

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 6週間																															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">留学費用項目</th> <th style="width: 30%;">かかった費用 (円換算)</th> <th style="width: 40%;">備考 特記事項があれば記入してください。</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>食費</td><td>76000 円</td><td></td></tr> <tr><td>図書費・学用品費</td><td>0 円</td><td></td></tr> <tr><td>携帯・インターネット費</td><td>11890 円</td><td>eSIM</td></tr> <tr><td>現地通学費</td><td>0 円</td><td>(研修先まで 5 分)</td></tr> <tr><td>教養娯楽費</td><td>8000 円</td><td></td></tr> <tr><td>被服費</td><td>5000 円</td><td></td></tr> <tr><td>雑費</td><td>20000 円</td><td>お土産</td></tr> <tr><td>その他</td><td>円</td><td>例:</td></tr> <tr><td>合計</td><td>120000 円</td><td></td></tr> </tbody> </table>			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	76000 円		図書費・学用品費	0 円		携帯・インターネット費	11890 円	eSIM	現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)	教養娯楽費	8000 円		被服費	5000 円		雑費	20000 円	お土産	その他	円	例:	合計	120000 円	
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	76000 円																															
図書費・学用品費	0 円																															
携帯・インターネット費	11890 円	eSIM																														
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)																														
教養娯楽費	8000 円																															
被服費	5000 円																															
雑費	20000 円	お土産																														
その他	円	例:																														
合計	120000 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: <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																																
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 のクレジットカード、デビットカードは大抵どこでも使うことができた。海外 ATM 対応のカードを持って行ったため、現地で現金を引き出すこともできた。																																
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 を使用した。準備や設定がとても楽だった。現地で SIM を購入しようとしている人がいたが売っていないところが多く日本で調達するのがいいと思う。																																
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																																
みそ汁は本当に持って行って良かった。毎日飲んでも余るくらい持つて行ったが、それくらいでちょうど良かった。体調を崩す人がほとんどなので薬は必須。時間によっては病院で何時間も待たされる上に日本語を話せる人もいないので酷くない限り持つて行った薬で治す方が良いと思う。ティッシュや歯磨き粉、シャンプーなど日用品は現地の方が安く購入できる。また、道路がガタガタであるためすごく酔いやすい。普段酔わない人でも酔うがあるので酔い止めも持つて行っておくと便利だと思う。																																
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？																																
先生方に危険かどうかを聞いた。ショッピングモールは基本的に安全だが、行くまでの道が怖かったので全て Grab を使って移動した。																																
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。																																
寮で Wi-Fi が使えるのはコモンスペースのみで 22 時以降は使えないで、ギガに制限がある人は苦労していた。自分は無制限で行って 6 週間で 100GB ほど使ったのでギガに困たくない人は無制限にするのを強くお勧めする。また、ショッピングモールなどの人が多いところは基本的に回線がとても弱い。寮や学校は問題なく使える。																																
滞在形態関連																																
1) 留学中の滞在先の種類		2) 部屋の形態																														
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル		<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 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)

水回りが良くない。水道水は飲めない、自分の部屋のシャワーは水圧がとても弱く熱湯か冷水しか出なかった。小さい虫は1日1匹ほど出る。部屋によっては1日5匹ほど出るところもあった。くつろげる空間がベットの上しかなく少し窮屈に感じたが全て慣れる。ランドリーは月曜と木曜の週2日で、2日後くらいに帰ってきた。下着は7日分持って行ったがギリギリ足りた。寮の下にランドリーがあるためもし足りなくなっても洗濯することはできる。シーツを変えてくれないため気になる人は一枚持っていくと良い。

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。

マンツーマンレッスンは毎日自分の英語力が上がっていくを感じた。先生たちがとても優しく教えるのが上手で良かった。グループレッスンはスピーチや意見を述べる技術が向上した。ただ、どちらもとにかく長い。1日7時間ずっと英語で授業なため毎日疲労を感じていた。朝も8:30から授業で私にとっては毎朝起きるのが大変だった。

2)課外プログラムについて

イントラムロスとタガイタイに行つた。ご飯は美味しいビュフェに連れて行ってもらい、世界遺産などを見ることができた。とても楽しかった。

3)現地での生活に関するこ

スリや窃盗は少くない。スマホや財布を肌身離さず持たないと本当に取られる。また、物価がとても安く外食でも一食500円くらいお腹いっぱい美味しいものが食べれた。フィリピン料理は味が濃くスパイスが効いてる。私はとても好きだったが、中には全く合わない人もいた。もし合わなくて近くのショッピングモールにはフィリピン料理だけではなく日本料理屋もあるため食事にはそこまで困らないと思う。

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。

授業内でインタビューすることが多く、担当ではない先生たちと仲良くなる機会が多かった。とてもフレンドリーなためすぐに仲良くなれて見つけたら良く話すようになった。そのおかげで英語を使って話す機会が格段に増えてスピーキング力が伸びた。

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。

バイクタクシーのドライバーさんがフレンドリーで仲良くなった。インスタを交換したり写真を撮ったりした。スタバの定員さんも名前を覚えてくれるくらいに仲良くなった。話かけられることが多いのでその時に怖がらず、会話を続けるとすぐに仲良くなれる。

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。

先生との距離がとても近い。私の先生はご飯を作ってくれたり一緒にコーヒーを買いに行つたりした。食べ物を渡すことが結構頻繁にあるので日本の配れるものを何種類か持っていくと良い。私はお菓子とインスタントのスープとカップラーメンを渡した。どこへ行ってもトイレットペーパーは流せないしペーパーが付いていないトイレもある。

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)

7時間授業は長く毎日疲れるけど、楽しいしあつという間终わります。授業はとても充実していて大満足です。ご飯や生活面において不安なことかいっぱいあると思うけど1週間も経てばほとんど慣れれます!体調だけ気をつければ楽しい留学生生活になること間違いなしです。とにかく、フィリピンの人は優しくてフレンドリーです。日本人は珍しいのでよく話しかけられますが、怖がらずに会話を続ければ自然と英語力はできます。フィリピンに留学して、日本では学べない貴重な経験をすることができました。英語力を伸ばすのはもちろんですが、それ以上に、発展途上国ならではの環境で学ぶことがたくさんありました。新しい価値観や視点を得られる素晴らしい機会になるので、ぜひチャレンジしてみてください!