

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College 春季英語研修
-----	--------------------------------------

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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3400 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	6000 円	
雑費	7000 円	
その他	20000 円	例:お土産
合計	86400 円	

渡航準備について
1) 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: ☒ 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
デビットカード
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
e-sim 15GB でちょうどいいくらいだった
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
寮内を移動するときのサンダル、洗濯ネット

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)
☒ 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？
ネットで調べて治安が悪そうなどころでは、カバンを前に持ってスリに気を付けた 私は特に犯罪には遭わなかったが、盗難等に遭っている人もいた
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。
問題なく使えたが、寮の Wi-Fi が切れることが多いので注意が必要

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

快適に過ごすことができた。壁が薄いのか隣の部屋の音がよく聞こえるので、音量には注意した方がいい

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

建築の授業では実際にオックスフォード内を散歩し、建造物を見ることにより実践的な学びを体験することができた
平日の放課後にもう少し自由時間が欲しかった

2)課外プログラムについて

いろいろなところに連れて行ってもらい、楽しい時間を過ごすことができた
オックスフォード大生が連れて行ってくれるという点で、安心感があった

3)現地での生活に関すること

近くにスーパーがあったため、ごはんやお菓子をそこで買っている人が多かった
オックスフォードは比較的治安が良かった

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

プロジェクトワークでオックスフォード大学の生徒にプレゼンテーションの準備を助けてもらった

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

基本的にはなかったが、バス停で現地の学生に乗るバスを教えてもらったついでに少し雑談をした

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

クレジットカード決済のみで現金が使えない店が多かったため、現金は両替しすぎないほうがいいと感じた
街頭インタビューをした際に快く答えてくれる人が多かった
飲食店でのチップ制度は日本と異なる文化でどのくらい出すか少し戸惑った

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

研修では英語で自分の意見を話す機会が多かったが、恐れず話してみることが大事だと感じた。先生は易しい言葉に言い換えてくれたり、ゆっくりとした口調で話してくれたりするので英語があまりできなくても楽しく学ぶことができた。休日は友達とロンドンに行って観光地を巡った。平日は授業後にオックスフォードにあるショッピングモールに行ったりカフェに行ったりして、イギリスならではの文化を楽しむことができた。イギリスの建造物や文化に興味がある人にお勧めしたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College プログラム
-----	-------------------------------------

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	17000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1280 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 約 5 分) 敷地内の建物間の移動
教養娯楽費	8000 円	博物館、趣味で購入した書籍など
被服費	4500 円	洗濯乾燥機代含む
雑費	14000 円	バス・電車等の交通費など
その他	60000 円	例:お土産など
合計	約 100000 円	

渡航準備について
1) 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: 出発前に空港で両替をし、予備として少額の日本円を持参 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください クレジットカード(キャッシュレス化が進んでいたため)
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。 Ubigi eSIM
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 ウェットティッシュ、水筒またはペットボトル(ウォーターサーバーが利用できるため)、のど飴(乾燥で体調を崩す人がいたため)、輪ゴムやクリップ(個包装のお菓子が少ないため)、エコバッグ

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？ 財布やスマホはチェーンなどで服やカバンに固定した。なるべく大きい道を通るようにした。肩掛けバッグを体の前で持ち、リュックは使わなかった。(犯罪被害はなし)
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。 飲食店など建物内では基本的に電波が悪かった。 カレッジ内では Wi-Fi が使用可能

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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
部屋に洗面所があって便利だった。部屋によって冷蔵庫の有無などにちがいがあ。シャワールームで服やタオルを置く場所がない場合があるので、フックにかけられる袋があると便利。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
授業はスライドを用いてわかりやすい英語で進めてくれるので、英語が得意でなければついていけないということとはなかった。授業内ではグループでのプレゼンテーションや街を歩いて建築を見学するアクティビティもあり、とても面白かった。午後のプロジェクトでは現地大学生と活動するので、授業よりも近い距離でネイティブスピーカーと交流ができた。
2)課外プログラムについて
ハリーポッターシリーズのモデルとして知られるクライストチャーチカレッジの見学や伝統的なクリームティーなど、様々なアクティビティがあり、現地の文化を体験することができた。
3)現地での生活に関すること
オックスフォードは歴史ある建物が多くある落ち着いた街で、安心して外出ができた。寮は綺麗で生活がしやすく、街の中心的な大通りへもすぐに出入りできた。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
食堂では現地の学生も食事をとっているの、近くの人と会話することもできる。午前の授業を受けた先生と一緒に昼食を食べることもあり、英国の食について話を聞いた。グループワークでアンケートなどを実施する場合に学生や職員と会話することもできる。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
観光スポットでお互いのグループの写真を撮ってもらった。 日本語を勉強中の土産物店のスタッフに少し日本語を教えた。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
街中に多くのごみ箱が設置されていた。また、キャッシュレス化が大幅に進行していて基本的にはカードでの支払いだった。食に関しては、生の野菜に触れる機会は少なく感じたが様々な料理があった。デザートは基本的に日本のものよりも甘味が強かった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

英語だけを使う空間で実際に英語で会話をするのは、自分の英語力を知る上でも役に立ったため、英語力に自信がなくても挑戦してみることは大切だと思いました。自分の英語力がわかり、もっと英語を話せるようになりたいと感じたことが英語学習のモチベーションにもつながりました。プレゼンテーションなどの活動を通して得られるスキルは英語以外の学習にも役立つと思います。また、日本とは全く違う環境で生活して、多くの発見や学びを通して刺激を受けられます。今後はより英語力の向上に力を入れ、他にも多くの新しい経験をしていきたいと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2024 年春季 CCEL クライストチャーチ英語研修
-----	-----------------------------

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	2万 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	Ahamo の月額料金
現地通学費	5000 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	3万 円	
被服費	1万 円	
雑費	2000 円	
その他	4万 円	例:お土産
合計	10万 円	

渡航準備について

1) 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: 出発日に成田空港・クライストチャーチ空港で外貨両替、大きなショッピングモールで外貨両替
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 学校内など支払方法が Card のみの場所が日本よりも多い印象を受けたため、card は用意すべきだと思う。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 出発前から使っていた Ahamo を引き続き利用した。15 日を超えると速度制限がかかってしまうが Wi-Fi が普及している場所が多いため困らなかった。しかし、乗換案内などで Googlemap を使用したい場面においては不便な時もあった。

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
 エコバッグや折り畳み傘、タッパーが役に立った。シャンプー・リンスを持参するか現地で調達するか悩んだが持参した。結果、現地の方が効果であり、留学期間も短く大きいものは不要であるため、持参でよかった。

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)
☒ 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？
 ホームステイ先の家族やルームメイトから情報を収集し、治安の悪い地域には行かなかった。

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。
 問題なし

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

子どもと犬が大好きな私にとっては、たくさん遊ぶことができて最高の環境だった。しかし、子ども・犬が知らない間に自分の部屋に入る可能性があるため、貴重品などは管理する必要がある。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

8:30-13:00 という時間割が、放課後に観光に行くことができ 1 日を有効活用できるためよかった。
期間にもよるが日本人の生徒が 7 割ほどを占めるため、校内で日本語が飛び交っている。自分から他国の人や先生に話しかけ、コミュニケーションをとることが重要だと思う。

2)課外プログラムについて

月に2回ほど学校が任意参加の課外プログラムが実施される。個人で行くよりも安く済ませられる場合が多いためオススメである。私もアカロア観光のプログラムに参加したが、送迎つきで、内容も大充実であった。

3)現地での生活に関すること

クライストチャーチは落ち着いた場所で、治安も良い。大きい都市ではないため、留学期間が1ヶ月でも放課後・休日を利用すると十分に観光することができる。しかし、住宅街は夜になると人通りが少なく、暗くなる。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

大学内の施設を利用することができるため、そこで現地学生と交流できる。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

テニスをしたかったためネットで検索し、民間のコートを利用しているカンタベリー大学のテニスクラブの活動に参加した。非会員でも毎回お金を払うと参加することができ、現地の大学生とテニスを通して交流できた。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

バスに乗降する際は「hello」「Thank you」とみんなが運転手に挨拶をする。また、バスの車内アナウンスがなく、バス停の存在感が薄い場所もあるため、自分で位置を確認し降りるボタンを押す必要がある。
日本に比べると横断歩道が圧倒的に少なく、車の存在を自分で確認して横断する必要がある。最初は怖い慣れてくる。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

留学は、自分の出身地にいたなら出会うことができなかった「同じ志を持つ人」と出会うことができる絶好の機会だと思います。将来が定まっている人もそうではない人もいて、私の英語学校のクラスメートは「住みたいからとりあえず来てみたけど、学校を卒業したらどうするかはわからない」と話していて驚きました。留学にかかる費用は安価でないため、簡単に決められることではありませんが、迷っているなら参加するべきだと思います。短期だとしても貴重な経験になります。
友達や団体で参加している人もいる中で、一人で新しい環境に飛び込むのは勇気がいると思います。しかし、周りの人も同じ不安を抱えています。不安なことは自分で抱え込まず、留学をめいっぱい楽しんでください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College プログラム
-----	-------------------------------------

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	40,000 円	平日の朝と昼は寮で食事するので、平日の夕食代と土日の昼食・夕食代のみ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,600 円	eSIM の費用
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)学内に寮がある
教養娯楽費	30,000 円	ロンドンまで電車で行くと往復 7000 円ほどかかる
被服費	0 円	
雑費	10,000 円	
その他	5,000 円	例:チップの合計額
合計	93,000 円	食費がとても高い。ドリンクも安くて1杯 1000 円近くする。

渡航準備について

1) 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:羽田空港で両替 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード払いがほとんどだったので現金はあまり必要ない
3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
差し替えが面倒だったので eSIM を利用した。スマホの設定画面から手軽に切り替えられるので便利。
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
ボディソープを忘れて現地調達したが、若干かゆみが出たので自分がいつも使っているのを持っていくのが安全。

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？
オックスフォードは学生街で治安も良い方なので、深夜に出歩かなければ基本的に問題はない。
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。
常に快適に利用できた。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
--------------	---------

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 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)	
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
パスタがないのは苦痛。また、トイレトペーパーが日本のものよりも硬いので慣れるまでしんどい。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
良かった点: 建築や宗教など、自分の専攻分野以外の学問に触れることができたので、教養が深まった。 良くなかった点: 英語レベルが人によって全く違うので、資格要件などを設けて、最低ラインを揃えた方がいいと思う。
2)課外プログラムについて
定番スポットにほとんど訪れることができたので、観光プランをあまり立てられない自分にとってはとてもありがたかった。
3)現地での生活に関すること
食事は基本的に味が濃くて量が多いので、どうしても体重は増えてしまう。また、朝昼晩全ての食事に何かしらの形でじゃがいもを使った料理が出てくるので飽きがくる。「わさび」という名前の日本食チェーンのサーモン寿司が美味しかったのでお米が恋しくなった人にはおすすめ。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
最終プレゼンのデータ収集のために現地学生へのインタビューを行った。多文化共生に関しての質問をしたが、多様な人種が共存するヨーロッパの人々の多文化に対する考え方は自分よりも遥かに寛容で、自分の価値観を見直すきっかけになった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
現地のバブで偶然居合わせた学生たちとともに食事をした。留学についてのアドバイスをもらった。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
飲食店の接客が日本に比べると雑ではあるが、店員は皆陽気で自分にとってはイギリスの接客の方が心地よかった。 屋外は飲食店のテラス席を含みどこでも喫煙可能なので、タバコの匂いが苦手な人にとっては辛いかもしれない。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

この経験を通して得た多文化共生に関する理解や、英語での発信力、協働による課題解決力は、将来国際企業で働く上での大きな財産になると考える。今後は実際に多文化環境で働く機会を積極的に求めながら、MBA 取得に向けた学習や、さらなる言語力の向上を目指したいと考えている。また、プレゼンテーションに取り組んだ経験から、英語力だけでなく、「相手に伝わるように話すこと」「背景を共有しながら意見を整理すること」が、異文化理解を進める上で非常に重要であると実感した。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	EF 校プログラム EF パース校
-----	-------------------

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	夜ご飯はホームステイ先と外食で半分くらいの比率であった。
図書費・学用品費	3000 円	クッキングの授業にお金がかかった。
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	12000 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	30000 円	水族館や動物園に行った。
被服費	0 円	日本の服を十分に持っていた。
雑費	2000 円	
その他	0 円	例:
合計	92000 円	

渡航準備について

1) 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: 出発前に日本で両替を行った。
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード払いが最も普及していた。現金はあまり利用しなかった。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
スマートフォンの携帯プランが元々海外に対応できるものだったため、SIM カード等は用意していない。WiFi も現地で使えるところのみで利用していた。

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
夏でも教室が寒いことがあるので、羽織れるものを一つ持っていくべきだと感じた。又、現地で水を買わないために、水筒は持参したほうが良いと感じた。

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)
☒ 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？
留学経験のある友人から話を聞き、トイレ等に行く際も必ず携帯と財布と交通カードを肌身離さず持った。又、ホームステイ先では常にスーツケースに鍵をかけていた。盗難には遭わなかった。

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。
日本より free WiFi が普及していたため携帯電話、インターネットは問題なく使うことができた。しあそ、WiFi の接続の有無に関わらず、通信速度が少し遅かった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私のホームステイ先はこれといったルールがあまりなかったが、友人の話では選択の回数や、お風呂の時間に制限があったため、持っていく服の量や、お風呂に早く入る練習を行っても良いと感じた。個室はプライベートの空間が守られ良かったが、相部屋で留学生同士の交流を深めることも良いと感じた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

授業内で、教科書の問題を解くことや、先生の話を聞くだけでなく、小グループでの話し合いや、プレゼンテーションなどのアウトプットの活動があったことが良かったと感じる。春休みの為、日本人留学生が教室内に増え、日本語を話してしまうことがあったことが改善点であったと感じる。

2)課外プログラムについて

課外プログラムはどれも充実していて楽しめた。しかし、直前に説明がしっかりとないまま有料のプログラムがキャンセルされることもあり、そこに課金した代金は返金ではなく別の有料アクティビティに申し込む代金としてでしか使えない為、大金のプログラムに申し込むことが少し躊躇された。一定の額を超えれば日本で返金されるが、その額を超えない場合や、返金にも手数料も取られる仕組みが学校側のキャンセルが原因でも適用されることが少し納得が難しかった。

3)現地での生活に関すること

現地での生活は学校が栄えている街にあった為、放課後は様々な場所に行き、とても充実した時間を過ごすことができた。街の人々も皆優しく、治安も比較的良かったため、安全に生活することができた。しかし、学校からホームステイ先まで1時間かかることや、終バスが早くバスの本数が少ないことから帰りの時間を常に意識することが大変であった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

EF 校は留学生の集まりの為、現地の学生と触れ合う機会はなかった。しかし、オーストラリア在住の先生からは現地の文化等沢山の事についてのお話を授業内で聞くことができた。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

私はホームステイであったが、プログラム先の寮で日本人と韓国人で集まり、互いに母国の両流を振る舞うなどの交流を行った。韓国人留学生はトッポギを振る舞ってくれ、日本人留学生はちらし寿司を振る舞った。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

オーストラリアでは朝通学途中にすれ違った知らない人にも互いに挨拶をするなど、挨拶やコミュニケーションの文化がとても良いと感じた。日本でもバスの乗り降りの際にドライバーの方に感謝の言葉や挨拶をするなど、積極的なコミュニケーションの文化を取り入れて行きたい。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

私は留学前、海外＝日本より治安が悪いというイメージがあり、留学に行くのが少し怖かった。しかし、実際に行った先ではホームステイ先でも学校でも街中の方々が皆さんが優しく接して下さり、来て良かったと感じた。日々を過ごしていく中で、文化の違いからいろいろな刺激を受けたが、日本には日本の良さ、オーストラリアにはオーストラリアの良さがあることを良く感じられた。行ったことのない場所は不安でいろいろなイメージが湧いてしまうが、挑戦することでしかわからないことがあり、知らなかった海外の良いところや気づかなかった日本の良いところに必ず出会えると感じる。そのため、これからも留学に関わらず、新しいことや道の世界への挑戦を続けて行きたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford 大学 St Hilda's College プログラム
-----	------------------------------------

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	レストランやスーパーなどでかかったお金。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	追加でギガを購入。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	3000 円	パーカーを購入。
雑費	30000 円	お土産を購入。
その他	0 円	例:
合計	66000 円	

渡航準備について

1) 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: 羽田空港
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
ESIM を使いました。事前に日本で購入しておいたので、スムーズに切り替えられて良かったです。

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
爪切り、日本のお菓子は持って行って良かった。
ポットが清潔とは言えない感じだったので、自分で持っていけば良かった。

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)
☒ 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？
たびレジに登録していたので、ヒースロー空港の火災やその後の対応などの連絡を受け取ることができた。また、事前の説明や友達と話していてロンドンにはスリに遭う危険があると知っていたので、カバンを自分の見える範囲で持つなど工夫した。
実際に犯罪に巻き込まれることはなかった。

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。
インターネットは基本的に使えた。寮では Wi-Fi が使えた。接続も良好だった。

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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寮はとても快適だった。ただ、3 つあるシャワーのうち左は水圧が強すぎる、右はスペースが狭すぎる、という問題があったので注意してほしい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

授業は、複数のテーマを教えてくれるので飽きずに学べて良かった。最終日のプレゼンでは、全員が、二週間の集大成を見せていた。良くなかった点は特にない。

2)課外プログラムについて

Christ Church に行ったり、Cream Tea を楽しんだり、とても充実していた。

3)現地での生活に関すること

一番近くのスーパーでは現金が使えたので、最終日まで現金を消費したいならおすすめ。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

午後のプロジェクトワークをサポートしてくれたのがオックスフォード大学院生だった。アドバイスをくれたり、今後の道筋を示してくれたりしてすごく頼らせてもらった。

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

日本人学生と休日にロンドンを訪れた。ロンドン橋などに行った。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

レストランでは、お会計のとき大きな声ですみません！と呼んだりしない。店員さんが来てくれるのを待つ。また、チップを払わねばならないところが多い。そのため外食のときは緊張感があった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

研修全体を通した感想としては、とても充実していて楽しかった。最初の何日かは日本が恋しかったけれど、寮の設備が整っていると個人的には感じたので快適な生活を送ることができた。特に寮のご飯はとても美味しく、印象に残っている。朝と昼のご飯がbuffet形式で、特に昼はメニューが豊富で毎回楽しみにしていた。一番美味しかったメニューはカレーだった。二種類のカレーが同時に食べられて最高だった。後輩学生へのアドバイスとしては、とにかく楽しんでほしい、と言いたい。日本とは本当に違う環境なので慣れるのに時間がかかるかもしれないが、非日常も楽しめたら最強だと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College
-----	-------------------------------

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	54,534 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12,070 円	2週間分の Wi-Fi
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	7,074 円	観光名所入場料
被服費	35,393 円	
雑費	72,055 円	おみやげ:55,573 円、交通費(通学以外):16,482 円
その他	円	例:
合計	181,126 円	

渡航準備について
1) 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: 空港で両替 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
500MB/日の Wi-Fi を 2 週間分借りました。
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
室内履き、フリーズドライのスープ 野菜があまり出なかったため、野菜ジュースなどを持って行けばよかったな、と思いました。

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)
☒ 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？
スリが多いと聞いていたため、基本的に貴重品はチャックが完全に締まるカバンの中や、コートの内ポケットに入れていました。犯罪等には巻き込まれませんでした。
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。
借りていった Wi-Fi は問題なく使えました。寮にも Wi-Fi があったのですが、一定時間が経つと切れるため頻繁につなぎ直すのがめんどくさかったです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 部屋はかなり狭いですが、基本的に寝るときくらいしか使わないため、特に問題はなかったです。一部屋に一つ電気ケトルとティーカップがあるのですが、どちらもかなり汚かったため、自炊を考えている人は食器や携帯用湯沸かしポットを持参するのがいいと思います。フライパンや電子レンジは共用のキッチンにありました。 お風呂はかなり狭く水圧が足りてないうえに自分で温度が調節できずかなり苦労しました(ある時はほぼ水のぬるま湯が、ある時は湯気が立つほどの熱湯が出てきました)。また、フックや棚がほとんどないため、バスタオルや服はほとんどドアノブにかけていました。床にバスタオルを敷いて対処している友人もいました。また、清掃がなかなか入らないため、お湯がなかなか流れなかったり、髪の毛が大量に落ちていたりしました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 文学・宗教などから SDGsやリーダーシップ論についてまで、様々なトピックを英語で学べたのが良かったです。また、建築についての講義の際には、授業中にフィールドワークに出かけオックスフォード市内の建築物を実際に見られたのも良かったです。 午後のプロジェクトワークは、1 グループにつき 1 人のオックスフォード大生がつき、その人の指示に従って進めるのですが、進め方や進度などかなり班によって異なっていたため、当たりはずれがあると思います。
2)課外プログラムについて 基本的に隔日で放課後のアクティビティがありましたが、どれも楽しく参加することができました。ガイドブックには載っていないようなオックスフォードの名所に行くことができ、楽しい思い出になりました。特に、クリームティー(スコーンと紅茶のセット)をいただくプログラムでは、カフェを予約してくれており思いがけず美味しいものを食べられました。
3)現地での生活に関すること 基本的に英語で生活できるため、特に問題はなかったです。困ったときには、単語を並べれば大抵汲み取ってもらえるため、とりあえず何か話すことは大切だなと感じました。ただ、私の体感ですが嫌味っぽい人が他のヨーロッパ諸国に比べて多く、イラっとする出来事は何回かありました。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 毎平日午後のプロジェクトワークは、現地学生の指示のもと進めたため、そこで交流がありました。私の班の担当学生は日本語が堪能で難しい単語は日本語で言い換えてくれたため、円滑なコミュニケーションがとれたと思います。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 なし

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 割り勘制度が浸透しており、食事に行った際に「割り勘にしたい」と伝え、その場の人数で合計額を割って1人ずつ支払わせてくれたため、友人との食事の支払いが楽で良かったです。 美術館や博物館の常設展が基本無料なのも驚きでした。その分、歴史的観光名所や食事・お土産にたくさんお金を使えて良かったです。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

英語力が伸びるのはもちろんのこと、様々なトピックについての知識が増えてとても面白かったです。観光地として有名なロンドンからは少し離れた場所にありますが、個人の旅行では行かないようなところに行けてむしろ良かったです。ガイドブックでは大抵、オックスフォードは見開き1ページ程度でしか紹介されていませんが、実際に行ってみると2週間でも足りないくらい、素敵な建築物や博物館・美術館がたくさんありました。「イギリスはご飯がまずい」と聞いていたので少し不安があったのですが、St. Hilda は寮のご飯が美味しいことで有名ならしく、特に苦労することはありませんでした。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford 大学 St Hilda's College プログラム
-----	------------------------------------

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 30000 円	毎日の朝食、平日の昼食はプログラムに含まれていました
図書費・学用品費	約 1800 円	ハリーポッターの本を購入しました
携帯・インターネット費	3800 円	esim 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	約 5500 円	Oxford バーカーが欲しくなり、購入しました
雑費	約 19000 円	ロンドンへの交通費、洗濯費用
その他	約 50000 円	例:お土産代
合計	約 105000 円	

渡航準備について

1) 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: 事前に渋谷駅の両替店で100£を用意しました
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 イギリスでは現金が使用できないお店も多いので、クレジットカードがとても役に立ちました。タッチ機能での支払いのみという場面にも出くわしたので、タッチ機能付きのクレジットカードがおすすめです。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 日本で事前に esim(Ubigi)を購入し、現地で問題なく使うことができました。

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
 日本からリゾートやカレーライスなどのご飯系のインスタント食品を持って行ったのですが、日本のお米を食べられることが出来たのがとても良かったです。味噌汁などもおすすめです。電気ケトルは日本と違い、きれいとは限らないので持ち運び用の電気ケトルを持っていけば良かったなと思いました。

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)
☒ 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？
 事前にどこでスリ被害が多いのかをネットで調べ、地下鉄などに乗る際には友人と互いに気をつけるよう声を掛け合っていました。クレジットカードなどの貴重品はカバンとは別にセキュリティバッグを用意し、服の中に隠していました。対策もあってか、実際の被害にあう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。
 基本的に問題なく使えましたが、お店によっては店内で圏外になるといったことがありました。しかし、現地で困るような事態にはなりませんでした。

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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
問題なく滞在することが出来ましたが、電気ケトルは私的には使えるような状態ではなかったので持参することをおすすめします。シャワーは水圧の強さなど最初苦戦するものの次第に慣れてきます。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
良かった点としては、午前中は授業、午後はグループワークとやることが違って、飽きることなく授業を受けることが出来ました。午前中の授業も先生がなるべく分かりやすいように教えてくれるので理解しやすかったです。しかし今回の研修は 2 週間だったので、色々と慣れてきたころに帰国となってしまったのでもう少し長く滞在したかったなと思いました。
2)課外プログラムについて
Christ Church、St. Mary tower、アシュモレアンミュージアムに行くことができ、実際のハリーポッターのロケ地を見ることができてとても良かったです。また、観光スポットに行くだけではなく、クリームティーと呼ばれる紅茶とスコーンを楽しむ会もあり、イギリスの文化に触れることも出来ました。
3)現地での生活に関すること
大学のすぐ近くにスーパーがあり、ちょっとしたものを買いに行くにはとても便利でした。Oxford 中心部まで歩いて20分程かかるものの、きれいな街並みを見ながら歩いているとすぐでした。また Oxford 自体があまり大きくないので、とても散策しやすかったです。Oxford は治安が良く、スーパーや飲食店が数多くあるので生活しやすいと思います。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
午後のグループワークでは、グループごとに一人の現地学生が加わって、グループ発表のアイディア出しや発表原稿のチェックなどを手伝ってくれました。また、課外アクティビティも一緒に訪れ、感想を言い合うなどの交流がありました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
休日の観光中、写真を撮る列の前に並んでいた外国人が声をかけてくれたことがきっかけで会話をする機会がありました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
まず初めに日本との違いに驚いたのは道のわたり方です。信号も少しはありますが、基本的に信号関係なく自由にわたり、特に環状交差点ではわたり方に慣れるまで少し大変でした。 お支払い方法では友人とシェアしてご飯を食べた時に、クレジットカードでも割り勘払いをさせてくれたのがとても便利で良かったです。 イギリスは紅茶文化というだけあり、どこにでも紅茶がたくさん置いてありました。本場の紅茶は美味しかったです。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

今回このプログラムに参加した理由は、私は英語に対して苦手意識を持っていたのですが、実際に英語が使われている環境に触れてみたら英語に対する価値観が変わるのではないかと思ったからです。滞在中、実際に英語で会話をする機会があり、その時にもっとスラスラと自分の意見が言えるようになりたい、もっと英語が喋れるようになりたいと心から思いました。英語を自分から勉強したいという気持ちには日本では絶対にならなかったのも、このプログラムに参加して本当に良かったと思いました。 イギリスは街並みがとても綺麗でどこで写真を撮っても映え、さらに人も優しくかったです。Oxford は治安も良く、景観も素晴らしい、滞在するにはとても良い場所でした。日本では感じられないたくさんの刺激をもらい、自分の人生においても重要で貴重な経験になりました。今回海外に行ってみて本当に良かったと思っているので、留学に迷っている人がいたら是非勇気を持って一歩を踏み出してみてください。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	:Oxford 大学 St Hilda's College プログラム (運営:CIE)
-----	--

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	17168 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4200 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 3分)
教養娯楽費	43,886 円	
被服費	円	
雑費	26970 円	交通費
その他	円	例:
合計	92,224 円	

渡航準備について

1) 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: ☒ 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカードを最も多く使用した。スマートフォンにクレジットカードを登録し、スマートフォンをかざすだけでクレジットカードを使えるようにしたので、財布を取り出す必要がなく非常に便利だった。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
15G の eSIM を日本で購入し、使用した。物理 sim と違い、取り換える必要がなく便利だった。

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
延長ケーブル: コンセントが遠い場所にしかないときに便利。
胃薬、下痢止め: バスに乗っているときなど、長時間トイレに行けないときの腹痛の際役に立った。

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)
☒ 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?
たびレジの情報を参考にしたり、ニュースサイトを読んだりしていた。特に犯罪等に巻き込まれたことはなかった。

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。
特に問題なく使用できた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 非常に快適だった。しかし、部屋の空調を自分で制御できず、寝るときに少し寒い思いをしたので、寝るときの防寒対策もした方が良い。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 良かった点:授業はかなり深い内容を扱うものあり、本当に興味深いものだった。先生は拙い英語も理解しようとしてくれ、授業内で発言することに対して、抵抗感が少なかった。 良くないなと感じた点:特にないが、授業の内容のスクリプトが全授業であると内容の理解がより進んだと思う。
2)課外プログラムについて クライストチャーチとアシュモレアン博物館の見学、クリームティー体験など、どれも非常に楽しかった。 クライストチャーチではホグワーツの食堂(ハリーポッターシリーズ)のモデルとなった食堂を見学することができた。 アシュモレアン博物館はイギリス最古の博物館で、詳しい解説とともに興味深い展示をたくさん見る事ができた。 クリームティーもとてもおいしかった。
3)現地での生活に関すること 現金を使う機会は本当に少ない(むしろcash OK)と書いているお店があるくらい) 飲み水を入れられる場所があり、わざわざ水を買う必要がなく、助かった。 昼は暖かくても、夜は非常に冷える。(3月)かならず防寒対策が必須だった。 長距離の、バスや鉄道を使うときは、専用のアプリを使用して、事前に購入するのが非常に便利だった。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 午後のプロジェクトワークでは進行状況を英語で確認した。調べる内容についてのアドバイスをさせていただいたり、発音の練習に付き合ってもらったこともあった。発表に対する質疑応答も英語で行った。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 店員さんに商品について質問をすることや、食事の際に同席した学生と話す機会があった。 お互いの好きなものやどこを観光したかなどの会話をした。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 食事に関すること。イギリスの料理は、日本と違い、一皿に乗るものの量、大きさが全然違うなと感じた。日本食で魚が出てくるとしたら、小ぶりの切り身が想像されると思う。しかし、イギリスの魚料理、フィッシュアンドチップスは、とても大きく、自分の顔と同じくらい大きさがあった。他の料理についても、野菜は大きいままヘタもそのまま出てくることが多かった。日本料理のような繊細な味付けは期待してはいけな。しかし、まずいということはなく、どの料理もとても美味しかった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

今回私が参加したプログラムでは、日本人が一つのクラスに集まって授業が進められるので、外国人の友達が欲しい！という人にはあまり向かないかもしれません。しかし、英語で様々なテーマを扱い、それを通じて英語を学ぶ、という特別な体験をできました。英語で何かを学ぶということ、しかもあのオックスフォード大学で、というのは、ものすごくレベルの高い英語のスキルが必要に思えて、興味がありつつこのプログラムに参加することを迷っていた時期がありました。しかし自分の興味を優先し、勇気を出して参加してみると、本当に優しい先生たちの興味深い授業を受けることができました。オックスフォードの優雅な街並みを見て回ったり、ロンドンのおしゃれなお店で買いものをしたり、時にはカレッジの川沿いのベンチで横になったり、いい思い出ばかり作ることができました。本当に楽しかったです！もしこのプログラムに参加しようかと思っている人がいたら、英語力に関わらず、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

研修名	Kings オックスフォード英語研修
-----	--------------------

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	27,298 円	朝と夜はホストマザーが作ってくれた。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,356 円	SIM カード。Amazon で購入。
現地通学費	16,228 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	52,574 円	
被服費	0 円	
雑費	18,847 円	お土産代
その他	13,948 円	例: 他の都市への交通費
合計	131,245 円	

渡航準備について

1) 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: 100 ポンド(約 2 万円分)を羽田空港で両替した
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 圧倒的にクレジットカード決済がおすすめ。公共交通機関の支払いは基本的にクレジット決済で行われる。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 滞在先に WiFi があったので、30GB の SIM を購入。Three という会社の SIM 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
 カップラーメンや日本のお菓子をたくさん持っていくと良い。イギリスの食べ物は慣れるまで大変だった。

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)
☒ 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？
 自分が滞在したオックスフォードという都市は治安は良かったが、夜 10 時以降は外出しない方が良くホストマザーに言われた。またロンドンに行ったときは、スリ・盗難が多いのでスマホホルダーを付けたり、荷物は常に注視して気をつけた。

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。
 滞在先や研修先の接続は良かった。しかし外へ出るとあまり良くない。地下鉄に乗るときはネットが繋がらなくなるので、事前に目的地へのルートを確認しておくのが良い。

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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 私のホストファミリーは自分が初めての滞在人らしく、「何か欲しいものがあつたら言って」と言われた。ホストファミリーと一緒にサッカーを観たり、パブに行ったりした。家も広く快適な生活ができた。アドバイスとしては日本風のお土産を家族人数分買っていくのが良いと思う。あとは思ったことはしっかりと伝えること。無理しすぎると後で自分が苦しむことになると思う。一番心配なのは英語での会話だと思うが、それほど心配しなくても良い。だんだん耳が慣れてくるし、向こう側からたくさん話しかけてくれる。イギリスは都市によるけど住みやすいし、人も優しい。つからたら休む！自分の体調管理と楽しむことが大事！
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 他の国から来た生徒さんの英語のレベルが高かったため、リスニング力とスピーキング力は向上した。初日に受けるテストでいい点が取れなくても、授業を頑張れば上のクラスに上がれるため、少しはモチベーションは保てると思う。ただし、授業の内容は中学・高校で学んだ内容だったため、そこは残念だった。
2)課外プログラムについて 毎週月～木、土日にアクティビティが予定されており、有料のものもあれば無料のものもあった。内容はスポーツや市内ツアーなど。他の国から来た学生と交流できる機会なので参加した方が良いと思う。
3)現地での生活に関すること オックスフォードは比較的に治安が良いので過ごしやすかった。物価の高さには驚いた。外食する場合は日本円で少なくとも約3000円はかかると思う。節約したい場合はTESCOというスーパーがおすすめ。Meal dealを利用すれば約700円ほどでサンドイッチ・お菓子・ドリンクが購入できる。公共交通機関を利用する場合は事前にオンラインでチケットを買った方がお得だった。現地の人は優しい人が多かったので心配はいらないと思う。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 トルコから来た学生と仲良くなった。海外の人はみんなテンションが高いのですぐに仲良くなれると思う。他の学生とも日本のアニメの話をして、距離が近くなった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 研修が終わる週にクラスメートがお別れ会を開催してくれた。まだ話したことがなかった人とも話すことができた。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 基本的にバスは定刻通りに来ないと思った方がいい。1時間くらい外で待たされたこともある。店に行くと店員さんが楽しそうに接客しているのをみていいなと感じた。日本の接客がどれほど形式ばったものなのかを痛感した。あと、シギリスにはシャワーしかなく湯船に浸かれなかった。個人的にはそれが結構辛かった。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

留学に行こうか迷っている人や、海外を体験してみたい人は絶対に行くべきだと思います。日本とイギリスでは良い意味でも悪い意味でも考え方が違いました。言いたいことはしっかりと伝えないと相手に伝わらないし、異文化に適應するのも大変でした。生活に日本語がないということが初めてだったのでとても怖かったです。でも、ホストファミリーの助けもあって、異文化に適應することができました。また、最終的には英語も聞き取れるようになり、日常会話は問題ないレベルまで上達しました。留学では英語を学ぶためというイメージが強いですが、自分の人生を豊かなものにできると思います。実際に海外で暮らすということは簡単なことではなかったです。でも海外の友達を作れたり、有名な観光地を訪れたり、日本では中々経験できないことを経験することができました。もし留学に行くのであれば全力で応援します。楽しい生活が待っています。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	CCEL クライストチャーチ英語研修
-----	--------------------

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	14000 円	
図書費・学用品費	3000 円	
携帯・インターネット費	9000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 25 分)徒歩で学校行っていたため
教養娯楽費	30000 円	
被服費	30000 円	
雑費	4000 円	
その他	0 円	例:
合計	90000 円	

渡航準備について
1) 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 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください VISA
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。 ESIM、大学から薦められた海外携帯 ICHIBA を利用した。
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 広いマチがある洗濯ネット(溜まった洗濯を入れられ、そのまま洗濯出来る)

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) ☒ 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？ ホストファミリーから知った。
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。 良好だった。意外と私がギガを使わなかった。

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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) とにかくホストファミリーと会話することが大事だと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 よかった点は先生が優しい雰囲気の人が多く相談しやすいことや自分のレベルに合わせたクラスだったため同レベルの子と英語を習うことが出来たことである。 良くなかった点としてはリスニングやライティングが出来てもスピーキング力がなければレベルの低いクラスになってしまい物足りなさを感じるかもしれないことである。
2)課外プログラムについて 高かったが、バスガイド付きでとても楽しめた。
3)現地での生活に関すること ニュージーランドでは水を節約すると聞いていたため、シャワーや洗濯の制限があると思っていたが私のホストファミリーの家では何も制限がなかったため家庭によって異なることを知った。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 日本人の他大学の学生が多かった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 放課後に観光スポット行ったり、ショッピングしたりした。特に夏ということもあって週末にはホストファミリーとビーチに行った。もし、夏に行くなら水着とサンダルを持っていくのがおすすめである。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 日本ではマイナースポーツであるネットボールをホストファミリーがしていたため、初めてこのスポーツを知ることが出来た。また、タッチという触るスタイルのラグビーのスタイルを知った。夜ご飯を食べたあと、ホストファミリーの行く小学校に行ったのが思い出である。ニュージーランドでは小学校が常に開放しており、夜でも遊べるように常に開放してあったことに驚いた。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

新しいことを経験することが好きな自分にとって新しいことが毎日だった留学は最高に楽しかったです。英語の自信がなくても、とにかく周りにいる友達やホストファミリーとコミュニケーションをすることが一番大切だと感じました。また、ホストファミリーからの誘いは全て受け入れなくてもいいですが、なるべく受け入れた方が新たな経験が沢山出来るため、受け入れた方がいいと思います。分からないことはどんな手段でもいいので、聞いてみるのが重要です。こちらが言わないかぎり、相手は気づかないし、自分もどうすればいいのか分からなかったこともあったので重く考えず、聞いてみることは大切だと実感しました。

研修先での休み時間の写真



サムナービーチの写真



国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	チチェスターカレッジ
-----	------------

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	50,157 円	
図書費・学用品費	793 円	消しゴム
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで5分) カレッジ内の寮に滞在
教養娯楽費	15,837 円	
被服費	11,426 円	
雑費	5,378 円	洗濯代、日用品代
その他	86,283 円	例: 交通費、お土産代
合計	169,081 円	

渡航準備について

1) 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: 国内空港で両替
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
支払いは主にカードで行い、現金はほとんど使いませんでした。

3) 現地で使用する通信手段(SIMカード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
携帯会社がドコモだったため、「世界そのままギガ」というプランに申し込みました。普段契約しているギガ分を海外でも利用できるプランです。出発前に予約し、現地に到着と同時にデータローミングをオンにすることで、すぐにインターネットが使えました。WiFiはカレッジ・寮ともにフリーWiFiでした。しかし、接続はあまりよくなかったです。

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
洗剤やシャンプー等は現地で購入すると、大容量で高いため、短期留学の場合は日本から持参するほうが良いと思います。

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)
☒ 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？
チチェスター市内の場合は、カレッジ関係者におすすめの場所や気を付けるべき場所を聞きました。チチェスター市外を観光する際は、事前に口コミやレビューをインターネットで調べ、また駅員の方に安全な行き方を聞きました。
盗難被害はなかったですが、電車やバスなどでは盗難や襲われる危険があるため、寝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。
日本にいる家族ともLINE電話で問題なく通話できました。
カレッジ施設でのインターネットの接続はあまりよくなかったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

共同のキッチンで自炊することができ、友達とパーティーをしたり、授業で出されたクッキングの課題をおこなったりしていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

自分のレベルに合ったクラスで授業を受けられるため、授業が簡単すぎたりついていけなかったりすることはなかったです。先生方はとてもフレンドリーで質問や相談がしやすかったです。カレッジ敷地内の寮に滞在したため、通学時は電車の遅延や犯罪に巻き込まれる心配がなく、安全でした。時期もあってか、ほとんどの留学生が日本人で授業以外では英語を話す機会がほとんどなかったです。

2)課外プログラムについて

週に1回開催されるディスカッションクラブには毎週参加していました。そこで、他の国から来られた留学生の方々とダイバーシティについてやチャリティーについてなど議論しました。カレッジが主催する観光ツアーも申し込みましたが、当日の電車トラブルでキャンセルになってしまいました。

3)現地での生活に関すること

寮の自室はとても広く、トイレやシャワーが部屋の中に設置されてあったため、とても快適に過ごせました。現地では硬水が主だったため、最初の1週間は慣れなかったです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

週に1回、放課後のディスカッションクラブ

2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

よくカレッジのジムに行っていたため、そこで現地のカレッジ学生と友達になりました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

授業の際に、日本以外から来られた留学生の方々はわからないことや気になることがあればすぐに先生方に質問していました。日本人の留学生の方々もしていました。日本以外から来られた留学生の方々のほうがより活発にしている印象でした。また会話の際に、話が振られるまで待っているのではなく、拙い英語でも自分から言葉を発し、思っていることをしっかり伝えることが大事だと思いました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

留学生の大半が日本人だったため、授業以外で英語を話す機会がほとんどなかったため、私は日本人の友達とも英語で会話することを心がけ、日常で使うフレーズ等を勉強することで、少しでも英語を上達できるように頑張りました。その甲斐があつてか、留学以前よりも英語がスムーズに出るようになったと思います。また、スーパーでの買い物や公共交通機関を利用する際に、わからないことがあれば店員の方々に積極的に質問していました。たとえ一度で理解できなくても、皆さんとても優しく、理解できるまで何度も説明してくださいました。短期留学は特に、英語を学べる時間が少ないため、失敗を恐れずに何事にも挑戦することが英語を上達させる方法だと感じました。

そして、慣れない環境のなかでストレスや不安を感じることもあると思いますが、1人で抱え込まずに誰かに相談することが大事だと思います。私も自分の英語のレベルの低さに落ち込んだ時もありましたが、友達に悩みを相談して一緒に勉強することで、頑張ることができました。そのため、どんなに小さなことでも誰かに話すことが留学をよりよいものにする秘訣だと感じました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	OXFORD UNION 英語研修
-----	-------------------

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	36,000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	5,000 円	
現地通学費	8,000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	6,000 円	
被服費	10,000 円	
雑費	円	
その他	15,000 円	例:お土産
合計	80,000 円	

渡航準備について

1) 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: 日本で円をポンドに替えました。
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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
デビットカードを主に使用しました。現金を使う機会はほとんどありませんでした。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
eSIM を用意しました。出発前にインターネットで購入し、現地に着いてアクティベートしました。ヒースロー空港の Wi-Fi は安定していたので、難なく eSIM の使用を開始することができました。

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
留学のしおりに記載されていた持ち物リストにあるもののみで十分でした。

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)
☒ 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？
インターネットで調べるなどしました。危ない目にはあいませんでした。

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。
問題なく使うことができました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
はじめてのホームステイで緊張していたのですが、ホストファミリーは温かい方々で、ほどよい距離感で接してくださったので、心地よく滞在することができました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
午前中はオックスフォードの歴史や建築など様々な内容を学ぶテーマ授業、午後はペアで2週間かけてオックスフォードに関する動画を制作する授業を受けました。午前の授業も午後の授業もとても興味深い内容で、楽しみながら英語力を上げることができました。発言する機会も多かったため、英語を人前で話すハードルが下がってよかったと思います。
2)課外プログラムについて
週に2,3回ほど放課後に課外活動があり、セントメアリーズ教会やクライスト・チャーチ、アシュモolean博物館など、オックスフォードの観光名所に先生のガイドのもと、訪問しました。特に印象的だったのは、ハリーポッターシリーズの撮影で有名なクライスト・チャーチの訪問です。食堂や廊下、階段などすべてが壮麗でまるで魔法の世界にいたようでした。
3)現地での生活に関すること
ホームステイ先では、週に1回洗濯をしていただきました。ホームステイ先はオックスフォードからバスで30分から40分ほどの場所にありました。朝のバスはとても混雑しているのですが、バスが2階建てで座席数が多いので、毎日座ることができ、快適でした。授業後は友人たちと散策やショッピングカフェに行くなど、充実して過ごすことができました。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
1週目の金曜日の課外活動では、オックスフォード大生と交流し、質問などをする会がありました。オックスフォード大生の普段の生活を知ることができて興味深かったです。交流の後には、学生が所属するキャンパスに連れて行っていただき、見学することができました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
プログラム外では、現地学生との交流はありませんでした。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
以前ヨーロッパに留学していたことがあるので、カルチャーショックなどはあまりなかったように思います。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

私は彬子女王が書かれた『赤と青のガウン』という留学記を読み、オックスフォードの街に興味があったこと、今まで苦手意識のあった英語への抵抗感をなくしたいという気持ちからこのプログラムに参加することを決めました。初めてのホームステイや慣れない英語を使う環境に、出発前は緊張していたのですが、滞在中は全力で楽しむことができました。私にとって一番大きかったことは友人たちとの出会いです。このプログラムには、明治大学以外の大学からも参加者がいるため、大学も学年も専攻も異なる学生と出会うことができました。今年の参加者は10人だったのですが、全員仲良く楽しく2週間を過ごすことができました。プログラム後も交流をずっと続けていきたいと思える素敵な友人たちとの出会いでした。私は4月から大学院に進学するのですが、この留学で身に着けることのできたオープンマインドであることを大切に今後も人と関わっていききたいと思います。これからこのプログラムに参加される方にも留学を通してよい出会いや発見があることを祈っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI Portsmouth 英語研修
-----	---------------------

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	20000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	30000 円	
現地通学費	8000 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	4000 円	
被服費	10000 円	日本国内で防寒具購入
雑費	0 円	
その他	15000 円	例:お土産代等
合計	87000 円	

渡航準備について
1) 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: 日本国内で調達
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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
ESIM は設定で操作するのみで切り替えられるため楽でした。
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
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)
☒ 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？
実際に盗難等に巻き込まれることはなかったですが、インターネットやホストファミリーからの情報を聞き、危険な地域の情報を収集していました。また、貴重品やスマホは首にかけける等をして、服の中に入れて防犯対策をしました。
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。
語学学校やホームステイ先、駅周辺では比較的接続は良かったですが、イギリスの地方では接続が非常に悪かったです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
水が硬水であるため、髪が非常にパサつきます。ホストファミリーとコミュニケーションをとることで、ほとんどのことは解決することができるので、話すことが大事です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
少人数授業のため先生に質問しやすくなっており、ペアワークが多いことでスピーキング能力を集中的に向上することができる。授業のトピックも面白い。
2)課外プログラムについて
平日と土曜日に、卓球の大会やコーヒー・お茶会、小旅行などが企画され、楽しみながら英語を話す練習をすることができる。
3)現地での生活に関すること
ポーツマスは比較的治安が良く、物価もそれほど高くはない。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
休み時間の間には、学生ルームで卓球を外国人の方々とのコミュニケーションをとりながら遊びました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
飲食店において、隣の席の方と多々会話をすることがありました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
見ず知らずの人でも気さくに話しかけること。道端や店内で、話しかけられ交流することが多々ありました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

イギリスでの研修では、語学力だけでなく異文化理解や自立心を大きく育ててくれました。失敗を恐れず挑戦する姿勢が、自分を成長させてくれたと実感しています。これからも柔軟な視点を持ち、国際的に活躍できる人材を目指します。皆さんもぜひ一歩を踏み出してみてください。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kings Oxford 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	40000 円	
図書費・学用品費	4000 円	
携帯・インターネット費	3774 円	
現地通学費	13445 円	(研修先まで20分)
教養娯楽費	128781 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
合計	190000 円	

渡航準備について
1) 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: 日本で両替して持参 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
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカード
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
eSIM
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
ボディバッグが役に立った。一方、風邪薬を持っていくのを忘れてしまい、風邪をひいたときに困ったので、飲みなれたものを持っていくべきだった。

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)
☒ 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？
ホストマザーに教えてもらった。実際に犯罪に巻き込まれたことはないが、ロンドンではスマホの盗難が多いと聞いたので、こまめにカバンにしまったり、使用する時は両手でしっかり持ったりするなど対策を行った。
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。
オックスフォードではシティーセンターから離れると接続が悪くなった。また研修校の Wi-Fi の接続もあまりよくなかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 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)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) ホストファミリーと一緒に食事をとることが無かったので、コミュニケーションをとる機会も少なく寂しいと感じることもあった。周りの人の話を聞いているとおしゃべりなホストファミリーもあり、ホストファミリーによって雰囲気は様々であると感じた。私はホストメイトと仲良くなって家庭内でのコミュニケーションを増やせるようにしたので、積極的に行動して仲良くなるとよい。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 ペアやグループでの活動も多く、英語を話す機会を多く設けてくれたことが良かったと思う。また、異なる国籍の人同士でコミュニケーションをとり、自分と違うアクセントを聞く練習をすることを学校が勧めており、様々な英語に触れられたことも良かった。
2)課外プログラムについて スポーツや料理教室、ピクニック、ミュージカル鑑賞、パブ巡りなどアクティビティの種類が多岐にわたり、飽きずに楽しむことが出来た。友人がいた方が楽しめるので、積極的に他の参加者に話しかけて仲良くなるとよいと思う。
3)現地での生活に関すること 物価が日本よりも高いので食費はかかるが、学校の周りにスーパーやレストランなどが多いので、食事に困ることは無かった。また通学は主にバスになる。路線が様々あり、最初は戸惑うが慣れてくれば迷わず乗れるようになった。ホームステイ先は清潔で安心して過ごせる環境だった。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 スーパーにイースターのお菓子やカードがたくさんあったこと。日本ではイースターを大々的に祝わないので、文化の違いを感じた。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

英語が得意というわけでもなく、留学先で上手くやっていけるか不安に思っていたが、1か月滞在している間に少しずつ自信がついてきて、英語を話すことに抵抗がなくなってきた。しかし、依然としてボキャブラリーが不足していると実感しているので、今後も英語学習を続け、より幅広いトピックについて話せるようになりたいと思う。英語に自信が無い方もいると思うが、レベル別のクラス編成になっているため、自分のペースで上達することが出来ると思うので、興味がある人にはぜひ挑戦してほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI ポーツマス
-----	-----------

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	お昼代 800～1500 その他菓子など
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	15000 円	
現地通学費	300 円	(研修先まで 20 分)徒歩で 40 分～50 分街並み最高
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	円	例:
合計	円	

渡航準備について

1) 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: 日本で両替して持参
 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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 イギリスではほとんどがクレジットカード、屋台などで時々現金を使います。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 e-sim を使用しました。私が利用したのは world eSIM 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
 日本食を少々持っていき、ホストファミリーと食べると楽しいです。

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)
☒ 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？

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。
 とても快適でした。E-sim を繋げるときは wifi が必要なので、家族の方に聞くなりし wifi を借りるのがいいと思います。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 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)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 何か心配事があればなんでも聞いちゃって大丈夫だと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 個別渡航型で研修終了後個人で旅行することができたのはとても良かったです。 時期の関係で日本人がとても多かったことです。
2)課外プログラムについて 課外プログラムは参加率がとても低く応募したものの、中止になってしまうことが多いです。 しかし自分がまずはファーストペンギンとして応募することで後から参加してくれることはよくありました。
3)現地での生活に関すること 慣れるまでは緊張が多少つきものですが、慣れてしまえば日本で住んでいるのと同じ感覚になります。 心配は入りません。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 現地では日本人以外にも中国人やアラブ人がおり、その国イメージとは全く違う印象を与えてくれました。同じ境遇であることから、とても仲が良くなるし緊張する必要もありません。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 プログラム以外では日本人とおあぶに行ったりしました。アラブ系の方々がラマダンでご飯が食べたい時期だったので交流が多少難しかったです。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 異文化体験として私はパブに連れて行ってもらいました。そこでは音楽をやっていて音楽に合わせてダンスを踊りとてもリフレッシュすることができました。またその文化に触れて現地の人がどのような生活をしているのかを知ることができました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、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)

当たり前だけど初めはとても心配していました。しかし、行ってしまえばあっちの生活に慣れてしまい日本で生活するのと何も変わりません。なので何も考えずに行ってしまうのがいいと思います。英語の勉強をする必要もありません。なぜなら大学入試などである程度勉強しているからです。それでも生きていけます。海外研修に行ってみて私は行く前よりも英語をもっと勉強しようと思えるようになりましたし、将来機会があれば海外に住んでみたいと思えるようになりました。
--