれると思います。

ただ、ほかに人と比べて厳しすぎるルールや明らかに異様な指示などを提示された場合は、一度 ELC のスタッフなどに相談してみるのもいいと思います。私の周りの友達は、相談してホストファミリーを変更してもらっていました。周りの話を聞きつつ、本当に耐えられない場合は変更できるので我慢すぎないで、スタッフや先生に相談してみてください。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

【普段の授業】
Reading/Writing/Speaking/Listening の四つを満遍なく学びました。先生によって授業の進め方は非常に異なり、何度か担任の先生がお休みで代わりに先生が来たのですが、マイペースでゆっくり授業を進める先生やディスカッション中心で授業を進める先生など様々でした。授業自体は、文法やリーディングを英語で解説を聞いたり自分で解いたりなど、国際日本学部の授業と同じような印象を受けました。

クラスによって日本ではない他国からの留学生の数は異なります。今回のプログラムでは、日本人がとても多く、どのクラスもほとんどが日本人でした。一番上のクラスでさえも他国からの留学生は3人程度しかおらず、私のクラスは上から2個目でしたが、1人しかいませんでした。留学生の友達を作るというのは難しく感じましたが、金曜日のクラスやほかの課外プログラムで関わる可能性もあるので自分から積極的にコミュニケーションを取りに行くことが大事だと感じました。

【金曜日の授業】
オーストラリアカルチャーとい授業をとったのですが、かしまった英語の授業ではなく、実際にアデレードの都市を散策できる内容になっていてとても楽しかったです！マーケットや博物館、美術館などに訪れたり、カフェ巡りをしたりとオーストラリアの文化に触れる貴重な機会になりました。

2) 課外プログラムについて

プログラムに参加している人が参加できるボーリングやディスカッションやトークを聞いてオーストラリアカルチャーを学べるプログラムがいくつかありました。今回は申込方式で先着順だったので、私は間に合わず参加できませんでしたが、参加している友人は楽しそうだったので、興味があったらすぐに申し込みをするべきだと感じました。

3)滞在先・現地での生活に関すること

アデレードはシティが小さくて一か月の留学先としても、とても生活がしやすいです。道を覚えたり、自分でカフェを開拓したりと短い期間でもシティに慣れることができました。人もおおらかで優しい人が多く、何か困ったことがあれば助けてくれる人が多いと感じました。私が行ったこの留学の期間では、フリンジフェスティバルというアデレードで毎年行われる最大級のお祭りが行われていて、休日には多くのショーやサーカスなどもあり、雰囲気がとても賑やかで海外を感じました。

また、私の住んでいる地域はシティからバスで一駅だったのですが、家の周りを朝散歩していたときに、野生のコアラを木の上で見かけることができ、貴重な体験になりました。シドニーやメルボルンなど有名な都市の留学先では体験しえない貴重な出来事で、アデレードならではの自然を感じることができ、とてもうれしかったです！

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。
(200字以上)

【この研修を選んだ理由】

- ① ホームステイができるという点が魅力的に感じました。私は一度ホームステイをアメリカでしたことがあり、とてもいい経験になったので、今回の留学でも絶対にホームステイがいいと決めていました。ホームステイの良い点は、学校から家に帰った後でも英語に触れる機会があることです。その日学校で学んだことや町中であったことをホストマザーに説明したり、ディナーの後に雑談をしたりと英語力が上がる機会が寮などよりも格段に多いと思います。また、私の場合はホストファミリーとほとんど毎日一緒に料理を作り、その間にいろいろな話をして仲良くなることができました。自分からコミュニケーションを取りに行くことが大前提ですが、積極的に話しかけたアクションをすることで、英語力だけでなくコミュニケーション力や自立精神も伸びると実感しました。
- ② 短期留学プログラムの中で一番期間が長いという点も大きな決め手でした。半年以上の留学に行く勇気がなかなか出ず、短期の中でも長いものを選びました。実際に留学に行ってみて、期間の長さは大事だと実感しました。個人的には、3週間のプログラムなどは短すぎて慣れる前に帰ってしまうという状態になると感じました。実際、5週間でも短く、もっと長い期間の留学に行きたいとも思いました。
- ③ オーストラリアはオセアニア地域で、日本と逆の季節であることが魅力的でした。オーストラリアはこのプログラムの時期は夏なので、かさばる冬服を持っていく必要はなく、身軽に留学へ行くことができました。また、アデレードはビーチがとても綺麗で美しく、夏の季節はとてもにぎわっています。ビーチで泳いだり、ジェラートを食べたりと夏らしい過ごし方ができてとても楽しかったです。

④

【アドバイス】

それぞれのプログラムには違った魅力があると思うので、自分が何を重要視しているかによってどのプログラムを選ぶかを決めるのが良いと思います。授業の内容や行ってみたい地域、滞在形態などそれぞれしっかりと調べてから決めることをお勧めします。また、短期留学ですが、お金もかなりかかるので有意義な生活を現地で送れるように事前の準備も大事だと感じました。留学に行く前にある程度英語を話す練習はしておくべきで、その方が現地についての生活を楽しめると思います！

また、ホームステイ先では自分からアクションをすることを大事にしてください。友達と遊ぶだけでなく、せっかくならホストファミリーと過ごす時間を長めにとって、お家で過ごすことも貴重な経験になると思います！！また、ステイ先によって異なりますが、自立して生活することが求められているので、自分で料理を作ったり洗濯をしたり、掃除をするなど自分の身の回りの整理整頓は心がけておくと、トラブルなく快適に過ごせると思います！

【おすすめ】

休日を使ってシドニーやメルボルン観光をする友達も多かったのですが、私はカンガルー島に行き、そこでしか感じられない大自然を体験することができました。予算に余裕のある方は、カンガルー島も貴重な経験をすることができるので訪れてみてください！

アデレードは森や海、都市のハイブリッドで、本当に快適で過ごしやすい地域なのでとてもお勧めです。迷っている方がいたらぜひ、ビーチや自然、静かで賑わいもある豊かなアデレードを楽しんでみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学2023春季
-----	---------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約25000 円	物価が高かったので一回の食事で2000~3000 ほど
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 30000 円	Sim ではなく携帯会社の海外プランを期間分申し込みました。
現地通学費	約9000 円	(研修先まで 30分)
教養娯楽費	約4000 円	金曜クラスでの休憩時間のカフェ代
被服費	10000 円	アデレード大学のパーカーと graduation party のための洋服
雑費	20000 円	お土産
その他	100000 円	例: 三連休にシドニー旅行
その他	円	例:
合計	198000 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
なし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本で換金(3万円) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
日本の携帯会社の海外プランを申し込んだ。電話番号も変わらないので日本にいるときと同じように使うことができ、ギガも日本での契約分だけ使うことができた。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
スリッパ、水筒、お土産、ウェットティッシュ、ネックピロー

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
事前学習の危機管理動画で見たような治安の悪さは全くなく、むしろとても治安が良かったので問題は特になかった。
3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

家、学校、街の中心の Wi-Fi は比較的通信環境はよかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)
日本が大好きなホストファミリーの家で家族はみんな優しくご飯もおいしかった。ちょっとでも疑問に思うことがあればすぐに質問するとい。困ったことがあっても相談すれば親身になってくれる。自分から話しかけるとよい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
月曜から木曜は教室で英語の授業をし、金曜日は選択授業だったのでオーストラリアカルチャーというものをとった。金曜クラスはアデレードの文化などに触れる機会が多く勉強になった。
2) 課外プログラムについて
カフェカルチャーで地元の人がおすすめるカフェを教えてくれたので役に立った。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
とても治安が良くまたみんな優しいので街で道が分からなくても話しかけるととても親切に教えてくれる。平日は五時ごろにはお店がしまってしまうので家族の時間を大切にすることができる。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

高校のときからずっと留学に憧れていて大学に入り、この研修を見つけたため、参加することにした。この研修を選んだ理由としては、一番研修期間が長かったことと、ホームステイであることがある。ホストファミリーも先生も町の人もとてもやさしく、困ることも特にないまま五週間楽しく過ごすことができた。ホストファミリーはつねに私のことを気にかけてくれて、毎日何か困ったことはないかと聞いてくれたので安心して過ごすことができた。虫や衛生面なども来る前は気にしていたが、とても綺麗で生活に困ることは何もなくあった。オーストラリアは水が貴重ということもあり、シャワーも五分以内だった。その国で生活している人にとってはそれが当たり前なのだからそれに従うことが大事だと思う。オーストラリアの生活に慣れることが大切だが、困ったことや要望があれば自分の意見をしっかり伝えることが大切だと思う。行けばとても楽しくあつという間に過ぎてしまうと思うので、充実した生活を送るために、したいことや行きたいところを考えておくのがよいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2023 年春季
-----	------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	9000 円	(研修先まで 50 分) 電車通学
教養娯楽費	15000 円	フリンジという祭りでマジックショーとサーカスを見たため
被服費	30000 円	
雑費	30000 円	お土産
その他	0 円	例:
その他	0 円	例:
合計	144000 円	

渡航準備について

1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし
2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 出発前に空港で 3 万円分を換金 (ほぼ現地ではタッチのカードしか使わなかったため、現金は使い切るのに苦労しました。ルームメイトは現地通貨をもっていかず、カードのお金が足りなくなったら換金するつもりで日本円をもってきていましたが、その方法が良いと思いました。) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート 普段使用する用にデビットカードを 1 枚、予備でクレジットカードを 1 枚、合計 2 枚持って行きました。
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
最初は元々の携帯プランで 15 日間 20GB を使用していました。その期間が終わった後は、出発前に Amazon で購入していた optus という会社の 21 日間 20GB の sim カードを利用しました。私の sim カードは、sim カードを入れ替えてから数日間利用開始できるまで時間がかかる仕様だったのですが、メールで連絡したところすぐに開通作業を行ってください、数時間後には利用開始できたのでお勧めです。 しかし、現地の学校の近くに optus の店舗があったので、そこで購入するのでもよかったと思います。また、モバイル Wi-Fi を使っていた人もいましたが、携帯番号が使用できなくなってしまうので注意が必要だと思います。
4)日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
助かったもの ・ スリッパ (オーストラリアのほとんどの家が土足なので、自室で寛ぐために持っていくとよいです) 準備したほうが良かったもの ・ 水筒 (40 度になる日もあったくらい暑い日が続いたので、水筒は外出に必須でした。現地の人には 2L の水筒を持ち歩いている人もいました。Target というお店で安く買えるので、そこで買うのもおすすめです) ・

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたこ

<p>とはありますか？その際どのように対処しましたか？</p> <p>アデレードはとても治安のよい場所で、誰か犯罪被害を受けたという噂は聞きませんでした。しかし、ホストファミリーからは夜になるとスリは多少増えると聞いていたので、気を付けていました。また、LINE で LifeMail Global を追加し、注意喚起のメッセージを受け取れるようにしていました。</p>
<p>3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 <small>(例：寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)</small></p> <p>問題なかったです。ホームステイ先や学校、図書館などの公共機関やカフェ、レストランでは Free Wi-Fi を使用するようになっていました。</p>

滞在形態関連
<p>1)留学中の滞在先の種類</p> <p><input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル</p>
<p>2)部屋の形態</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)</p>
<p>3)共有部分</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)</p>
<p>5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</p> <p>時期のためか学校に通っているのは日本人がほとんどで、私のクラスには海外の学生が一人しかいませんでした。もし、海外の友人が欲しいと思ったら、アデレード大学の日本語クラブの集まりに行くといいです。現地の日本の文化が好きな人や日本語を学んでいる人と交流できて、とても楽しかったです。</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<p>1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容</p> <p>月曜日から木曜日までは、リーディング、リスニング、ライティング、スピーキングの授業でした。授業中コミュニケーションをとりながら作業することが多かったですが、なるべく日本語を使わないようにしていました。金曜日のみが選択授業で、私は Australian Culture を取っていました。</p>
<p>2)課外プログラムについて</p> <p>ボーリングに申し込んで行きました。参加している人は日本人学生がほとんどで他校の子との仲が深められ、海外のゲームセンターで遊べてとても楽しかったです。しかし、もし英語を上達させたいならば、英語で会話をしようというプログラムもあったので、そちらがおすすめです。</p>
<p>3)滞在先・現地での生活に関すること</p> <p>アデレードでは日本とは異なり、電車よりもバスやトラムと呼ばれる路面電車での移動が一般的でした。しかし、バスは遅れていることも多かったため、Google Map を見ながら移動することが多かったためです。そして店が開いている時間が短かったです。金曜日以外は 5 時に閉まる店が多いため、私は午後授業が週 4 日だったのですが、もっと午前の時間を有効活用すべきでした。</p>

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

この研修先を選んだ一番の理由に、春季短期プログラムの中では期間が5週間と一番長かったことがあります。そして、オーストラリアは英語圏であることです。私が留学をしようと思った理由は、自分の英語力の上達のためでした。たった数週間の留学では、英語力はそこまで伸びない、とも聞いていたので短期の中では比較的長いプログラムを選びました。また、私はこのプログラムでオーストラリアに行くまで、海外渡航経験がなかったので、治安がよく、いろんな人種の方が住んでいるオーストラリアに決めました。加えて、都会よりも自然豊かな地域に行ってみたかったのも理由の一つです。アデレード市はいろんなビーチと近く、市内からトラムで約30分でビーチに行くことができました。

せっかく海外に来たからには、積極的に英語を話していくことが大事だと思います。私は話しかけるまでに勇気が必要でしたが、海外の人達はみんな優しく、私の発音のとても悪い英語を聞き取ろうとしてくれます。私がタクシーで助手席に座ったとき、ドライバーの方に話しかけたら、おすすめの場所を教えてください、とても親切でした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2023 春期
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	20000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3500 円	e-sim
現地通学費	6000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	円	
被服費	10000 円	
雑費	10000 円	お土産
その他	35000 円	例: ツアー
その他	円	例:
合計	84500 円	

渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし
2) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
事前に e-sim を購入した。Sim カードよりも簡単だと思う。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
基本的にクレジットカードがあれば平気なので、現金を持って行きすぎると使い切るのが大変になると感じた。実際、2 万円を換金して行ったがもっと少なくとも良かったと思う。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
特になし
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

Wi-Fiが無いところでは基本的に4Gで特に問題は無く、不便と感じたことは無かった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 自炊不可)
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	ホストファミリーはとても優しくて、一緒に出かけたりビーチを散歩したりと様々なことを一緒に出来た。私のホストファミリーは比較的アクティブでウォーキングやパークランなど積極的に参加するタイプだった。私も運動が好きなので楽しめたが、人によっては合う合わないがあると思うのでそこは自分の意志をしっかり伝えるべきだと感じた。事前に連絡をとる際に、ホストファミリーの家にあるものや洗濯の頻度を聞いておくと、無駄なものを持っていかなくて済むと感じた。実際、タオル系をいっぱい持っていったがほとんど使わなかった。発音や文法が多少違って、ホストファミリーは理解してくれるのでコミュニケーションを積極的にとるのが一番大切であると思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	他の人も書いていると思うが、オーストラリアの文化が学べる授業がとても良かった。座学だけでは無く、実際に様々なところに行くので良い機会だったと感じた。また、金曜の授業は普段の英語のクラスとメンバーが違うので、色々な人と交流出来た。
2) 課外プログラムについて	アデレード大学主催の交流プログラムがいくつかあったので、自分の授業と被っていなかったものに参加した。他の大学の人も話せる良い機会だと思うので、迷ったら参加するのもオススメです。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	ホームステイの場所が本当に人によって様々だったので、放課後や休日に遊ぶ際にバスの時間なども考慮しなければいけないのが少し大変だったと感じた。

留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200字以上)

元々短期留学をしたいと考えていたので、英語圏の中で滞在形式がホームステイであり、期間が一番長いアデレード大学を選びました。過去の報告書などを読んで多文化で過ごしやすかったのも選んだ理由です。大学の講義自体はそこまでレベルは高くなく、日本の大学と同じくらいだと感じたが、スピーキングやリスニングに特化していると個人的に感じました。この時期は日本人学生も多いため、英語で話すなどメリハリをつけることが大切であると思いました。また、ホームステイ先がビーチの近くということもあり、サンセットを見に行ったり、散歩をしたりと自然に触れる機会が多かったです。日本では見られないような景色や動物、食べ物がたくさんあったので、時間があつたら外に出てみるのがオススメです。また、国が違うので今まで当たり前と思っていたことも全く違うことが色々あったので毎日発見があつて面白かったです。具体的には、私のステイ先は夕食の時間が17時半前後とかなり早く、日本にいた時との差がかなりあつて最初は戸惑いました。日本にいただけでは体験できないことがたくさんあったので、迷っているなら是非行って欲しいです。