

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパスクリスティ・カレッジ 2023 年夏季
-----	---------------------------------

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	100000 円	
図書費	5000 円	
学用品費	10000 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	4000 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	200000 円	
被服費	15000 円	
雑費	20000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	320000 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
中国のパスポートなので Visitor Visa 必要ですが一回目書類の不備があつて Refusal になりました。二回目書類を補足して再申請して無事で取得しました。
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: 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
Amazon でイギリス SIM Three 30 日を買いました。
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
温度の差結構大きいため、秋の服やコートを用意して助かりました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あつた場合、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?
ジッパーがなかったりするカバンを運びません。カフェのテーブルの上に携帯電話を開いたままにしません 声掛けてくれる人に無視すべき (特にロンドン中心部)
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。)

大学や学生寮のWIFI接続が速くて使いやすかったです。携帯電話のインターネットは不安定で電波届かないところが多いです。

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)

私が過ごした寮は非常に明るく、清潔感がありました。窓からの光が心地よく、毎日の生活が快適に過ごせる環境でした。寮のスタッフやPAの方々も非常に親切で、留學生活における不安や疑問、そして日常のトラブル(鍵忘れたとか)についても丁寧に対応してくれました。最初は言語の壁や文化の違いに戸惑うかもしれませんが、積極的に現地の人々や他の留學生とコミュニケーションを取ること、さまざまな経験や学びを得ることができます。更に不安やトラブルなどがあっても、現地で自分の力で解決することで能力を磨く絶好なチャンスになります。

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

研修先での学びは多岐にわたり、新しい知識や視点を獲得ことができました。特に、建築と芸術に関するフィールドスタディーは、私にとって非常に魅力的でした。それらのフィールドスタディーは、理論だけでなく実際の現場を訪れ、直接体験することで理解を深めることができると感じました。建築物や芸術作品を目の前で見ること、その背景や意味、そして制作のプロセスについて深く考える機会となりました。

また、日本文学の先生から日本に関する様々な知識や話を伺うことができ、その中で海外の視点からの考察が特に興味深かったです。私自身、日本の文化や歴史に興味を持っていますが、外国からの視点でそれを考えることは、日常の中でなかなかできない経験でした。先生の話から、日本の伝統や現代文化、さらには国際的な文脈での日本の位置づけなど、多くの新しい知識や考え方を学ぶことができました。

2) 課外プログラムについて

研修先での経験は、私の知識や視野を広げる貴重な機会となりました。建築や芸術、日本文学といった異なる分野での学びを通じて、多様な視点や考え方を持つことの重要性を実感しました。これからも、この経験を活かして学び続けたいと思います。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

これは私の人生において非常に貴重なものです。海外で生活することで、日常生活とは異なる環境や文化に触れることができました。私は今日本でも留學生ですが、東アジアの文化、習慣など非常に大きく差異がないと思います。今回初めてイギリスに上陸して生活して、日本とは異なる食事、生活習慣、そして言語を実感出来ました。初めはこれらの違いに驚きや戸惑いを感じましたが、徐々にそれらを楽しむようになりました。

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ぶ前は、オーストラリアの工場実習プログラム申し込んでビザが申請しにくいということを事務室の先生から教えて頂きました。その後、国際事務室の先生からのアドバイスをいただいてこのプログラムを知りました。自分でケンブリッジ大学の魅力とイギリスのサッカーと音楽、例えば、プレミアリーグ、ビートルズなどに興味深いです。

研修期間中、私はケンブリッジ大学のキャンパスの美しさや、学びの環境の素晴らしさを実感しました。また、地元の人々や他の学生たちとの交流を通じて、イギリスの文化や生活様式を深く理解することができました。ケンブリッジでの研修は、私にとって一生の思い出となるものでした。学校の先生もPAも皆さんはとても親切で、日々の生活は楽しく、学びの環境は最高でした。私のアドバイスは、迷わずこの機会をつかんでください。ここでの経験は、あなたの人生や将来のキャリアに大きな影響を与えることでしょう。心の底から、ぜひ行ってみてくださいと言いたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	55129 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3733 円	Giff gaff
現地通学費	0 円	(研修先まで 0分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	52197 円	
雑費	105710 円	お土産代
その他	44216 円	例: 電車代
その他	60923 円	例: 入場料など
合計	321908 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
特に何もありません。
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: 新宿の金券ショップで現金3万円程度分ポンドにしましたが、基本的にどこでもカードが使えるため、1万円程度のみでいいと思います。 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
勧められた giff gaff を購入しました。20-30GB 分あれば十分だと思います。学校、寮には WiFi がついています。速度なども問題なく、使えました。
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
海外対応のヘアドライヤーは持って行った方がいいと思います。また、洗濯用の洗剤を持っていくのであれば、柔軟剤が入っているジェルボールなどがおすすめです。 常備薬や、風邪薬などを持っていくことお勧めします。 ネットで予約する際にクレジットカードのネット認証が必要になるサイトがあるのでカード認証の番号の確認をしておくといいと思います。

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)
<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？
ロンドンに行く際には、スマホなどの貴重品を小さめのショルダーバックに入れ肌身離さず行動しました。 実際には何も起こりませんでした。
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。)

寮についている WIFI は問題なく使うことができました。日本にいる時と比べると現地の通信環境は全体的に良くないです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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)	
自室に関して不便などはありませんでした。上記にも記載の通り、ヘアドライヤーの持参と洗濯用のシェルボールを持ってい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	
『Art & Architecture』 渡英する前から最も興味があった分野の授業だったのでとても楽しく感じました。絵画を見る際のポイントなどを学ぶことができたため、今後美術館に行くときに役立つと思います。また、この授業は、座学だけでなく、街を歩いて座学などで学んだことを実際に見て、体感することができる授業だと思います。	
2) 課外プログラムについて	
特にありません。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
寮のご飯は種類があり、自分で好きなものを食べられるため、困ることはないと思います。円安の関係もあり、物価が高いです。すごく涼しく、ほとんどの日を長袖で過ごしていました。日本との気温差や疲れなどから、風邪を引きやすいです。週末遠くまで出かけられるので、少し遠出するのいいと思います。	

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)

世界トップレベルの大学で学べるということにとっても魅力を感じたからです。また、このプログラムは、ただ語学力を向上するためだけでなく、様々なテーマについて学ぶことができるということにも魅力を感じたからです。

また、イギリス文化とイギリス英語が好きで、それを体感したいと思っていたからです。

Art & Architecture の授業は私にとって本当に実りの多い授業でした。また、お休みの日にロンドンに行って多くの歴史的な建造物や、美術館などを訪れることができとても良い経験でした。

英語力に自信があまりなかったのですが、臆することなく話してみると、会話をすることができたので、臆することなく、どんどん話してみるといいと思います。

日本よりもフレンドリーな人が多いため、自分から話しかけたりすることができる様になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	50000 円	寮での食事以外
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3500 円	Three の sim カードをネットで事前に購入した。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	20000 円	ミュージカル鑑賞など
被服費	40000 円	洋服やアクセサリを購入
雑費	30000 円	お土産、コスメなど
その他	30000 円	例: 交通費とロンドンのホテル代
その他	円	例:
合計	173500 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: 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 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
Three の SIM カードを事前に amazon で購入した。カレッジ内では基本 Wi-Fi が繋がる。 地下鉄は電波がほとんど通っていないかった。
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
助かったもの→ヘアオイルなどのいつも使っている化粧品等、水筒、箱ティッシュ、日本食。 準備した方がよかったもの→スキミング防止のカードカバー、カトラリー、紙コップやマグカップ。

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: 親と現地の PA たち) 特記事項: 盗難とスキミング。
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?
スマホは首から下げていた。財布はチェーンで繋いでカバンかポケットに入れていた。 サッカー観戦中に Air Pods の盗難にあったが、PD や PA さんが迅速に対応してくださり現地で被害届を出してもらった。保険に入っていてよかったです! クレカのスキミングはいつされたかわからないが、カード会社から親に連絡がいき、カードを一時止めてもらった。
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。)

ショッピングセンターやカフェなどではフリー-WIFIを提供しているところがほとんどだった。
地下鉄ではほとんど通信が繋がらない。
大学内では特に問題なく使えました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート	<input 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 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)	
寮を途中で移動した。 最初の寮はバストイレを4人くらいで共有していたが、移動後は個室についていた。 タオルは平日に部屋の前に出しておけば変えてくれた。コインランドリーがあり、無料で使えた。 キッチンには鍋やポットがあったが食器やカトラリーはないので持参すると思う。	

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	
Scienceの授業はフィールドワークが多く、専門知識がなくても楽しめた。	
2) 課外プログラムについて	
PAがサッカー観戦や川下りなどさまざまなイベントを企画してくれた。また、コーパスクリスティ以外のカレッジを案内してくれたり、みんなでサッカーをしたりもした。バービーを映画館に見に行ったが、映画館の椅子がソファでリクライニングもついていて驚いた。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
カレッジ内に卓球やビリヤード、ボードゲームなどがあるため、退屈しなかった。朝と夜はかなり冷えるのでスウェットやパーカーを持っていった方がいい。毎朝PCR検査を行っていた。	

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)

超名門大学の授業を受けられるという点に惹かれたため、この研修に応募した。ケンブリッジは治安が良く、街並みも日本とは全く違う良さがある新鮮だった。
大学での講義は、先生方がとても優しく、わかりやすく説明してくれた。Art and Architecture や Science など、日本の大学では受けないような授業も受けられたので楽しかった。授業では積極的に発言することが求められた。
また、PAの方々が授業前後に授業内容のまとめや資料を配布してくれたり、質問に答えてくれたりと学習をサポートしてくれた。PAさんたちは授業以外でも一緒にご飯を食べたり、映画を見に行ったりとたくさん交流があり、英語力の向上につながったと思う。
平日は毎日授業で休日は観光にでているので忙しくて4週間があつという間に終わってしまった。渡航前は知り合いがいなかったため不安だったが、とても充実した1ヶ月だった。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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2万 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	29,970 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	約18万 円	
被服費	約5万 円	
雑費	約2万 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	約30万 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:2万円程の現金を空港で換金 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
私はポケット Wi-Fi を使いました。注意点は、持って行くのを忘れるか、充電をし忘れると、一切ネットが使えないので厳しいです。
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
味噌汁はやはり欲しくなるし、持って行って良かった。 相当な寒がりでない限り、厚着は荷物にもなるので必要では無い。 基本的に一日中半袖で大丈夫。朝は寒いですが、すぐ暖かくなる。

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 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?
ケンブリッジ市内はとても安全だと感じた。 ロンドンの東側と南側は治安が悪いというのを YouTube で見た。荷物は最低限しか持たず、基本手ぶら。なにか荷物を持つとしたら、必ず前に持つか、ズボンなどにチェーンで繋げていた。
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。)

基本的に電波が悪いところは無かった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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)
バス・トイレが共同なのは最初の5日程度。その後寮移動をし、バス・トイレが一部屋ずつある。また、バスと言っても、シャワーだけなので、慣れていないと最初は違和感がある。寮移動があるので、最初の方は荷ほどきをそこまですべきでは無い。

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
アートの授業に関しては、これから美術館に行く時にとても役立つ内容だと言える。また、歴史が好きならぜひとるべき。トランスレーションの授業はかなり考えさせられることが多くあり、とても楽しかった。英語のスキルが高くなくても先生の日本語が流暢なので、何とかなると思う。
2) 課外プログラムについて
課外プログラムのほとんどはサイエンスの授業になった。いろいろな博物館に行ったり、実験をしたりなど、とても満足できる内容であった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
全ての体験が新鮮でとても楽しかった。日常の言語が英語なので、自分から喋ることはとても重要。

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)

私はイギリス特有のアクセントがとても好きだったのと、フットボールを含めたイギリスの文化に深く興味があったので、このプログラムを選びました。 この研修で一番学んだことは、恥ずかしがらず自分の意見を主張する能力です。現地の授業は全員が参加して成り立つ形式なので、日本のように発言しなくてもどうにかなるということはありません。実際、自分の意見をしっかりと英語で伝えるのはとても難しく、抵抗を感じてしまうかもしれませんが、現地の先生方はとても優しくなんとか理解してくれようとしてくれるので、問題は無いです。唯一の懸念点は、トイレです。現地のトイレはどこにもウォシュレットが無いので、きれい好き、もしくはウォシュレットに慣れている人からすると最初は少しキツイと思いますが、次第に慣れてきます。また、ご飯は全般的に美味しいので心配なくて大丈夫です。確実に有意義な経験となるので、機会があれば参加するべきだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	平日 3 食は、カレッジ内のダイニングホールで無料で食べられます。
図書費	1,500 円	研修前に使った英会話の参考書
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,500 円	LycaMobile という SIM カード 50GB 分
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 1 分)カレッジ敷地内の寮でした。
教養娯楽費	124,000 円	ミュージカル鑑賞、アフタヌーンティー、サッカー観戦等
被服費	42,000 円	日ごとの温度変化が激しく、半袖と厚手の長袖の両方とも必要です。
雑費	23,500 円	お土産等
交通費	28,000 円	ロンドンとの往復を 4 回、ロンドンの郊外との往復を 2 回しました。
その他	円	例:
合計	274,500 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
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: 事前に空港の外貨両替窓口で両替しました。現金は日本円とポンドの両方を、それぞれ約 2 万円分ずつ持って行きました。 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 カードはヒースロー空港の SIM 専用カウンターで買いました。滞在期間や場所を伝えると適切なデータ数のものを選んでもらえ、セッティングまで無料でしてもらえました。 Wi-Fi はカレッジ内なら無料で繋がりました。
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
直射日光が強いのでサングラスを持って行き助かりました。帽子でも対策できると思います。 自室用のスリッパも快適に過ごすために役立ちました。 日ごとや一日の中でも寒暖差が激しく、風邪をひきやすいので風邪薬を多く持って行くことをお勧めします。

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)
<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は父が調べて教えてくれました。あとは研修前に学校が登録してくれたたびレジからのメールで情報収集していました。行った防犯対策として、日没後はむやみにカレッジの外を出歩かない、鞆はウエストポーチを使って前に抱えるように持つ、スマホにはハンドストラップを付けていました。
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。)

寮のインターネット接続は快適でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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)
カレッジ内には交流スペースとして、卓球台が置いてある部屋と、Pelican Bar というピリヤード台などが置いてある建物があります。ここで留学生同士や PA の方(現地の学生)との交流が深められます。ダイニングホールでの日々の食事やフォーマルディナーでも同様です。積極的にこれらの集まりに参加し会話することが、英語を話すきっかけになるとともに、滞在先での更なる楽しさに繋がると思います。

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	
Art & architecture 課外学習が多く、カレッジ周辺の散策に出かけることが多いです。このプログラムで建築を学んだ後、ケンブリッジの綺麗な建築物を目の前にすると見方が変わります。いつの時代に作られたものか、この装飾の名前は何かなどがわかるようになりますと楽しいです。	
2) 課外プログラムについて	
PA の方による企画や授業による課外学習で、川下りやアフタヌーンティー、サッカー観戦、周辺のカレッジや博物館訪問をしました。これでケンブリッジの観光も満喫することができたと思います。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
イギリスは思ったよりも安全で、治安が良いと思いました。万全な対策をしつつ、怖がらずに色々な場所に行ってみるとイギリスでしか味わえないような様々な体験ができます。平日は授業と PA の方による企画を楽しみ、週末はロンドンや郊外に出かけました。日没も 21 時以降と遅いため、一日の充実度も高いです。	

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)

私がこの研修先を選んだのは、テーマ特化型研修のため、語学研修による英語の上達だけではなく日本では体験できない他国からの視点で物事を学べると考えたからです。応募の時点で Science のプログラムに惹かれ、高度な学力を持つことで有名なケンブリッジ大学で科学を学んでみたいと思ったのがきっかけでした。授業では、日本では体験できないような大規模で大胆な実験をしたり、簡単なゲームで学んだり、多くの楽しい体験ができました。 コーパスクリスティの先生や PA の方は皆優しく、どんな発言も受け止め肯定してくれます。私はその空気感がとても好きで、そのお陰で、難しい授業内容や英語にも挫けずに研修を過ごせたと思います。自分が伝えたいことを上手く英語にできずもどかしい思いをすることもよくありましたが、一生懸命話そうとしているのが伝われば、耳を傾けてくれるばかりでした。出国前から英会話を練習することがもちろん大切だと思いますが、留学中も、現地の人に積極的に話しかけ、自分に足りない英語力を吸収しようとする意欲が大切だと気づきました。 一緒に留学した仲間もとても仲が良く、カレッジ内の交流スペースで何度も遊んだり、週末一緒にロンドンへ出かけたりして、たくさんの楽しい思い出ができました。そのお陰で孤独感を感じることはなかったです。ヨーロッパに滞在するのは初めてで、イギリスにいる一ヶ月間はとても貴重だと感じたので、後悔が残らないくらい観光も満喫しました。このように、今回の研修によって私の夏休みはとても充実したものになりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	休日の食事やコーヒーショップ等
図書費	1,000 円	研修前に買った英語勉強の図書のみ
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	Giffgaff という SIM を購入。
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	60,000 円	レプリカユニフォーム、購入した服
雑費	200,000 円	交通費、お土産、サッカー観戦のチケット、宿泊費等
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	316,000 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
ビザの申請はなかった。
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:3万円ほど現地通貨にして持って行った。 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
大学内や寮は Wifi が使用できた。Giffgaff という会社の SIM を使用した。80 GB のコースを購入したが 30 GB ほどしか使用しなかった。
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
ランドリーがあったが洗剤がないため持ってよかった。シャンプー、リンスも持参してよかった。ドライヤーは今までの研修生の物を貸してくれた。電圧も違うためこだわりがない人はそれで充分だった。寒暖差が激しく風邪をひく人が多かったため風邪薬や咳止めはあった方がよかった。

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?
ロンドンなどの観光地の人が密集するところではリュックを前に背負ったり、なるべくポケットの中に貴重品を入れないようにしていた。数回旅行をしたが、特に旅行している際に危険は感じなかった。
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。)

寮の wifi はたまに不安定だったのでそのようなときは SIM に切り替えた。電車内はとても不安定で地下鉄はつながらなかった。そのため電車に乗る前にどこで降りるか、何線に乗り換えるかなどは把握しておいた方がよい。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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)	最初の1週間はバスタイレ共有の寮だった。大学内はトイレがあまり多くないため授業前に行っておいた方がよい。キッチンには冷蔵庫があり共有することができる。コンロも使えるため小腹が減ったら袋麺の物を食べた。トイレは紙が流れずらいためにトイレ用ペーパー用のごみ袋があるものもあった。

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	Art and Architecture の授業は、ケンブリッジ内の建物を通して様々な年代の建築様式を学ぶことができた。彫刻や絵の意図の読み取り方も学ぶことができた。Science ではケンブリッジの偉人たちの発見を学んだ。課外授業が多く、様々なカレッジや博物館に行けたため、とても楽しかった。
2) 課外プログラムについて	現地の PA がたくさん企画をしてくれた。カレッジツアーやバンティング、サッカーの試合観戦、アフタヌーンティー、映画等。自分が行きたいものだけ返信することで参加することができた。どれも興味の湧くものばかりでとても楽しかった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	物価が高かった。それ以外はとても快適に過ごすことができた。気温も涼しく湿度もないため時には屋間でも上着が必要になるほどだった。

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)

この留学を通して自分の視野が広がったと実感した。最初は海外で1か月以上滞在した経験がないからやってみたいというような理由だった。イギリスに行って生活してみると日本とは異なることがたくさんあった。仕事に対する考え方や休日の過ごし方等、東京という慌ただしい場所では感じるできないほどのどかで温かかった。講義も教授が話すだけの授業ではなく生徒が主体となり発言をすることで成り立つものであり毎回満足できる楽しい授業だった。放課後もPAと様々な場所へ行ったり同僚と課題をしたり遊んだりし、とても楽しくあっという間の1か月を過ごすことができた。自分の中でこの期間はとても価値のあるものとなり忘れることのできない思い出となった。今検討している人がいるならぜひ参加してみてほしい。英語を学ぶことももちろんだが、今まで日本にいてだけでは得ることのできない体験になると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	20,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 1 分)
教養娯楽費	320,000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	390,000 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: 現金は 3 万円分だけ持っていき、それ以外はカードで支払った。タッチ決済がついたカードがいい。アメリカンエクスプレスは使えないところがある。 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
ドコモの世界そのままギガを使って、sim カードの入れ替えなしで行った。1 ヶ月で 2 万円ほどだった。
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
インスタントの日本食、意外とついた初日にスーパーに行けるから無駄に持っていく必要はない。

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 type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 東京海上日動火災保険、PA) 特記事項: 現地でサッカー中に怪我をし、病院に行った。
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?
メールと PA。犯罪には巻き込まれなかった。できる限り、荷物は少なく、前掛けのバッグ。
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。)

寮の Wi-Fi に困ることはなかった。ただ、地下鉄に乗るときに圏外になるため事前にルートをスクショして準備しておかないと大変。

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)

最初の 1 週間はトイレとシャワーが共用でそれ以降は自分の部屋についているため、不便はない。シャワーの威力がたまに弱くてイライラする時がある。

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

アカデミックイングリッシュ
イギリスと日本の文化の違い、プレゼン資料の作り方、プレゼンテーションなど幅広く学べる。
イギリス人に実際にアンケートなどをして、本格的に調査をするので英語をたくさん話したい人にはオススメです。英語が苦手な自分でもいけました。

2) 課外プログラムについて

PA と地元のサッカーの観戦、サッカー、卓球、ビリヤードとアクティブに活動した。
また、授業内で違う町に出掛け、建築物を見に行くなどもした。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

ケンブリッジは日も長く、22 時までやっているスーパーもあるので安心して生活できる。学食も平日は毎食出ますし、美味しいが、土日に出かけると物価がかなり高く、何をするにもお金はかかる。

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)

このプログラムを選んだ理由は、大学生活をやり残したことがなく、終わらせたい思い、そして 1.2 年生の時にコロナで行けなかった留学を最後に経験しておきたい思いで選びました。研修中も PA の方が優しく、困ることは一切なかった。生活では、金額の部分や食の部分など日本との違いで戸惑うこともあるが、異文化を学ぶという意味では貴重な経験であった。1 ヶ月と短く感じますが、一緒に行った明治のメンバー、現地の PA さんとすぐに仲良くなり、きっと楽しい生活を送れるので、迷っている方はぜひオススメです！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	
図書費	0 円	
学用品費	2,000 円	ノートや筆記用具代
携帯・インターネット費	5,000 円	G
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	10,000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	20,000 円	例:お土産代
その他	15,000 円	例:電車代
合計	122,000 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: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
Giffgaff を登録しました
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
みそ汁、洗濯ネット、カップラーメンなど

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？
実際の犯罪行為に巻き込まれたことなく、思ったよりすごく安全でした。防犯対策としては、ポケットに簡単に入れないこと、カバンを常に体の前に置くことです。それに加えて、ロンドンの治安は地域ごとに差が大きいので、事前に確認した方がいいと思います。
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。)

学校内の Wi-Fi の接続は良かった。
しかし Giffgaff は接続が悪い時間はしばしばあり、地下に入ると使えなくなることがある。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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>初めての一人暮らし生活であったために緊張感を持ちましたが、意外と楽しく過ごしました。寮や校内の施設は古いものが多いですが、綺麗で、統一的な建築ばかりで穏やかに過ごすことができました。食堂もきれいで、金曜日のランチのフィッシュアンドチップスはとても美味しいです。外食するとき近くにはパブやレストランがあることでご助かりました。ただし夜になると外の人がとても少なくなるので、あんまり夜まで外で過ごせないように注意しましょう。</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	
<p>Academic English: 一つの課題に対して仮説を創り、グループディスカッション、アンケート調査、レポート作りなど様々な作業を行い、主体性や自分のスキルを向上させることができました。それに加えて、論理的な思考力も訓練することができ、自分のこれから向けて必要な能力を全部磨き上げることのできるともよい授業だと思います。</p> <p>Art & Architecture: ケンブリッジの建築などを実際に見学することができるだけでなく、授業内容やその課題に通して芸術に対する考え方、特に彫像や絵の見方や考え方を訓練することのできる楽しい授業です。</p>	
2) 課外プログラムについて	
<p>課外活動が多くて、特に PA たちと楽しく過ごせる活動が多かった。たとえば、PA とのアフタヌーンティーやパーティーがとても楽しくて、PA たちと仲良くなりました。また、休み時間や夜では校内の休憩室を使いビリヤードや卓球を遊びこむこともできるので、とても楽しいので、積極的に参加することがおすすめです。</p>	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
<p>現地での生活は意外と便利な点が多くありました。周りにはスーパーマーケットも多くありますので活用することがおすすめです。また、イギリスのキャッシュレスがとても進んでいますので、多額の現金を持って外出しないようにした方がいいと思います。そして、ケンブリッジにも多くのホームレスがいるので、注意した方がいいと思います。</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)

自分のスキルアップや国際視野を広げるためにこのプログラムに参加しました。プログラムの授業や課外活動を積極的に参加することで自分のスキルアップにとっても役に立ちました。特に授業は講師の話をずっと聞くような講義ではなく、プレゼンテーションやディスカッションなどを通して進む部分が多くあるので、それによって自分の考えを素直に言えるようになりました。また、みんなとの積極的な交流に通じた自身も身に着け、この短い一か月でかけがえのない経験を獲得してとてもうれしいと感じます。もし本当に自分の国際視野を広げ、そして自分の能力向上などを目指したいなら、ぜひ参加してもらいたいプログラムです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	63000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2000 円	SIM カード
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分) 寮は大学内にあります。
教養娯楽費	0 円	
被服費	5000 円	ケンブリッジ大学のパーカーを買いました。
雑費	60000 円	お土産など
観光費	100000 円	交通費、チケット代など
その他	円	例:
合計	227000 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
ありませんでした。
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
日本で giffgaff の SIM カードを購入してから行き、空港で SIM を差し替えました。
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
洗濯洗剤 → 現地で買うことはできますが、においが違うので気になる人は持って行った方が良いと思います。 風邪薬 → 現地で買えますが、よくわからないまま購入したので日本から多めに持って行ったほうが良いです。 長袖 → 思ったよりも涼しい気候で、日中も長袖を着る日もありました。

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?
リュックではなく、斜めかけの鞆を自分の前に来るように持っていました。チャックは必ず閉めるように気をつけていました。 巻き込まれることはありませんでした。
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。)

学校内には WiFi があり、接続も良いです。そのためかデータ使用量はそれほど多くありませんでした。学校外に行くとたまに電波が悪い場所もありました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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)	途中で寮が変わり、トイレ、シャワー共用から個室になった部屋になりました。部屋の大きさは人によって違いましたが、一番小さい部屋でも十分な大きさです。週に一回清掃が入り、シーツの交換、水回りの掃除をしてくれるので清潔に過ごすことができます。共用キッチンに冷蔵庫と電子レンジがあります。IT もありましたが、私のところにはフライパンなどの道具がなかったので調理することはできませんでした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つか感じたプログラムや内容	Art & Architecture 建物、絵画、彫刻、現代建築まで幅広く学びました。授業は先生がとても優しく、授業もわかりやすかったです。教室だけではなく外に建物を見に行き、習ったことが実際に使われていることを見ることができました。週末にロンドンなどに行ったときに習ったことを思い出しながら見ることができたので楽しかったです。
2) 課外プログラムについて	PA が企画してくれたものに参加しました。川で小さなボートに乗ったり、サッカーを観戦しに行ったり、アフタヌーンティーに行ったり、誕生日パーティーをしたり、映画に行ったり、law の生徒とサッカーをしたり、別のカレッジに行ったりしました。すべて参加は自由ですが、全部とても楽しかったので積極的に参加すると良いと思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	寮のご飯はとても美味しいです。自分で取っていく形式ですが食べ過ぎてこの研修で太りました。また寮のすぐ隣に美味しいジェラート屋さんがあって毎日のように友達と食べに行きました。天気もとても良かったです。湿度が低いので日本より過ごしやすいです。寒い日もあるのでパーカーなどを持って行った方が良いでしょう。

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)

ケンブリッジの研究を選んだ理由はイギリスの歴史的建造物に興味があったからです。週末を使って自分の見たいところに行くことができました。3 日間の休みもあるので、どこかに泊まって少し遠くまで行くこともできました。これから行く方は美術館などの無料の場所でもチケットがあると並ばずに入れるところがあるので、調べてから行ったほうが良いのと、私はハリポッタースタジオに行ったのですが、直前に決めたので高くなってしまいました。行きたい人は早めに公式のチケットを取ることをオススメします。また、イギリスについての知識があればより楽しめると思います。PA のケンブリッジの学生と英語で話す機会が多かったのですが、もう少し喋ることを練習しておけばもっとスムーズに話すことができたと思います。また、英語力だけではなく、授業でなにか聞かれたときに答えるような積極性も必要です。この研修に行く前からもっと勉強しておけば良かったと思うことや、研修内での後悔もありますが、それが今の勉強のモチベーションになっています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	7000 円	古書、雑誌 など
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4634 円	Giffgaff
現地通学費	0 円	(研修先まで 歩き5 分)
教養娯楽費	12000 円	博物館、観光地チケットなど
被服費	5000 円	ズボンを買った。
雑費	30000 円	お土産、アンティーク、
その他	25000 円	例: 週末ロンドン旅行
その他	32000 円	例: 週末ベルファスト旅行
合計	15万 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
中国の国籍のため、色々な申込み書類を準備しなければならない。しかし特に困ったことはなく、申込みからビザ申請完了までは一ヶ月半の時間が必要である。
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
ネットで GIFFGAFF のカードを購入した。出発の前日に登録し、現地に到着後すぐに使える。
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
ドライヤー、ミニアイロン、インスタントラーメン、ミニ扇風機

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？
ネット上の情報を閲覧し、犯罪発生率が高いところに行かない。個人の実際状況として、滞在中に盗難等の犯罪に巻き込まれなかった。
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。)

寮のインターネット接続が安定である。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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)
滞在先の感想: 最初の五日間は19世紀30年代の建物、New Court に滞在する。古い建築だといえ、内部はきれいである。全部個室の広い部屋であり、ただしバス、トイレとキッチン共有である。WIFI の接続が安定し、窓外の景色もきれいだと言える。ただし、室内に冷房がないから、少し暑いである。 5日後、Beldam に移動する。Beldam は New Court より新しい、部屋は New Court のように広くないが、バスとトイレが室内に付いている。教室まで歩き距離5分以内である。 アドバイスとして: 1、ミニ扇風機があるほうが良い。 2、ドライヤーを自分で持つこと。 3、スリッパを自分で持つこと。

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
Academic English: グループワークで問題提案から仮説を立て、そして仮説を証明するためにアンケート調査を作り、街にでてケンブリッジ現地の人にアンケートを実施した。その後、収集したデータを分析し、レポートを書いてプレゼンテーションを準備する。このコースは、学術的な考え方、調査法や計画立て方を養う一方、グループワーク、コミュニケーション力とプレゼンテーション力も鍛える。 Science History: 主にケンブリッジと関わりがある科学者、科学理論を紹介する。教室外のフィールドワークが多く、実験やゲームを通じて科学理論を学ぶことも多い。科学の基礎知識が不足でも大丈夫、講義を通して科学の基礎教養を養うことができる。 Art and Architecture: 授業中にイギリスの建築、絵、彫刻を事例として、建築史と美術史の流れを紹介し、美術作品の鑑賞方法も養う。美術に対する教養力が上がった。
2) 課外プログラムについて
PA さんたちと一緒に他の学院キャンパスに行くことが楽しい。 法学部コースとジェネラルコースのサッカー対戦があり、みんな結構真剣にやっていた。 PA さんたちが誕生日パーティーを用意した。ケーキやキャンドルもあり、みんな感動された。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
1) 8月イギリスの天候は日本より涼しい、ただし日差しが少し厳しい。 2) 自分は2回路上の怪しい人に煽られた経験がある。煽られた場合、冷静に対応し、衝突を避けること。 3) 荷物、スマホの個人管理を強めること。 4) イギリスはキャッシュレス化の国であり、現金が使えない店もある。 5) バスはたまに時間表に沿わない。

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)

私は明治大学に卒業後、イギリスの大学院に進学したい。イギリスの生活や大学での学習雰囲気を考察し、英語力を鍛えるために、今回のプログラムに参加した。

研修先での日程や授業が想像より多く、毎日忙しく充実に過ごしていた。研修先の先生とPAさんたちは非常に優しく、どんな質問があっても丁寧に回答してくれた。イギリスの授業の雰囲気が日本と違い、何かというとゼミの雰囲気と近く、先生側が一方的話すのではなく、質問投げたりディスカッションを行ったりかなり活発的な雰囲気である。また、教室外の講義もあり、現地に行って建築を鑑賞したり、博物館に行ったりとか、知識への理解がより一層上がった。

授業コースの最後に試験とプレゼンテーションがある。そんなに難しいとは言えないが、きちんと復習しないとうまく取るのは無理である。

後輩学生へのアドバイスとして：

- 1) 時間を無駄しないこと。
- 2) PAさんの交流機会を把握すること。
- 3) 休日の日程を事前に計画すること。
- 4) 日本に帰国前に帰国書類、旅券と貴重用品をよく確認すること。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	70,000 円	休日の観光
被服費	15,000 円	
雑費	50,000 円	お土産
その他	30,000 円	交通費
その他	円	
合計	199,000 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
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: 出国前に金券ショップで交換した。でもほとんど使ってないので 10000 円あれば十分だと思う。 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
現地の先生おすすめの giffgaff を利用した。 80GB のプランにしたけど結局 10GB としか使ってないので 20GB あれば十分だと思う。
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
休日の朝ご飯など食べる時間がないこともあったので、ご飯系は多少あった方が良かったと思った。 バックをたくさん持って行ったら使い分けができて便利だった。

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?
スマホとカバンを繋いで外れないようにした。
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。)

基本的に繋がるが、ロンドンの地下鉄では繋がらないので事前に電車を調べておく必要があった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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)	バス・トイレは最初の1週間だけ共有だった。最初は慣れない集団生活に多少のストレスを感じていたが、段々慣れてきて快適に過ごせるようになっていった。寮の部屋は人によって様々であったが、基本的には一人暮らしのようなサイズ感の部屋であった。部屋の行き来は自由であったため、友達の部屋に行き課題をしたり、お話をしたりすることもあった。

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	サイエンスの授業が楽しかった。講義形式の授業だけでなく実際に実験を行ったりすることが多かったのが、とても貴重な経験ができた。アートの授業も今まで何も考えずに見ていた作品の新しい見方を学んで勉強になった。
2) 課外プログラムについて	天体系の施設に夜に行ったのが楽しかった。映画やアニメに出てきそうな大きな天体望遠鏡があって圧倒された。イギリスでは裸眼でも結構星が見えて綺麗だった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	約1ヶ月という決して短くない期間だったので個室だったのがものすごくありがたかった。現地では基本的に同じプログラムに参加しているメンバーと一緒に過ごすのが、PA と呼ばれる同世代の現地の大学生と一緒にご飯に行ったり、お話ししたりできたので楽しかった。

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)

私は高校生の頃に留学に行きたかったのですが、パンデミックの影響で行けなくなってしまったので大学に入ったら絶対に行くこと決めていました。この研修を選んだ理由はもともとイギリスの大学院に興味があったのと、現地で英語だけでなく色々な教科を学ぶことができるというのが面白そうだったからです。このプログラムはしっかり授業があって、課題もちゃんとあって決して楽ではなかったのですが、遊ぶ時間もたくさんあって楽しかったです。現地のPAや一緒に参加したメンバーは向上心が高い人ばかりでとても刺激を受けました。普段話さないような人とも話したので価値観が広がり、色々な考え方を学べました。このプログラムを通して将来を考える大きなきっかけになりました。参加して良かったと心から思っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	平日は食堂を利用、土日は外食。
図書費	0 円	
学用品費	3,700 円	ケンブリッジのノートを購入。
携帯・インターネット費	8,000 円	Amazon で Sim を購入。何かあった時のために 3 つ購入したが 1 つで足りた。
現地通学費	0 円	(研修先まで 1 分) 寮がカレッジの隣にあったため。
教養娯楽費	46,000 円	ミュージカルを見たり、アフタヌーンティーに行ったり、観光地に入場したり。
被服費	25,000 円	ケンブリッジのパーカーや、私服を購入。
雑費	7,000 円	ヘアオイル、日焼け止めなどの日用品。
その他	30,000 円	例: 交通費 + ロンドンに泊まった際のホテル代。
その他	28,000 円	例: お土産代。
合計	197,700 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: 出国前日羽田空港にて換金(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
出国前に Amazon 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
助かったもの→サンダル、スリッパ、マグカップ、ウエットティッシュ 準備した方がよかったもの→長袖の服(思っていたよりも寒く、持ってきた服では足りなかった)

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: 友人、先生) 特記事項: 交通機関のストライキがあった。友達と連絡を取り合い、無事に帰ることができた。
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？
ボディバッグにスマホや財布を入れた。ポケットには取られて困るものは何も入れないようにした。 パソコンなどを入れるために寮とカレッジ間の移動のみリュックを使用した。街中では使わないようにした。 また、2 枚目のクレジットカードやパスポートはスーツケースにしまい、寮の部屋を出る際は必ずスーツケースの鍵もかけた。
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。)

寮の Wifi は場所によって繋がりにくい場所があった。
街中でも電波が繋がりにくい場所があった。
地下鉄は圏外だった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 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)	初日から 1 週間滞在中の寮は、バストイレが共有だったため、時間をずらしてお風呂に全員が入り終わるまでに時間がかかった。着替えやシャンプーリンスなどを運ぶ入れ物を持ってくるとよいと思う。 引っ越し後の寮は、個人部屋にバストイレが付いていたため、時間を気にせず入ることができた。ただ、バスとトイレの間に扉がなかったため、シャワーを浴びるとトイレの床が水浸しになってしまった。

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	[Academic English] 現地の人にアンケートを行い、集めた回答を分析、プレゼンという過程を学ぶことができた。グループワークなので、役割分担をしてプレゼンを完成させていくという点で、チームワークも大事だった。 [Art & Architecture] 自分はあまり美術には興味がなかったのだが、せっかくなのでイギリスに来るならと思いこの授業を選択した。先生がとても優しく、授業はとても興味深く面白くて、美術に興味があった。 [Science] 座学だけではなく、博物館に行ったり、川下りをしたり、実験をしたりとアクティビティがたくさん楽しかった。
2) 課外プログラムについて	PAの提案でサッカーを見に行ったり、アフタヌーンティーに行ったり、別のカレッジを見学しに行ったりした。課外プログラムに積極的に参加することでPAと仲良くなれるのでおすすめ。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	日本との寒暖差が激しいので、風邪を引かないように注意が必要である。基本的に雨が降る場合は通り雨なことが多かったが、一度だけゲリラ豪雨があった。天気予報を確認して折り畳み傘を持っていくべきだった。 物価が高く、苦労した。水は寮の近くのスーパーでまとめて買うと安い(2L×4本で1.75£だった)。電車などを大人数でまとめて予約すると安くなる。レストランなどに行ったときもそうだが何人かの分を一人がまとめて払う場面が多いので、Walica を使ってお互いに清算すると便利だと思う。

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)

中学、高校時代にそれぞれ 1 週間、3 週間のホームステイプログラムに参加していたこともあり、大学でもそのようなプログラムに参加したいとぼんやり考えていました。しかしながらコロナの影響で海外に行くという考えは薄れてしまっていたのですが、2023 年春季短期留学に参加した友人がたくさんおり、彼らに影響されて留学を真剣に検討し始め、どのようなプログラムがあるのかを調べました。数あるプログラムの中でこの研修を選んだ理由は、今まで行ったことのない国に行ってみたかった、ただの語学研修ではなくテーマ特化型研修に惹かれた、ケンブリッジ大学という名門大学で勉強することに魅力を感じたからです。

イギリスに到着すると、街並みが綺麗でとてもテンションが上がりました。土日はロンドンばかり行っていました、ケンブリッジに帰ってその街並みを歩いてみると改めてその良さを感じました。イギリスというとロンドンばかり惹かれますが、滞在先のケンブリッジもとても素敵です。もちろん週末をロンドンで過ごすのは楽しかったし、たくさん訪れても回り切れないスポットもありましたが、ロンドン以外の地域(コッツウォルズやカンタベリー)にも行くべきだったなと少し後悔しています。出国前に週末のスケジュールを決めておくことをおすすめします。

ケンブリッジ大学での生活は全てが貴重な経験でした。自力では恐らく入ることができないであろう、ケンブリッジという名門大学で講義を受けるという経験は一生ものです。毎日英語で授業を受けるのは簡単なことではありませんが、日を重ねるごとに少しずつ理解できる内容が増えていくのが嬉しかったです。発言も積極的にするのが良いと思います。自分が伝えたいことをどう英語にしているのかわからずもどかしい状況がたくさんあったので、もう少し英語を勉強していけばよかったという後悔とともに英語学習へのモチベーションに繋がりました。

私は、というか恐らくこのプログラムに参加したメンバー全員が一人で応募しました。事前学習や出発時の空港ではなかなか皆と話せず不安だったのですが、授業や課外活動を通して、PA さんも含めて全員で仲良くなることができました。もし、一人で応募するのが怖いと思っている人がいたら、その心配はないと思います。

このプログラムに参加してよかったと思うことがたくさんあるので、是非皆さんにも参加してほしいです！