

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	プリティッシュコロンビア大学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	51,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,945 円	Phone Box の eSIM40ギガを購入
現地通学費	13,790 円	(研修先まで 30 分)コンバースカードマンスリーパス購入
教養娯楽費	578 円	課外活動にて先生とクラスメイトと一緒にベーグル購入
被服費	54,255 円	キャップ、パーカー、スウェット、ショートパンツ購入
雑費	318 円	保湿リップ購入
その他	60,000 円	例: スポーツ観戦(ラクロス2回、アイスホッケー2回)
その他	40,000 円	例: お土産、観光、タクシー代など
合計	229,886 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
特にありません。
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: 銀行で2万円両替しました その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" 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
Phone Box の eSIM40ギガを事前に購入しました。
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
日本食とお茶の粉は持って行ってよかったです。 休日に遊びに行くときのための小さめのバッグを準備した方がよかったです。

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とはありますか? その際どのように対処しましたか?
クラスの友達やホストファミリー、UBC の学生に危ないところを事前に聞いて情報収集しました。 ダウンタウンにある大麻を吸う人たちとホームレスのたまり場は怖かったので、常に友達と一緒に行くようしていました。 目を合わせずに通り過ぎれば、特に何かをしてくるわけではないので大丈夫でした。
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。)

特に不自由なく家でも大学でも Wi-Fi を利用できました。また、esim の利用も簡単にできましたが、40ギガは多すぎたので20ギガで十分だったかなと思います。

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)
私の滞在先はとても広い快適な家で、ホストファミリーもとてもやさしかったです。カナダ留学中で一番英語を練習できた経験がホームステイでした。今日の授業で学んだことや、自分がカナダで行きたい・やってみたいこと、友達や家族のことなど、本当にたくさんのことを会話できました。なるべく宿題を早く終わらせて、ホストファミリーと一緒に過ごす時間を増やすように心がけていました。毎日笑顔で欠かさず挨拶する、積極的に会話してみることが一番大切だと思います。

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
ネイティブの発音、日常会話で使えるフレーズと英語の慣用句を学んだのが役に立ちました。初対面の人と話すときの最初の会話のバリエーションが増えたことで、話が盛り上がるようになりました。また、UBC の学生や、町のお店で実際に働いている人にインタビューした経験は自分の英語力とメンタルが成長したと思います。
2) 課外プログラムについて
CA と呼ばれる UBC の生徒と一緒に活動できるプログラムが充実していました。しかし、すぐに予約が埋まってしまい、参加できなかった子もいたので、早めに予約することが大切です。私はダウンタウンツアーに参加したのですが、自由度が高く、途中で抜けることもできました。また、ピクトリア旅行をキャンセルした際もすぐに返金手続きをしてくれました。かなり柔軟に対応してくれるため、安心して参加できます。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
治安が心配でしたが、特にトラブルなく過ごすことができました。ダウンタウンの危ないところに足を踏み入れなければ、日本と同じぐらい安全だと思います。交通機関もとても便利で、コンパスカードのマンスリーパスがあれば船、電車、バスを不自由なく使うことができます。ただ、バスの運転が荒いことが多いので転倒しないように気を付けた方がいいです。ダウンタウンではいたるところで大麻を吸っている人がいますが、近づかなければ特に害はありません。

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)

カナダは比較的留学しやすい安全な国であることと、一番授業数が多く英語を学べそうだったためこの研修を選びました。語学学校のクラスは全員日本人でしたが、いろいろな大学の人が入っていて楽しかったです。1か月毎日長い時間授業を受けて、休日も一緒に過ごしていたので、クラスメイトとは本当に仲良くなりました。私はこの留学で、度胸がついたことと、英語で日常会話ができるようになったことが一番の成長です。授業内で毎日ディスカッションしたり、見知らぬ人にインタビューしに行ったり、そのインタビューをもとに何度もプレゼンをした経験によって物怖じしないようになりました。不完全な文法でもとてあえず話してみよう！というスタンスの授業だったので、積極的にたくさん英語を話すことができました。先生方もみんな英語を話しやすい温かい環境を作ってくれたのでとても居心地がよかったです。言いたいことが伝わらないもどかしさを感じることも多々ありましたが、カナダの人はみんなとても親切に会話をしてくれました。「カナダの人はみんなお話をするのが好きだけど、すこしだけシャイな部分があるから、積極的に話しかけたら喜んでお話ししてくれる」と先生から聞いたのですが、本当にその通りでした。授業でのインタビューはもちろん、バスの中、スポーツ観戦、レストランなど日常生活でたくさんカナダの人と話ことができました。私は留学中に積極的にカナダの人に話しかけてみたのですが、冷たくて嫌な思いをしたことは一度もありませんでした。本当に優しく温かい人がたくさんいます。私にとって初めての留学でとても不安でしたが、本当に最高の経験になりました。初めての留学にはピッタリだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 春 プリティッシュ・コロンビア大学
-----	------------------------

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	20,000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	16,000 円	
現地通学費	19,000 円	(研修先まで 35 分)
教養娯楽費	50,000 円	ビクトリアツアー含む
被服費	4,000 円	
雑費	15,000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	124,000 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
特にないです。
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: 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
SIM は使わずに、au の世界定額プランを利用しました。
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
雨の日が多かったので、靴を2足用意して行って良かったです。

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とはありますか? その際どのように対処しましたか?
現地の危険地域は、大学にいる CA やホストマザーに聞いて把握しました。 パスポートを持ち歩くときは服の内側に入れて持ち歩きました。また、その場から立ち去るときに、椅子の下などをよく確認しました。
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。)

割とどこでも Wifi があるので、特に通信の面で不自由はありませんでした。

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 type="checkbox"/> バス <input 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)	滞在先には恵まれたと感じました。個室がありましたし、風呂トイレもホストファミリーとは別でした。朝食は言われたものの中から自分で用意しましたが、昼食は毎日サンドイッチを持たせてくれました。食事は量が多い場合ははっきりと伝えたほうが良いです。私のホストファミリーは休日に一緒にでかけるようなことはなかったため、夕食前や帰宅時の会話を大切にしました。また、洗濯のためにハンガーやロープを持っていきましたが、私のホームステイ先には乾燥機があり必要ありませんでした。もし荷物を減らして行きたい場合は、何があるのか事前に聞くと良いと思いました。

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	最初の週にCA主催のダウンタウンツアーに参加したのが良かったです。現地で生活している人とダウンタウンを回ることができるので、自分で初めて行くよりもハードルが低いですし、そのときに街の雰囲気や危険な場所を知ることができます。
2) 課外プログラムについて	ビクトリアにツアーで行けたのが良かったです。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	雨の日が多いので、コートにフードが付いていると便利です。また、ホストファミリーによってはキッチンを自分で使えないことがあり、調理が必要な日本食を持って行っても消費できないことがあるので、事前に連絡を取る際に確認しておくといいと思います。

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)

バンクーバーは比較的治安が良いイメージがあったので、この研修を選びました。実際、バンクーバーは海外の中では治安が良い方なのではないかと感じました。文化が多様で、現地の人たちも優しく気さくな人が多いので、過ごしやすかったです。バスの乗り方や食べ物、レストラン等での店員との会話などが日本とは異なるため、毎日が刺激的で日本にいただけでは得難い経験をすることができます。授業では、カナダについて学ぶことができるだけでなく、実際に UBC の学生にインタビューしたりフィールドワークをしたりでき、生の英語を直に感じることで良い経験になりました。普段の生活よりも自分の意見を言う機会が増えるため、積極性も向上したと感じました。実際に現地に行くまでは不安もありましたが、勉強だけではなく学べたことがたくさんあり、帰ってきた今では行って良かったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	プリティッシュ・コロンビア大学 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	50,906 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,150 円	日本で SIM カードを購入
現地通学費	22,223 円	(研修先まで 60 分) 最初の一週間ほどはコンパスカードではなく、クレジットカードで支払いました。コンパスカードは早めを買っておいたほうがお得です。
教養娯楽費	28,338 円	
被服費	14,818 円	
雑費	19,977 円	
その他	16,611 円	例: おみやげ
その他	0 円	例:
合計	155,023 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
特にありません。
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 35,000 円ほどを、外貨両替ドルユーロというサイトで用意しました。 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
出発前にインターネットで申し込みました。(イエローモバイル社の Phone Box) 到着直後から約一週間、SIM カードが使えなくなるというトラブルに遭いました。(接触不良と思われる。)その後は問題なく使えたのですが、紛失等のリスクも考慮すると、無制限 Wi-Fi が一番安心かと思われます。
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
ホームステイ先の床が冷たかったため、スリッパが重宝しました。 バンクーバーは雨が降っていることが多いですが、傘をさしている人はほぼいません。そのため、フード付きの撥水性のあるアウターがあるとよいでしょう。自分の場合、フードが浅かったため不便でした。 ティッシュや除菌シートはなるべく多めに持っていくと便利です。 現地は乾燥しているので、コンタクトレンズを着用している人は目薬を持っていくとよいでしょう。

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 type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 友人、問い合わせ窓口) 特記事項: SIM カードが使えず、緊急の連絡しかできないという状況になってしまいました。日本語対応の窓口でメールで問い合わせをしました。
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?

以前から滞在している友人や、インターネットから情報を入手しました。犯罪対策として、常に鞆を前に持つようしていました。犯罪に巻き込まれることはありませんでしたが、早朝のまだ暗い時間帯にバスを一人で待っていたところ、ホームレスから声を掛けられたことがあったので、なるべく一人で行動しないほうがよいかと思います。

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。)

特に困ることはありませんでした。

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)	
ホストマザーはインド人の方でした。長年留学生を受け入れてきた方だったので、配慮が行き届いており、とても快適に過ごせました。夜ご飯はナンとカレー、もしくはパスタやマカロニが多かったです。しかし、量は少し物足りなかったです。また、野菜が出てくるのが少なかったため、ビタミン不足が心配でした。ホストマザーにそれを伝えず、自分たちで足りない分を補っていましたが、不満がある場合は我慢せず伝えるべきだと思います。	

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	
午前中はイディオムや文法を学んだあと、一週間ごとに決められたテーマに沿って、ディスカッションを行いました。ディスカッションでは、日本の社会問題を取り扱うことが多く、それらに対する意識を高く持つきっかけになりました。午後の授業は、午前の授業と同じテーマでプレゼンテーションを行いました。その準備の中で、インタビューをしたり、バンクーバーの町に実際に行き行って取材をしたりしました。もちろんすべて英語で行うので、スピーキング力が向上しました。	
2)課外プログラムについて	
CA と呼ばれる現地の学生さんたちが企画するプログラムに参加しました。特にビクトリアオーバーナイトトリップという、一泊二日の旅行は、留学生ほぼ全員が参加しており大人気でした。	
3)滞在先・現地での生活に関すること	
バンクーバーは大変過ごしやすく、とても快適に過ごせました。親切な方が多く、治安も良いです。ただし、ダウンタウンはホームレスの方が多く、大麻のおいもきついため、安全な場所だとは言いきれませんが、一人で夜遅くまで行動するのは、避けたほうが良いです。	

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)

私がプリティッシュコロンビア大学を選んだ理由は、プログラムの内容が充実しており、世界的にも優秀な大学だからです。授業では、難易度の高い語彙をたくさん学べたり、社会問題に関するディスカッションを行ったり、とても刺激になりました。ディスカッションの場では、積極的に自分の意見を伝えることが求められるので、普段から日本や世界の問題に関して意識を高く持ち、自分の意見を持っておくといでしょう。また、授業中だけでなくできるだけ多くの場面で英語を使うことをお勧めします。何気ない会話や雑談だけでも、英語力を伸ばすことは十分可能です。

バンクーバーは自然豊かで、多様性にあふれる魅力的な場所です。放課後や休日の時間を活用して、なるべくたくさんの方を訪れてください。

英語力を伸ばすのに一か月という期間はかなり短いですが、できるだけたくさん英語を話し、後悔のないように過ごしてほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	プリティッシュ・コロンビア大学 2023 春季留学
-----	---------------------------

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	59952 円	飲み物を含む
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7980 円	SIM カード(15GB/30 日間)
現地通学費	14060 円	(研修先まで 20 分)、通学はバスのみ使用
教養娯楽費	35677 円	Optional Victoria Tour(28445 円)を含む、レンタル自転車など
被服費	5419 円	
雑費	9326 円	トートバッグなど
その他	9886 円	例:お土産のクッキーやアイスワインなど
その他	31233 円	例:ホテル代、レンタカー代など
合計	173533 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
書類などの締め切りが短く、提出するものも多いので何度も確認しながら漏れなく申し込みました。
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: 日本出発前の空港で両替しました。 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
インターネットで SIM カードをさがして購入しました。
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
ルームメイトと相談して、お好み焼きの粉とお好みソースを持参しました。現地では見かけなかったため、持って行ってよかったです。また、モバイルバッテリーはあったほうが良いです。

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とはありますか? その際どのように対処しましたか?
UBC の教師やホストファミリーに治安が比較的悪い地域を教えてもらいました。この地域には夜間など特に注意し、通る際にも一人で行動しないよう注力しました。
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。)

ホームステイ先の wifi は少し速度が遅かったが十分接続できました。また、UBC や一部の安全な wifi 以外の free wifi は安全性の観点よりなるべく使用しないようにしました。
 モバイルデータに関してはよく外出中にアンテナが一本のみの遅い状態になることがありました。ただ、たいていの場合マップなどは容易に使えました。

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 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)
とても大きい一軒家のお世話になりました。私含めて三人の学生がホームステイしていましたが、それぞれ個室が与えられました。バス・トイレはユニットバスで私たちは1階、ホストファミリーは 2 階のものを使用していました。私たちの家庭ではシャワーの時間帯や長さについては特にありませんでした。また、小腹やのどが渴いたときも冷蔵庫などから自由に飲食してもいいともいわれていました。私たちの家では 2 匹の猫がいましたが、アレルギーであることがホームステイ中に判明したので、事前にペット事情などを行く前に訪ねておいたほうがいいと思いました。

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
街中や UBC キャンパス内でのインタビューは現地の英語に多く触れられるいい機会だと感じました。また、私のクラスは 17/18 が日本人でしたが授業中にはひたすら英語でコミュニケーションをとっていたので、話す機会がたくさんあり話力向上につながったと思います。
2) 課外プログラムについて
CA(cultural assistants)が放課後や週末に開催しているイベントはいくつもお勧めします。彼らと会話するのも楽しいですし、ともに運動や観光することでバンクーバーや UBC についてもっと知ることができます。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
現地では主にバス移動が多いです。1 か月の定期券(compass card)を買うことをお勧めします。また、外食はとても高くなります。大体 2000 円くらいはかかりますが、どこもおいしいです。チップの基準ですがだいたい15-17%ほどと感じました。

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)

<p>私が UBC を選んだ理由としては大きく2つあり、1つ目は父がカナダをおすすめしていたからです。人種も様々で気候も東京と似ているため過ごしやすいと話していました。2つ目は治安がいいからです。アメリカの大学などは治安がとても悪いところも多くその点を特に気にかけて選びました。</p> <p>今回の研修では、午前は単語・文法を、午後はプレゼンテーションやコミュニケーションに重きを置いた授業で、とてもバランスよく英語力を高めることができたと感じました。放課後や週末はクラスメイト、ルームメイトなどと有名なお店に行ったり、サイクリングをしたりとカナダの文化・大自然両方を満喫できました。</p> <p>このクラスについてのアドバイスは、留学前にあるクラス分けテストはまじめに受けることをお勧めしたいです。私のクラスでは10クラス中8番目のレベルで、おおくの生徒は意欲があり、授業中ひたすら英語を使っていましたが、クラスによっては日本語ばかりが飛び交い、英語の勉強にならないようなところもあると聞きました。英語力をつけたいのであれば、テストを頑張ることが大事だと思います。</p> <p>また、生活のアドバイスについては、ホストファミリーとのコミュニケーションがとても大事だと思います。1か月お世話になるので、お礼をしっかり言う、ごはん時に雑談をするという関係で過ごせると思います。私の場合、ホストファミリーに双子の12歳の男の子がいて、サッカーをしたり、食後にビデオゲームをしたり、スケートに行ったりととても仲良くなりました。英語のモチベーションにもつながると思うのでたくさん話しましょう。</p>

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 春 プリティッシュコロンビア大学
-----	-----------------------

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	35000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	3000 円	
現地通学費	15000 円	(研修先まで75 分)
教養娯楽費	28000 円	ツアー参加費
被服費	円	
雑費	円	
その他	15000 円	例お土産
その他	50000 円	例:水族館、庭、映画館などの入場料
合計	146000 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
特に困ったことはない。クレジットカードやパスポートの作成は早めに取り組んだ方がよい。
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
docomo の ahamao を利用した。新たに必要な手続きがなく、海外に行けばそのままデータ通信を使うことができるので非常に簡易的である。しかし、海外に来てから15日が経過すると低速になるのは不便であった。
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
ホームステイ先で用意される食事は味付けが濃いものが多く、野菜はほぼ口にできないと考えていた方がよい。お腹の調子が優れないことが多かったので整腸剤がかなり役に立った。日本の食事が恋しくなるのでインスタントのお味噌汁を多めに持っていくとよい。

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?
留学前に危険な地域を一通り調べ、1人で外出することがないように徹底した。ホームステイ先の近くは比較的穏やかで危険を感じたことはなかった。カナダの中でも観光地として有名で多くの人が集まるような場所では、防犯意識を強めた方がよい。パソコンや書類を入れるスクールバックのほかに貴重品を入れるウエストポーチを持参すると盗難に巻き込まれる可能性が減ると思う。
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。)

ホームステイ先と学校に wi-fi があるので土日以外に外出するとき以外は携帯のデータをあまり使わなかった。

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 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)	バスとトイレが1つの個室となっている家庭が多いと感じた。日本よりも衛生管理は行き届いていないのでスリッパを持っていくことをおすすめする。シャンプーやリンスは普段使っている日本製のものを準備した方がよい。現地調達も可能であるが、日本の製品は2-3倍の高額な値段がつけられているので持参した方がよい。

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	UBC の現地の学生にインタビューをし、その結果をグループでディスカッションする授業は非常に役に立った。クラスは全員日本人であり海外の友達は作りにくいと感じていたので現地の学生と話せる機会は貴重なものであった。
2) 課外プログラムについて	CA と呼ばれる現地の留学生アシスタントの方が開催してくれるプログラムに複数参加した。特にダウンタウンツアーは建物の歴史や地区の特徴を説明してくれたので
3) 滞在先・現地での生活に関すること	ホームステイ先はホストファミリーによって快適さが変わると思う。中には途中でホームステイ先の変更を申請していた学生もいた。留学生の受け入れをビジネスとして行っている家庭もあるため、伝えたいことがある場合は遠慮せずに言葉にして伝えていくべきだと感じた。

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)

1か月という長さの留学は学生のうちしか行けないと思い留学を決意した。カナダは治安が良い国であり、授業の時間が最も長いことからこのプログラムを選んだ。結果的にこのプログラムを選んで良かったと思う。1週間で1つのテーマについて扱い、すべてで4つのテーマについて学んだ。テーマに沿った専門的な単語を学ぶことができて非常に興味深かった。午前の授業では、前日の放課後にしたことやこれからの予定、ホームステイ先での出来事を同じグループのメンバーと共有しあった。最初は出来事を羅列するだけであったが次第に感情を含めて話せるようになっていった。午後の授業では UBC の学生にインタビューする時間が刺激的であった。近い年齢の学生が考えていることを肌で感じる機会は非常に貴重なものであったと思う。また、英語でプレゼンを行う回もあった。インターネットで英語の記事を読み、それらをまとめてクラスメイトに発表する授業は難しかった。留学は高額な費用を必要とするが少しでも興味があり迷っているのであれば、参加することをお勧めする。正直、1か月という長さでは飛躍的な語学力の向上は見受けられないと思う。しかし、文化の違いや価値観の違いなど日本にいたるだけでは体感することができない多くの経験ができるのは間違いない。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2023 春 プリティッシュ・コロンビア大学
------------	------------------------

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	50,000 円	カナダはカフェがとても多かったり、物価が高いため食費はかなりかかりました。外食を控えれば食費は抑えられると思います。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	現地で調達したものはありませんでした。学用品はすべて持参しました。
携帯・インターネット費	10,000 円	YellowMobileというサイトでPhoneBoxのeSIMを購入しました。45GB・30日プランで契約しましたが、30GBで十分足りると思います。
現地通学費	10,000 円	(研修先まで40分) Compassカードを現地で購入しました。2月分は\$30チャージして3月分は1カ月定期で購入しました。
教養娯楽費	85,000 円	シアトル日帰り旅行、ビクトリア旅行、スキーなどをしました。
被服費	8,000 円	大学のオリジナルスウェットを購入しました。
雑費	30,000 円	ホストファミリーへのお土産、カナダで購入したお土産
その他	5,000 円	例: 滞在中使用する日用品等
その他	33,000 円	例: カナダの現金
合計	231,000 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
ビザなどは必要ありませんでした。パスポートの期限が切れる前に更新を行えば問題ないと思います。 私は日帰りでシアトルに行ったのですが、その際にはESTAの取得が必須だったため、インターネットで申請しました。(申請にはお金がかかります。)
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: \$300を用意して行きました。新宿にある外貨両替店で行いました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input 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
SIMカードは紛失してしまった際に非常に困るので、私はeSIMを利用しました。簡単に海外の電話番号をスマホに追加することができるので便利です。YellowMobileというサイトでPhoneBoxのeSIMを購入しました。 WiFiはホストファミリーの家でつなげてもらいました。
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
私は日本食(緑茶、白米、味噌汁)を持参して、朝食でいただきました。

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 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?
現地の危険地域情報については、ホストファミリーから教えてもらいました。ダウンタウンのガスタウン付近、ヘイスティングストリートは夜は危険だと感じました。カナダではホームレスや薬物中毒者がいるので、夜は1人では出掛けない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。)

携帯電話は問題なく使用できましたし、インターネットにもスムーズに繋げることができました。

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)

私のホストファミリーは非常に優しく、「家にあるもの自由に使用していいよ」と言ってくれました。私は地下の居住スペースで過ごしましたが、留学生専用のバス、トイレがあり、自由に使えました。ルームメイトとは別々の部屋でした。何不自由なく快適に過ごすことができました。洗濯は週 6 は手洗いで週 1 が洗濯乾燥機を使用しました。シャワーの使用時間も決められていなかったのですが、節水に努めて使用しました。

ホストファミリーによって、家のルールは異なると思いますが気になる点があったら必ずホストファミリーに質問したほうがいいと思います。また、ルームメイトとも生活スタイルなどをあらかじめ共有しておくといいと思います。

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

午前の授業(9:00~12:30)は、語彙力の向上に繋がるワーク、カナダの社会性・環境問題・労働問題・人権問題などのトピックに基づくディスカッションがメインでした。カナダの多様性・価値観などを知ることができ、自分の知らなかったことをたくさん吸収できる授業でした。ディスカッションではリスニング能力とスピーキング能力が鍛えられます。

午後の授業(13:30~15:45)は、課外学習や発表、ディスカッション、ディベートがメインでした。午前の授業のトピックと同じで進めました。発表やディベートを通して伝える力を鍛えられました。

2)課外プログラムについて

CA(私たちをサポートしてくれる現地の学生)と一緒に課外プログラムに参加することができます。ほとんどの課外プログラムは無料で行うことができます。フィットネス、ワークショップ、ボランティア、ダウンタウンツアーなど興味深いものばかりでした。私が参加したのは、ピクトリアツアー、フィットネス、スケート、1泊2日のピクトリアツアー(3万円弱)でした。

また、大学内でアイスホッケーの試合が行われていたため観戦しに行きました。(無料)

3)滞在先・現地での生活に関すること

カナダ滞在中はほとんど雨が降っていました。傘は毎日持参したほうがいいと思います。しかし、気温は日本とあまり変わらないので過ごしやすいと思います。またカナダは物価が高いので、外食をするとかなりお金がかかります。(1ドル 110円前後のレートでした。)

バンクーバーは優しい方が多かったので、質問したら気軽に答えてくれました。(人によりますが) また、いろんな国の方や多様性を感じられる都市だったので、自分の価値観が広がると思います。

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)

私がこの研修先を選んだ理由は、カナダは英語の発音に「癖がない」と言われているのと日本と気候が似ているためです。また、出発日が2月25日と余裕をもって準備をすることができたからです。加えて、授業時間数(週26.5時間)が他の研修先よりも多かったからです。

大学のキャンパス内はとても広く、1つの街なのではないかと疑うほどです。自分が通っていた校舎まで最寄りのバス停から15分ほどかかりました。しかし、キャンパスが綺麗で開放感にあふれているので見学ついでに散歩をしたり、校内のカフェを利用したり楽しく過ごすことができました。研修中のほとんどが雨だったので気分が落ちてしまう日もありましたが、晴れの日は景色が絶景でした。「夏はもっと魅力的だ。」と現地の人が言っていました。

生活面に関しては、初日にホストファミリーと家庭でのルールについて確認を行いました。(事前にメールなどで家庭でのルールを聞いておくのもいいと思います。)料理、掃除、洗濯に関してはルームメイトと協力し合っていました。私のホームステイ先は help yourself 方式だったため、かなり自由に過ごせたのではないかと思います。ルームメイトと一カ月間一緒に過ごすので、とても仲良くなりました。日本人同士でも英語を使って会話するのがおすすめです。

この研修全体を通して、自分の価値観を広げることができましたし、日本ではできない貴重な経験をすることができました。何事も挑戦してみようという気持ちで過ごすといいと思います。最初は英語で自分の伝えたいことを表現することが難しいと感じていましたが、何日か経つと慣れてきます。あとは、現地の人の言い回しだったり、ネットで調べてみたりと自分の成長にも繋がります。疑問に思ったことはすぐに質問する、自分で調べて解決することが大切だと感じました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	プリティッシュコロンビア大学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	58536 円	現地で飲食した分とお土産を含む
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	16000 円	ポケット Wi-Fi レンタル費用
現地通学費	15487 円	(研修先まで50分) コンバスタード 渡航後から二月末までの交通費(クレカ支払い)と一万二千円程度のマンスリーバス(三月使用分)
教養娯楽費	17839 円	
被服費	43110 円	自分用に購入したスウェットや帽子とお土産の洋服を含む
雑費	円	
その他	11417 円	例: 飛行機の受託手荷物超過料金分支払い
その他	円	例:
合計	162389 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

提携している会社の方が案内をつけてくださっていたので、特に困ったことはありませんでした。準備の段階で自分の住所を英語で書かなければならない場合が出てくるので、あらかじめ、確認しておいた方がいいと思います。

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: 日本円 3 万円をカナダドルに換金しました。成田空港で出発前に換金しました。

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

Global WiFi というポケット Wi-Fi をレンタルしました。携帯がグローバル対応のはずだったのですが、Wi-Fi がいない状態では、位置情報くらいしか使えないといった状況だったので、念の為に用意しておいた方がいいと思います。プランとしては、一番安いものを選択しましたが、使用しない時は電源を消しておくなどといった工夫をすれば問題なかったです。

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

私のホストファミリーの家庭では、朝と昼は毎日自分達で調達しなくてはならない家庭だったので、日本食や電子レンジで加熱できるごはんなど簡単に調理して食べられるものを多めに持っていったので助かりました。友人の話を聞いている限り、平日の朝昼をホストファミリーが用意してくれる家庭がほとんどだったので、そこまで多く持っていかななくても大丈夫だとは思いますが、バックのご飯は持って行って損ないです! お湯で溶かせる味噌汁などもおすすめです。しかし、持って行きすぎると、帰りに痛い目に遭います。

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?

ホストファミリーや現地の人に聞きました。現地の人からの情報が一番信頼できます。私が滞在していた場所はダウンタウンのエリアだったので、東の方のチャイナタウンの方は、マリファナ中毒者や怪しい人が多くいると聞きました。東京都内と比較すると、電灯が少ない地域が多いので、不安な方はあまり夜遅くに帰らない方がいいと思います。防犯対策は、財布の中に海外保険証とパスポートのコピーを入れ、常に携帯していました。犯罪に巻き込まれることはなく、安全に滞在できました。

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。)

大学のインターネット接続やホストファミリーの家のインターネット接続は問題なく、接続することができた。出先では、ポケット Wi-Fi を活用していました。きちんと自分の携帯が海外でも使用できる仕様になっているどうか確認しておいた方がいいなと感じました。

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)

大学から事前にもらっていた情報では、ホストマザーと彼女の子供二人(6歳と4歳のやんちゃな兄弟)がホストファミリーだったのですが、向こうに到着して、さらに二人留学生(ブラジルとメキシコ出身の学生。長期的に滞在していて、もはや家族のようでした。)がいることを知りました。事前に日本の他大学から同期間、同プログラムに参加する学生がいることを教えてもらいました。全日、夜ご飯は出してもらえますが、朝と昼は自分達にお任せといった家庭でした。日本食を多めに持っていったことが功をなし、食に飽きることなく滞在することができました(日本食がなかったら、パンをずっと食べていたと思います。)。残り物は自由に使っていいと言われていたので、残り物と冷蔵庫の中にある野菜類などを掛け合わせて、ランチを作っていました(特に何も言われなかったので、基本的に冷蔵庫の中のものは何を使用してもいいのかなと思っていましたが、フルーツなどは使用してはいけないということの後から言われました。一度ルールを聞いていたとしても、再度確認は必須です。)。残り物がなかった日は、日本食でやりくりするか、大学内にあるティムホートンでドーナツを買っていました。プログラムの開始時間が9時からなので、朝はそこまで時間がなかったです。時間に余裕があれば、料理をしてもいいと思います。シャワーとトイレは同室にあり、日本人の学生と共用でした。部屋はそれぞれが一部屋割り当てられていました(受け入れ人数が多かった時期は2人か3人くらい入っていたと聞いたので、たまたま一人だったのかも知れないです)。日本の部屋よりも、大きいことがほとんどだと思います。ホストファミリーに関してですが、私が最初の一週間ホームシックや時差ぼけ、初めての海外での生活に対する不安などの影響もあって、ひどく落ち込んでいた時に、ホストマザーは親身になって話を聞いてくれました。また、二人の幼い兄弟がいると述べましたが、とにかくヤンチャで常にお母さんに怒られているといった様子でした。休日の朝からとても元気で、ゆっくり休めない時もありましたが、笑 子供たちがとても可愛かったです。

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

カナダの文化と日本の文化の違いについて学ぶというのがこのプログラムの大枠です。一週間ごとに変わる身近なトピック(内面的な文化、環境、働き方、人権)に基づいて学習して行きました。午前と午後の授業に分かれていて、午前中は資料を読んだり、動画を見たりしながら学ぶ座学のような授業で、午後は、ディスカッションとプレゼンテーションがメインの授業でした。9時から3時45分まで授業があるので、その中では英語漬けといった印象でした。初の海外滞在だったので、それまで自分が漠然と抱えていた外国の人に対するイメージが変わったり、ここは日本と似ているのだなという点に初めて気づいたりすることができました。このプログラムは、とにかく話すことで英語力の向上を目指そう!といった雰囲気だったので、カナダに住む人に質問をして、みんなの前で報告するという課題が多かった印象です。渡航前に行われるクラス分けによってクラスが分かれます。クラスメイトは、医学部や理工学部などの理系学部出身の学生と、農学部や心理学部などの学生で占められていました。みんな向上心が高く、とても優秀で、日本人でここまで流暢に話せる人がいたのだな、と感心させられるほどでした。

2)課外プログラムについて

課外プログラムはとても充実していたのではないかと感じています。渡航して最初の週末には、ダウンタウンツアー(GA というチューターさんのような学生たちと一緒にダウンタウンとノースバンクーバーを歩き回るツアー)やアートギャラリーツアー(ハイダ族の文化と歴史がわかるギャラリーとバンクーバー美術館に行くことができるツアー)がありました。ご飯とお土産代以外は全て無料でした。また、これだけではなく、お昼の時間にバレーボールやサッカーをするイベント・ボランティア参加・大学内のアイスホッケー観戦・ヨガなどといった様々なプログラムがありました。

また、渡航前から告知されているビクトリアに一泊2日で滞在する旅行プランがあります。参加料を支払うだけで、ホテルとフェリーなどを予約してもらえます。着くまでの移動などは団体行動ですが、他は個人行動だったようです。(これとは別に個人的に旅行を計画していた友達いましたが、費用がその旅行よりも安く済んだといっていました。余力がある方は、個人的に計画してみるのもいいかもしれません。)

3)滞在先・現地での生活に関すること

渡航前に出かけたいところなどをピックアップして、マップに落とし込んでおくと後々役立つと思います。平日は、学校にいる時間が長く、課題も多いので、どこか遠出することはなかなか難しいですが、金曜日の午後と休日を有効活用すれば、とても充実した一ヶ月間になると思います。

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)

大学に入ったからにはどこか留学してみたいなと思い、プログラムを調べていました。研修先の希望は、特にありませんでしたが、欧米圏に行きたかったため、カナダに決めました。アメリカへの留学もいいなと思っていましたが、初めての海外滞中に銃社会は少し不安だったため、カナダにしました。ブリティッシュ・コロンビア州 バンクーバーは、アジア圏の人とても多く、人種が多様な地域です。その為、悪意のある差別を受けることはありませんでした(もしあったとしても、少し治安の悪い地域で通りすがりの人にニーハオって言われるくらいです。本当に言っていたのかな？と感じるくらいのもです)。研修や生活に関して、共通して言えることは、何か困ったことがあったらすぐに聞くこと、些細なことでも少しでも気になれば絶対に聞いた方がいいと思います。海外では、自分の考えを主張することが当たり前なので、Yes マンではダメだと気付かされました。お店での注文などでも、サイズを言わなかったら予想より大きいサイズで出てきたりします。ホストファミリーとのルールの確認などでも、細かく聞いていた方がいいです。何かをするときは、人に確認してみることも大切だなと思います。英語で交渉することも勉強のうちだと思って挑戦してみてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	プリティッシュ・コロンビア大学 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	44516 円	
図書費	0 円	
学用品費	1010 円	ノート代
携帯・インターネット費	7234 円	SIM カード
現地通学費	15597 円	(研修先まで 70 分)
教養娯楽費	57534 円	アイスホッケーチケット、ビクトリア旅行
被服費	0 円	
雑費	19620 円	
その他	76930 円	例: お土産(衣服、菓子類、コスメ)
その他	0 円	例:
合計	222441 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: 成田空港にて両替 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 SIM カードを購入した。
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
雨が多いので靴を二足持っていくか、防水加工をしておくが良い。慣れない環境でのストレスや栄養不足で肌荒れや腹痛が発生しやすいのでビタミン剤や整腸剤があると安心だと感じた。日本の冬と同じくらい寒いため防寒のためのダウンを準備した方が良い。私はダウンではなくコートを持って行ったのだが、コートでは寒いと感じた。また、雨が降ることが多いのでアウターにはフードが付いていると尚よいと思う。

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?
ホストファミリーや CA から話を聞いたり、ガイドブックを参考にしたりして情報収集をした。フードコートで席取りをするときに最悪盗まれても良いものを置いて場所をとるようにしていた。
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。)

日本で SIM カードを購入した。30 日で 10GB を使用できるカードだったが、移動中に道を調べる以外でスマホをほとんど使用しなかったため 3.5GB ほどしか使用しなかった。

学校では WiFi が切れやすいものの快適に使用することができた。家も WiFi が完備されていた。

アイスホッケーのチケットを買う際に電話番号を用いた SMS 認証が必要だったが、SIM カードを利用して電話番号が変更されていたおかげでスムーズに認証できた。他の方法でスマホを利用していた友人は認証ができていなかった。

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)

滞在先はとても快適でした。私の場合はお風呂や門限に関する制限はありませんでしたが、お風呂とトイレが同部屋にあり、私を含めて 4 人の留学生が共同で使っていたので、タイミングをずらすのが大変でした。ホストファミリーはベトナム系の方だったのでベトナムの郷土料理も食べることが出来ました。その他にもパスタやチキンが夕食としてでました。帰宅が遅くなる場合は夕ご飯の有無を早めに伝えると良いと思います。

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

午前の授業では単語や文法、コロケーション、発音等について学びました。週ごとにテーマが決められており、それに沿った単語を学んだり長文を読んで要約を行ったり、ディスカッションを行ったりしました。CA という UBC のボランティア学生が授業に来て彼らとディスカッションをしたこともありました。テーマはダイバーシティ、環境、仕事、人権を取扱いました。カナダの日本と違う点を知り、驚くことが多かったです。基本的にグループやペアで問題や課題に取り組んだので質問がしやすく、クラスの友達も多くできました。午後の授業は午前と同じテーマで主にプレゼンテーションを行いました。水曜日から木曜日にプレゼンテーションがあるので、他の曜日はそのための準備を行いました。インタビューを行うことが多く、最初は緊張しましたが徐々に慣れていきました。UBC の学生も慣れているので親切に対応してくれます。午後のクラスもグループワークがほとんどでした。インタビューをするために大学外に出ることもあり楽しかったです。

2) 課外プログラムについて

CA が主催するプログラムやツアーに参加しました。大勢の日本人学生が参加するため CA とコミュニケーションをとる機会はありませんでしたが、安心して観光できる点は良かったと思います。ビクトリアツアーや市民マラソンのボランティア、スケート、ダウンタウンツアー等がありました。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

バンクーバーは治安が良いので安心して観光することが出来ました。留学生や移民が多いこともあり、周囲の人も親切に対応してくれました。ただダウンタウンは少し治安が悪いエリアもあるため、夜はあまり近づかないようにしていました。ほとんどの店でカードが使用可能で、一部の店では現金が使用不可なので現金はほとんど必要ないです。日本食や日本製品を販売する店が多くあるので、持っていく荷物は少なめで大丈夫です。

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)

UBCを選択した理由は二つです。一つは授業時間が多いことです。せっかくの留学なので英語を学ぶ時間を多くとりたいと考えていたため、最も授業時間が長いUBCを選びました。クラスメイトは全員日本人だったものの、英語に触れている時間が長くとれたことは良かったと感じています。午後の授業が終わるのが 15:45 だったので放課後に観光することも可能でした。二つ目はバンクーバーの治安が良いこと、観光スポットが多いことです。交通の便がかなり良いので行こうと思えばどこへでも行くことが出来ました。このプログラムは一か月間で土日が 4 回しかないため、休日を有意義に使うことを意識することが大切です。天気が悪いことが多いので天気予報をしっかりと確認して計画を立てることを推奨します。

一か月間困惑することもあったが、留学の経験は自分の自信につながり人生の糧になったと感じています。また、英語を学ぶモチベーションにもなりました。海外の友達ができる貴重な機会でもあるので、迷っている人はぜひ参加してみてください。