国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2024年春季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	20000 円	外食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	eSIM の利用料35日分
現地通学費	8000 円	(研修先まで50分)
教養娯楽費	100000 円	旅行等
被服費	5000 円	
雑費	30000 円	
その他	円	例:
合計	173000 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: 30000円分程度
 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

クレジットカードが主、現金が使えないこともある。

- 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。

eSIM を利用した。手続きも簡単で、現地に着くと自動的に接続されるため良かった。

- 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

ドライヤー

現地情報

- 1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

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？

都市部からは基本的にでないようにした。

- 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。

良かった。学校やホストファミリーの家では Wi-Fi を利用することもできた。

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)

シャワーの使用時間等はホストファミリーによって大きく異なるため、早めに確認しておくとい。不満がある場合は学校やホストファミリーに直接伝えることが重要。

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。

良かった点は、プレゼンテーションを行う機会が非常に多く、実用的に英語を使うことができた。

悪かった点は、学校は日本人がほとんどで、大國クラスでは日本語で話すことがほとんどになってしまっている。授業内容が文法など日本で既に学習済みであるものがほとんどで留学先で学ぶことではないと感じた。

2)課外プログラムについて

イベントが多くあり、オーストラリアの文化に触れることができた。課外プログラムではガイドがついていることが多く、良かった。

3)現地での生活に関すること

食生活が日本と異なるため、慣れるまでに時間がかかった。基本的に時間がたてば慣れていったため、不便を感じることは少なかった。

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。

1クラスは15人ほどで、そのうちの2人がUAEからの学生、残りは日本人だった。授業中話す機会は多くあった。

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。

バスを待っている時に、同じように待っている人と会話をすることなどがあった。

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。

バスが日本のように時間通りに来ることはほとんどなく、遅延はもちろん早着することがあり、定刻通りにバス停に行っても乗れない事がある。またアデレードの店は日本の店とは異なり、基本的に金曜日以外は17時までに閉店してしまう。

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)

この留学はまず本当に行って本当に良かったと思っている。自分にとって海外に行くことは初めてで新しい価値観や文化に触れることができた。日本ではできないような体験を多くすることができ、多くの学びを得た。特に学校以外の時間で様々な場所に行ったり話したりすることで学べることは多かった。しかし、英語力の向上という面では自分はあまり感じることはできなかった。思った以上に英語で会話をする機会は少ないため、自分から積極的に機会を得ないと難しいと感じた。積極的に英語を使用することを意識して留学すべきだと感じた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	春季アデレード大学語学研修
-----	---------------

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	67000 円	外食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	e-sim
現地通学費	8000 円	(研修先まで 20 分)バスで20分
教養娯楽費	0 円	
被服費	30000 円	大学のグッズやパーティー用のシャツ
雑費	40000 円	お土産や施設の入場料
その他	80000 円	例:シドニー旅行の際の航空券と宿泊費など
合計	230000 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

支払いに関してはクレカ(VISA)があればすべて解決します。ただ割り勘や遊園地でのアトラクションのチケットには現金があると非常に便利です。

- 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。

Airalo の esim を使いました。非常に使いやすく何一つ不自由がなかったのでおすすめです。ただ電話番号がないプランだと電話番号が必要な際に不便をしますが、私の場合は他の手段で解決できました。

- 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

ウェットティッシュや香水です。多少日本よりも不便な中でも清潔さを保つのに役立つからです。

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？

基本は非常に治安がいいですが、夜中に暗い道を一人であるかないことは意識しました。私自身は危険な状況には一度も逢いませんでしたが、他の学生はあったそうです。

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

良好。学校でも家でもWiFiが快適に使えました。

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1 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)

相性次第だと思いますが、私のホストマザーはあまり干渉せず、気を遣わずに済んだため私にとっては快適でした。

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:教材の内容が良く、アクティブな授業であったため非常に楽しく有意義でした。

良くなかった点:クラスメイトがほとんど日本人であったため、自分から英語を話す機会を作らないとほとんど日本の英語の講義と変わらない環境になってしまう。

2)課外プログラムについて

非常に楽しかった。

3)現地での生活に関すること

思っていた以上にずっと快適で過ごしやすかった。日焼けは強烈なので紫外線対策は必須です。

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。

私はプログラム内では現地学生との交流はありませんでした。

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。

クラスメイトの紹介。

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。

知らない人との気軽な挨拶や会話が、フレンドリーな雰囲気に満ちていた。日本よりも住んでいて気持ちよかった。

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)

行くか悩んでいるなら絶対に行った方がいいと私は思います。このプログラムに参加して上手いこうが、上手いかまいが、必ず有意義な良い経験になるからです。私自身、今回のプログラムを通じて非常に様々な経験と学びを得ることが出来ました。初めての海外だったのですが、オーストラリアという異国の文化や生活を知ること、日本とオーストラリアそれぞれの国の良さを知ることが出来ました。オーストラリアという異国で5週間生活するなかで、生まれ育った母国の日本に住んでいるだけでは得られない考えや文化に気づくことができ、自分の視野が広がったと感じています。海外に1か月以上住む経験というのは、大学生のうちでないとなかなか難しいと思うので、せっかくのいい機会をうまく活用してより多くの人に行ってほしいと思っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
-----	---------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 27,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 13,000 円	eSIM を使用
現地通学費	約 7,500 円	(研修先まで バスで 20 分) metro card 28 日分+\$15 チャージ
教養娯楽費	約 9,100 円	
被服費	約 40,800 円	アデレード大学のグッズなど
雑費	約 30,000 円	お土産
その他	約 18,000 円	例: 3連休のシドニー旅行
合計	約 145,400 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: ワールドカレンシーショップで両替 その他用意したものの: ☒ 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
クレジットカードは素早く簡単に支払えるため、使いやすかったです。 この時期開催されているフリンジフェスティバルでは、アトラクションに乗る時に現金の方がカードよりも安い場合が多かったです。
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。
eSIM を事前に日本で購入し、オーストラリアに到着後 WiFi に接続して切り替えました。
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
ピンチハンガー(携帯用)は狭いスペースに洗濯物を干す際、とても役立ちました。 Google Map を予想以上に使い、充電の減りが早かったためモバイルバッテリーは出かける際に役に立ちました。

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: アークスリーの方とメールで会話しました。) 特記事項: 出発の 2 日前にホストファミリー先が変更されました。変更された詳細、変更先の住所や名前など何も情報が無かったため、アークスリーの方に相談し ELC と連絡を取って頂きました。
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?
外務省領事局の「たびレジ」を登録しました。外務省から LINE を通して最新の海外安全情報を得られるため、現地でも簡単に確認することが出来ました。また、この時期はフェスティバルが毎日開かれていたため、夜は特に気を付けるようにホストファミリーからアドバイスをもらいました。休日はバスの本数が少ないため、早めに確認すると良いと思います。
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。
特に問題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	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)

ホストファミリーはとても優しく外交的だったため、一緒に様々な所に連れて行ってもらいホストファミリーの友達とも沢山交流する事が出来ました。ホストファミリーと沢山お話することで、新しい発見があったり英語を沢山使えたり、何より楽しかったので家にいる時はなるべく沢山話し掛けると良い時間を過ごせると思います！

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。

Speaking の授業だけでなく Reading、Listening、Writing の授業でも意見や考えを話す時間が多かったため、日に日に英語を話す抵抗が無くなりました。また、発言や質問をしやすい環境を作ってくれたため、分からないことや気になること等もその場で解決し常に最善を尽くす事が出来ました。

金曜日の授業はオーストラリアカルチャーを受講していました。街を散策したり、美術館や博物館を回ったりして、実際にオーストラリアの文化に触れる事が出来ました。

2)課外プログラムについて

分からないことも多く不安な最初の頃にカフェカルチャーに参加しました。みんなと一緒に街のことを知れたり多くの人とコミュニケーションを取れたりして、楽しかったしその後の生活にも役に立ちました。

3)現地での生活に関すること

授業は午前と午後のどちらかで自由な時間が多いため、空いている時間を有効に使うことはとても大事だと思います！現地の方は優しくてフレンドリーなため、怖がらずに積極的に英語を使うと新しい発見や自信がついていくと思います！metro card が有効な期間はどの交通手段でも無料なため、是非有効に使って欲しいです！

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。

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。

アデレード大学のスポーツチームに参加しました。新歓期間と被っていたため自分の興味のあるブースをいくつか訪ね、話を聞いて実際に参加してみました。元々スポーツチームに参加したいと思っていたため、予めソーシャルメディアをチェックしていましたが、なかなか連絡がつかずアデレード大学内の YouX というブースに行きました。そこでは課外活動やその他の様々な活動について質問ができ、詳しい情報も教えてもらえるため、少しでも興味があったら是非動いてみて欲しいです！

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。

元々オーストラリアは多国籍の国だと知っていましたが、予想以上に様々な人種の人々がいて驚きました。英語の発音も人それぞれで最初聞いた時は衝撃でした。優しくてフレンドリーな人が多く、バスの乗り降りやカフェのオーダーなどちょっとしたところでも感謝を表現していて素敵な文化だと思いました。日の入りは 20 時と遅いですが、ほとんどのお店は 17 時に、カフェは 15 時に閉店してしまい一日がとても短く感じました。

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)

今回の留学を通して、文化の違いや価値観の違い、今まで情報でしか知らなかったことを実際に体験して沢山のことを学ぶ事が出来ました。授業のカリキュラム内で教わることはもちろん、私は先生が話すネイティブの英語から沢山の表現を学ぶことを心掛けていました。

私のホストファミリーはイングランドとフィリピン出身でした。ホストファミリーとの生活に最初は緊張しましたが、その日あったことや日本のことなど積極的に会話することで、英語のスキルはもちろん、自分が全く知らなかったそれぞれの国の文化や価値観を知る事が出来て、毎日が学びでしたし何より楽しかったです。

また、英語力に不安はあったけれども、勇気を持ってスポーツチームに参加したことはとても良い経験になったと感じます。その中には、交換留学生で私たちと同じ様に第二言語として英語を学んでいた人も多くいて、現地の新しい友達を沢山作る事が出来ました。私のクラスはほとんどが日本人で、授業でも現地の生徒と交流する機会はありませんでした。そのため、大学や ELC が企画しているイベントに積極的に参加することで、交流できる機会を増やせると思います！

街はとても綺麗で自然も広がっているのに加えて、人も優しく公共交通機関も整っており、留学するのにぴったりな環境だと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
-----	---------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	9000 円	(研修先まで 50分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	11000 円	
雑費	50000 円	お土産
その他	100000 円	例:シドニー旅行
合計	250000 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: 5万円換金
 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**

携帯のウォレットでの支払い
一度もカード本体での支払いをしなかった

- 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。**

AHAMO という海外でも使える携帯プランだったので何も用意しませんでした。
 しかし 15 日しか海外では使えないことを知らず、後半はマップが検索できなくて大変でしたが市内は Wi-Fi があったので生活できました。

- 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**

サングラス、日傘

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？**

ホストファミリーに初日に学校へ送ってもらった時に危険な道など少し聞きましたが、全体的に安全な地域でした。
 日本からはカバンの中に小さいバックを入れてどこかにつなげて盗難防止をしたり、鈴を付けたり、カバンのチャックを開けられないようにくっつけていました。
 盗難には巻き込まれませんでした。知り合った友達も盗難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。**

アデレード市内では Wi-Fi があったので過ごしやすかったです。

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)
私のホームステイ先はオランダ人とフィリピン人の夫婦でした。シスターもいてにぎやかな家族でした。私は賑やかな家族が好きなのでとてもあっていて、帰国が悲しく泣いてしまったほどです。ほとんどルールはなく不便なく毎日過ごしていました。車でみんなと一緒に出かけということはありませんでしたが、夜にビリヤードだったり、スポーツバーに行ったり、夜食をたべたり、ご飯の時間を大切にしていました。ご飯も食べ終わったらもっと食べなと沢山よそってくれたり、アイスクリームやスムージーを作ってくれたり毎日が楽しい食事の時間でした。フィリピン人だったのもあり、お米もでて、全部おいしい料理でとてもよかったです。Dad がとても陽気な性格だったので毎日笑わせてくれて、いろいろなものを見せてくれて毎日新しい経験をさせてくれました。アドバイスはできる限り家にいるときは話しかけ、コミュニケーションをとるようにすると、もっと楽しくなるし、英語も上達し、ホストファミリーと話すことが一番リズニングが伸びたと思います。

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。
授業は一人を除いて日本人がほとんどの授業でした。現地の学生と関わる機会は全くありませんでした。しかし、先生がオーストラリア人でとてもわかりやすく優しい先生でした。月から木は同じ先生で、主に教科書を使いながら、リーディングや、クラスのみならずスピーキング練習ができました。教室を歩き回りながら英語で話し合う時間があり、少しずつ上達していったように感じます。しかしほとんどが日本人であったために日本語を話してしまう部分もありました。日本人といると日本語をやはり話してしまいがちになってしまった所は良くありました。
2)課外プログラムについて
カフェカルチャーと動物園に連れてもらいました。最終週にはホテルでディナーが開催され、全員のホストファミリーが集まって楽しく食事しました。クラス以外の人たちと交流することができた場でもあったので楽しかったです。紹介してくれたおかげで行けた場所もあり、とても良かったです。動物園はみんなバスに乗っていき、コアラを見て、カンガルーに餌をあげました。遠足気分でも楽しかったです。ディナーは最終週だったので帰国が近づいている実感があってすこし寂しかったです。
3)現地での生活に関すること
オーストラリアは全体的に治安がいいほうだと思いますが、中でもアデレードは治安が良く、夜10時に最寄りの駅から自宅まで歩いて帰れるほどです。アデレードがダイバシティなので、多国籍でいろいろな発見がありました。生活に関して不便に感じたことはあまりありませんでした。バスが早まったり、遅延が多く、オンタイムで来ることがほぼなかったことが慣れるまでは衝撃でした。しかしもし乗り遅れたりしてもバスが見えれば、手を挙げれば止まってくれたりとても優しかったです。バスに乗りたいときは手をあげないと普通に立っていてもスルーされます。物価はやはり高く、水一本 500 円ほどです。ランチも最低 2 千円は普通でした。ドリンクも一杯千円弱でした。でもどの料理もボリューミーでおいしくけちらないで食べたほうが良いと思います。

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。
プログラム内で現地学生とは交流はありませんでした。
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。
新歓に行き、行きやすい所に一人で行ってみることにしました。 私は日本語を学んでいるサークルのようなところに行ってきました。そこで話しかけて、一度ご飯に行くことができました。

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。
バスを降りるときにほとんどの人が手を挙げて運転手に御礼を言っていました。また笑顔でそれに返して、日本も御礼は言いますが、もっと多くのひとが感謝しているように思えました。また、お店で会計ごとに一言言ってくれてとても気持ちよかったです。日本の接客も良いのですが、オーストラリアはみんないい人で、笑顔で話してくれて、とてもよかったです。また、みんながフレンドリーで電車で迷っている時も話しかけてくれ、工場見学へ行った時も大人、子ども関わらず質問をしていて日本ではあまり見かけない光景だったので新鮮でした。また、赤信号でも渡るのが普通で、道路横断も日常茶飯事でした。

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)

人間はすぐにその国に適応できるのだと感じました。最初は不安が沢山あると思いますが、一週間もすれば慣れます。ここが自分の家だと勘違いするほどです。そのためないも心配なくて大丈夫です。とても楽しいです！違う大学の友達もたくさんできて、日本では見られない景色や、新しい経験、新しい環境で過ごせることはほんとにいい経験になりました。初海外でも安心していけると思います。ホストファミリーの当たりはずれというものを聞かと思いますが、私はとってもよかったです。ホストファミリーと離れることが悲しくなるくらい良くしてもらって、第二の家族になり、家になりました。忘れられない思い出がたくさんできて、一生の宝物です。この経験を活かして今後の学校生活何事も挑戦していきたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
-----	---------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 60,000 円	外食代
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 26,000 円	データローミングを使用した
現地通学費	約 6000 円	(研修先まで 30 分)バス通学。28 日間乗り放題の交通カードを買い、期限が切れた後はホストが持っていた残高が入っている交通カードを使った
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 15,000 円	
雑費	約 30,000 円	お土産代
その他	約 100,000 円	例:三連休でのシドニー旅行
合計	約 210,000 円	1ドル 100 円として計算

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 3 万円両替

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

ほとんどのお店でタッチ払いが可能のため事前に日本で Apple Pay を設定しておくとう便利です。ただ友人とご飯に行った際やホストファミリーがアクティビティを予約してくれた時に現金は必須なので持っておくと良いです。

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。

電話番号が変わると不便かと思いデータローミングを使用しましたが、SIM カードで十分だと思います。友人の話の聞いているとホストファミリーと連絡が取れるよう電話番号付きの容量は無制限の SIM が良さそうです。

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

あってよかったもの: 変換プラグ、サングラス、履き慣れたサンダル、水着、スマホの防水ホルダー、水筒、日傘、室内履き(一ヶ月履くのでしっかりめのスリッパだと良い)、洗濯ネット、たこあしソケット、常備薬(バス通が多いので酔いやすい方は酔い止め多めを推奨します)、二泊三日用のスーツケース(三連休に旅行に行く時)、乾燥対策の目薬・ハンドクリーム、ランチボックスを入れる保冷袋、お土産(手拭いと手拭いを飾る道具のセット)、最終週にあるパーティーのための綺麗なワンピース

あまり必要なかったもの: フリーズドライの味噌汁(飲む機会がほぼなかった)、ファブリーズ、汗拭きシート(暑い日は続きますが日本と違って湿度が低くカラッとしているので汗をあまりかかなかった)

準備した方が良かったもの: 朝晩冷える日用の羽織るもの、または長袖の薄着スウェット、

アデレードは硬水なので肌荒れ、髪の毛がギンギンになりやすいです。多くの家庭でシャワー時間が設定されると思うのでアウトバスで使える高保湿のものをオススメします

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)

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？

アデレードでの危険情報は特に聞かずに終わってしまいましたが、個人的に友人との食事は屋に設定し、ホストファミリーと一緒にいる時以外は日の入りの8時前に家に帰るようにしていました。また、シドニー旅行の際に未遂だったがスリ現場を目撃しました。カバンをしっかり握っていたため狙われませんでしたが、楽しく終わるためにも慣れてきても気を緩めずに常にカバンは閉じて前に持つ・貴重品の位置を把握することをお勧めします。

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。
家でも大学でも Wi-Fi に繋げることができたので快適でした。

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)	
バスタイルはホストファミリーとの共有ではなく、他の留学生と共有だった	
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)	
初めてのホームステイでとても緊張しましたが本当に楽しい滞在でした。ホストマザーはギリシャ出身で英語も聞き取りやすく、コミュニケーションが楽しかった。そして留学生に対してとても協力的で私の希望をたくさん叶えてくれました。例えば週末に私の友人も含めて動物園に連れて行って、コアラを抱っこできたり、山で星を見たり、ビーチに行く際はテントを用意してくれたり、特別な体験をさせてくれました。また、午前授業で朝が早いと車でバス停まで送ってくれるなど本当に親切な方でした。食事毎回おいしかったので五週間快適でした。	
これから留学する方々へのアドバイスとしては、発音や文法に自信がなくても積極的に話しかけることが1番大切です。拙い英語でもホストファミリーは優しく理解してくれるので、遠慮せずにコミュニケーションをとりましょう。日中は授業や仕事で忙しく話す機会に限られるため、夕食の支度や食事の時間にホストマザーと会話するよう心がけていました。その時間で今日あった出来事や今週の予定を話してお弁当が必要な日、帰宅時間等を伝えておくとスムーズに過ごすことができますと思います。また、自分の意思をはっきり伝えることも重要で、ノーをしっかりと伝えるといいと思います。他にも部屋やシャワー後の髪の毛を拾うなど、こまめに使った場所の掃除をしておくことや朝晩の挨拶などできるといいと思います。	

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。
グループワークが多かったため日本人同士であっても授業中は英語で話す機会が多かったのは良かったです。しかし私のクラスではドバイ出身の方一人以外は全員日本人だったため海外の人と交流を持つことを目的に留学する方は物足りないと感じると思います。
2)課外プログラムについて
元々プログラムに組み込まれているカフェツアーや動物園に行く他に自分から応募して参加する現地の学生と交流できるプログラムも多数あるので授業時間が被っていないものは参加すると思います また、金曜日の選択授業のオーストラリアカルチャーでは毎回アデレード市内の観光地に行ってアデレードの文化に体験することができるのでとてもオススメです！具体的には博物館、市内巡り、美術館、マーケット、ドイツ村に行きました。
3)現地での生活に関すること
バスは時間通りに来ないことがほとんどで早めに家を出るようにしていた。また、外食はかなり高く量も多いので頼みすぎに注意です。

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。
カフェチャットプログラムで大学の近くのカフェで他の国からの留学生と話す機会がありました。
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。
特になし

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。

カフェで飲み物を頼んだ際に名前を聞かれ、受け取りの際に名前と呼ばれるのが新鮮だった。
またバス通学の際、車内に次のバス停の表示がないため降りるバス停かどうかを毎回窓から標識を見るか位置情報で確認しなければならなかった

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)

私がアデレードを選んだ理由は単純に 2 月から 3 月の暖かい気候で過ごしたいこととコアラを抱っこしてみたいという安直なものでしたが、結果的には大正解でした。アデレードは暑い日が続くこともありますが過ごしやすい気候が続き、アクティビティも豊富です。例えば、綺麗なビーチで泳いだりカヤックを楽しんだり、また 2 月から 3 月にかけて開催されるFRINGE FESTIVALというお祭りもあり、勉強だけでなく楽しい体験がたくさんあります。シドニーやメルボルンのような大都市と違って観光地は少ないかもしれませんが、週末に行ける観光スポットもあり、地元の人々もとても優しく、留学にぴったりの場所だと思います。短期留学の中では最長で五週間と聞くと長いと感じるかもしれませんが、日々の生活に慣れることに集中しているうちに、あっという間に過ぎてしまいます。日々やりたいことを積極的に行動に移すことが重要です。

また、他大学の日本人学生と仲良くなり、日本語を話す機会が多かったことが少し後悔として残っています。もしもっと英語に囲まれた環境を作っていたら、さらに成長できたと思います。ですが、ホームステイを通じて、オーストラリアの生活習慣や英語のフレーズを実際に体験できたことは非常に有意義でした。特に、アメリカ英語ばかり学んできた私にとって、オーストラリア英語のなまりを聞くことができ、英語の理解が深まりました。そして五週間だと英語力が劇的に向上したわけではありませんがホームステイを通じて英語を話すことに対する抵抗感がなくなり、そのことが一番の収穫だったと思います

これから短期留学に参加する方々も、ぜひやりたいことをすべて試し、積極的に英語を使ってください。来年参加する方々が素晴らしい留学生活を送れることを願っています！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2024 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	44000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13000 円	
現地通学費	7500 円	(研修先まで30~40分)
教養娯楽費	10000 円	
被服費	41000 円	
雑費	4500 円	
その他	0 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

基本カード社会なので、タッチ決済のあるカードは役に立った。また、私はカードの現物を持ち歩いていたが、Apple Pay に事前に登録しておくより便利な気がした。

- 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。

事前に日本で携帯電話番号付きの eSIM を購入した。購入先によっては開通予約が必要な場合もあるため、渡航間近に買うのではなく、余裕をもって購入することを推奨する。

- 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

スリッパとお弁当を入れる袋、トイレ用の持ち運べる消臭スプレー等は非常に助かった。私の家は洗濯乾燥ではなく外干しだったため、ルームメイトが増えてから洗濯ばさみが足りず、洗濯物をすべて干すのに苦労した。ルームメイトがいる人や、外干しの家に行く人は、洗濯ばさみを持参することをおすすめする。また、私はファイルケースを忘れてプリントの管理に苦労したので、ファイルケースも忘れずに持って行ったほうがよい。

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)

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？

危険情報の収集は事前学習のビデオのみで行い、現地ではプログラム中にスタッフが情報を教えてくれた。個人的な対策として、スマートフォンホルダーの利用や、貴重品はリュックの背面のポケットにしまうようにした。しかし、思っていた以上に治安が良いため、自分の周りも含め盗難等の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。

学校と家では Wi-Fi を利用し、それ以外の場所では eSIM を利用した。学校の Wi-Fi は基本的に弱いところが多く、授業前にパソコンが Wi-Fi に繋がらず、ebook を開けないといったトラブルが何回かあった。また、家の Wi-Fi も非常に弱いので、動画などをダウンロードすると家全体の通信速度が遅くなるという話を聞かされた。しかし、YouTube を見るときなどは特に問題なく使用することが出来たため、大きな苦労をするとはなかった。

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) ※バストイレはルームメイトとのみ共有
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)
ホームステイ先では、やってほしいといわれたこと(家事など)を積極的に言い、やらないでほしいといわれたことに気を付けて生活していれば、ホストファミリーともよい関係を築けると思う。また、嫌いなもの・必要なもの・体調面のことなど自分に関わる重要なことはどんなことでもはっきり伝えたいと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先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。
このプログラムの授業の特徴として、文法やリスニング、リーディングにフォーカスするというよりも、ディスカッションなどを通じたスピーキングを中心に授業が進められているように感じた。またプレゼンやスピーチをする機会も多く、スピーキングという点では非常に成長できると思うが、私は文法やリスニングなどもきちんと学習したかったため、少し物足りなく感じた。金曜の選択授業は大学側が振り分けするため、第一希望の Australian Studies & Popular Culture という市内の観光名所を巡る授業ではなく、Global Communication Skills という授業を受けたが、ここでもスピーキングを中心に行った。英語を積極的に話したいという人は、この授業をとることをおすすめするが、座学でつまらないと感じる人は Australian Studies & Popular Culture をおすすめする。
2)課外プログラムについて
もともとあるカフェカルチャーと動物園は行くことをおすすめする。カフェカルチャーでは現地のスタッフが市内にあるカフェを紹介し、10ドルまでのドリンクをご馳走してくれたり、動物園ではワラビーに餌をあげたりすることができるため、どちらも貴重な経験になると思う。また、これら以外にもプログラム初日に紹介される応募型の課外イベントがたくさんあり、どれも参加すれば日本人、外国人問わず交流することができるため、参加を推奨する。
3)現地での生活に関すること
研修の時期がちょうど夏から秋への変り目で、気温が非常に変動しやすい。40度まで行く日もあれば、22度くらいの涼しい日もあるため、上着は何枚か持って行くことをおすすめする。生活する上で基本的にカード社会なので現金を使う機会がないと考えて早々に使い切ってしまったが、割り勘などした際や、ホストファミリーが負担してくれたときの返済、メロカードのチャージなど、意外と現金を使わないといけない場面も多かったため、現金の使用には注意してほしい。また、交通機関の移動では Google Maps が非常に役立つ。そのため、いつ何時でも携帯が使えるように、モバイルバッテリーを持ち歩くことを忘れないようにしたほうがよい。

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。
課外プログラムに参加すると現地学生ともゲームなどを通してやりとりすることができるが、授業内では特にそういった機会はなかったと思う。しかし、クラス内に日本人以外の留学生がいる場合が多く、日本人以外の学生と英語で会話する機会はクラス内にもあった。
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。
プログラム外では、市内で開かれている言語交換会や、アデレード大学本校のクラブ活動に参加するなどして、現地の人と交流するようにした。

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。
すべてのレストランではないが、注文の仕方が日本と異なるため難しかった思い出がある。日本では先に席に案内されて、その場で注文をとることがほとんどだが、アデレードでは、事前に席の番号を覚えてから自分でレジまで行って注文するというスタイルのお店があり、困惑した。先に席に案内されるタイプのお店では、外国人だからか席まで注文をとりきってくれることもあったが、会計の際は伝票など渡されないため、レジで自分の席の番号を言う必要があった。レストランで大事なことは席を覚えることだということ学んだ。

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)

アデレードはバスの中でも英語以外の言語が飛び交うくらい多民族国家であるため、日本人として嫌な思いをしたことは一切なかった。また、毎日誰かの温かさを感じるくらい、人々が非常にやさしく、余裕のある場所であると感じた。交通の便では、住んでいる場所によっては少し不便に思うかもしれないが、5 週間とても充実した時間を過ごせた。しかし、英語を学ぶという点では、この研修は日本人が非常に多いため、自分がどれだけ主体性をもって行動できるかという部分が重要であると思う。先生や一部のクラスメイト、ホストファミリー以外は日本人である環境にずっといると、日本語を話す機会のほうが英語を話す機会より増えてしまう。日本人同士でも英語で会話することを意識するなど、強い志がないと英語力は伸びないと思うので、環境には注意してほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード研修
-----	---------

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	26,141 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,280 円	Wi-Fi
現地通学費	6,582 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	19,261 円	メルボルン旅行
被服費	56,759 円	
雑費	12,865 円	お土産
その他	円	例:
合計	125,888 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: 日本円
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
クレカしか使っていません。
- 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。
安全かつ最安値にしたいなら 1,2 日分だけ日本で買った e-sim を使い、オーストリア到着後 Optus で 55GB/15 ドルくらいのものを
買うのがベストです。5 週間目とかで sim が切れても、街にも慣れてきているので、意外と家と大学の Wi-Fi で生きていけます。
- 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
スリッパ、水着は持ってきたほうがいいです。

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。
めちゃくちゃ繋がりました。

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)	

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)

私はホストファミリーとうまいかず、2つのファミリーを滞りました。ホストファミリーからの扱いがおかしいと思ったら、絶対 ELC のスタッフの方に相談するべきです。

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。

クラスガチャが結構あると思います。私のクラスは少人数で外国人も 5 人ほどいましたが、日本人しかなくて揉めていたクラスもありました。私のクラスはめっちゃくちゃ仲良かったわけではなかったですが、クラスでピーチや BBQ に行っているところもありました。

2)課外プログラムについて

コーヒーツアーがよかったです。

3)現地での生活に関すること

意外とめっちゃくちゃ物価高いわけではありません。アサイーは東京より安いです。

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。

なし

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。

- ・信号機が変わるのが早すぎる
- ・アイス屋さんが多い

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)

現金は 30000 円ほど換金しておいたほうがいいとガイダンスで言われますが、1 円も変えなくていいと思います。ほとんどの場面でカードが使えますし、友達で割り勘するにしてもみんな帰国後に PayPay で細かく支払っていました。私は空港で時間がなくて日本円 30000 円だけを持って行きましたが、まわりの友達はみんな後悔していました。クレカが何らかのトラブルで使えなくなるかもしれないので日本円は持ってきたほうがいいです。ドライヤーやバスタオルなどはほとんどのホストファミリーで貸してくれます。余裕があるなら持っていたほうがいいですが、優先順位は低くていいと思います。日傘、水着、虫除けスプレー、ムヒは持って行くのを忘れたので後悔しました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学語学研修
-----	-------------

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	約 25000 円	カフェなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 36000 円	
現地通学費	約 9000 円	(研修先まで約 40 分)28 日使い放題のコンセッションカードに、足りなかった約 2000 円分チャージ
教養娯楽費	約 30000 円	三連休のツアー、プリンジフェスティバルなど
被服費	約 25000 円	
雑費		
その他	約 30000 円	例:スーパーでの買い物、お土産分など
合計	約 156000 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
基本的にはキャッシュレスでの支払いですが、現金で支払いできる場所も思ったより多かったです。支払い前に店員さんに聞いてみると良いと思います。お店の外に” Card Only ” という感じで張り出されているところもありました。
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。
私は日本で機種変更したときに eSIM にしたのですが、それだけでは海外で携帯電話は使えず、データローミングサービスを現地で追加して使いました。
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
長時間のフライトなので、ネックピローがあると飛行機内で寝やすいです。また、現地では折り畳み式の小さめのハンガーがあると、自室でタオルを干したりしたいときに便利です。スリッパも持っていくと快適です。また、私は現金として 1 万 5 千円分換金したのですが、もう少し少なく 1 万円ぐらいでも問題ないと感じました。

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: ホストマザー) 特記事項: 現地の美術館に一人で軽く寄ったのですが、そこで見知らぬ人に声を掛けられ、連絡先を交換させられてしまいました。ホストマザーに相談し、すぐにブロックして、被害はありませんでした。もちろん断れなかった自分が悪かった部分もあるのですが、昼間にも関わらずこのようなことが起きる可能性もあります。声をかけてくる人も、とてもフレンドリーで穏やかに話しかけてくるので、注意が必要だと思いました。しかし、この一件以外はとても治安が良く、過ごしやすい環境でした。
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
インターネットで近寄らない方が良い場所を調べたりして情報収集しました。防犯対策としては、パスポートやクレジットカードを持ち運ぶときはスキミング防止のケースの中に入れていました。実際に盗難などには遭いませんでした。
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	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)
<p>ホームステイでしたが、私のホストファミリーはどちらかというとルームシェアに近い形でした。インド系のホストマザーとその息子さん以外にも、モロッコやフランスなど様々な国から来ているファミリーメンバーたちと共に生活をしていました。部屋はそれぞれに個室が割り当てられていたのでルームメイトではありませんでしたが、共有スペースなどで家の中でも絶えず文化交流ができ、とても楽しい滞在でした。家では一人の独立した大人として扱ってくれたので、空いている日や土日などは色々な所に連れて行ってくれる、というよりは、自分で自由に行動できるような環境で、私にはそれがすごく合っていました。ファミリーメンバーたちもそれぞれに予定や生活があり、ホストマザーも忙しい方だったため、毎日一緒にディナーを食べられるわけではありませんでしたが、時間が合うときは一緒に食事をして、お話もしました。ホストマザーがお料理好きの方だったので、とてもおいしい食事でした。基本的には作り置きで、自分の好きな時に好きなものを食べて、と言われていました。洗濯も決められた曜日に自分でして、外に干したり乾燥機を使わせてもらったりしました。シャワーの時間は決められていませんでしたが、なるべく短めに終わらせるように心がけました。</p> <p>ホストファミリーとコミュニケーションを取るときは、無理に難しい内容をしゃべろうとせず、自分の家で話していること(今日は何をした、明日は〇〇に行くつもり、など)を話すだけで、ためになります。とにかく自分の英語で伝えてみようとするのが大事です！</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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。
<p>良かった点は、金曜日の Australian Studies and Popular Culture という授業で、実際にアデレードの街に繰り出してクラスで様々な場所を巡ることが出来たことです。</p> <p>良くなかった点は、普通の授業内での指示が曖昧だったり、分かりづらかったりすることが多かったことです。宿題があるのかないのかははっきり指示してくれないときや、逆に、宿題だったところを次の授業で答えを確認してくれなかったりすることもあり、少し困りました。また、教員がテストの内容をちゃんと確認していないような節もあり、準備が不足しているような感じもありました。</p>
2)課外プログラムについて
<p>Cleland Wildlife Park や Café Culture 体験などがありました。どちらも現地の大学生の方がガイドしてくださり、とても貴重で楽しい経験になりました。</p>
3)現地での生活に関すること
<p>治安はとても良い方だと思います。困ったときは助けてくださる方が多く、過ごしやすい場所だと感じました。しかし、バスは時間通りには来ないことが多く、たまにキャンセルされたりするので、登校する際は少し余裕を持って家を出ると良いと思います！</p>

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。
<p>英語の授業は日本人が多く、あまり交流はありませんでした。</p>
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。
<p>私は三連休に、アデレードの南の方にあるフルール・ペニンシュラというところに 1泊2日で行く、留学生限定のツアーに参加しました。このツアーは Study Adelaide 主催で、アデレードにある他大学も含めた留学生限定のもので、様々な国から来た学生たちとの交流ができました。パーベキューやクルージングなどアクティビティも充実しており、国際交流をしながら英語も伸ばせる、とても良い機会になりました。</p>

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。
<p>これは大きな体験ではないのですが、お店でも家でも、現地の人は必ず挨拶として How are you?と聞いてきてくれました。それがすごく暖かい感じがして、自分も同じように相手に聞いてみたりしました。とても良い文化だと感じました。</p> <p>また、アデレードでは歩行者よりも車を優先する傾向があるように見え、実際にそのような看板が置いてあることもあり、とても驚きました。</p>

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)

今回のプログラムは私にとって初めての海外経験だったため心配もありましたが、現地の方々がとても暖かく接してくださったおかげで、とても楽しく充実した滞在になりました。現地での生活は何一つ不自由ありませんでしたが、ホストファミリーに何かこうしてほしい、ということなどがあれば気兼ねなく伝えることも大切ですし、何より、そのように気兼ねなく伝えられるような関係性を自分から構築することが大切であると感じました。自分の好きなことを話してみたり、自分の勉強していることを話してみたり、逆にホストファミリーはどんなことが好きなのか質問してみたり、何気ない日常会話で距離が縮まります。これからは、このプログラムで培った英語力、また課題として浮き彫りになった部分を伸ばせるよう、自ら英語を使う機会を増やしていきたいと考えています。私にとってこの海外経験は、かけがえのない思い出となりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2024 年度春季海外語学研修 アデレード大学
-----	-------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	3000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	6000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	4 万 円	
被服費	2 万 円	
雑費	13 万 円	
その他	7000 円	
合計	20 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: 国内の換金所
 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

クレカ

- 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。

物理 sim

- 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

特になし。

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: 研修の職員)
 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？

夜のシティはなるべく出歩かない。

- 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。

e-sim のほうがいいと思います。

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)

説明で聞くものよりもいいことがほとんどです。

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。

とても良い場所だったが、ホストファミリーや先生に当たりはずれがある。

2)課外プログラムについて

特になし。

3)現地での生活に関すること

いくつかのフレーズを覚え、ある程度のリスニング力をつければ生活には困らない。

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。

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。

見知らぬ人同士でも軽いコミュニケーションがあり、いいなと感じた。

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)

研修や生活全般に関して、授業の内容としては、コミュニケーションを少人数でとるような授業内容が多くはあるが、他にもエッセイを書いたり、プレゼンをしたりと、日本での授業と大きく変わらない部分もあった。生活に関して、普段使うことの多いフレーズを定型文として覚え、話しかける勇気さえ持てば、なんなく生活は可能だろう。現地の人達が皆さん優しい方だということも大きい。今後の学生生活への抱負としては、研修中に課題だと感じた、リスニング力を鍛えたいと思う。もともとの知識を使って、文章を作ることはある程度できたが、相手の話していることを聞き取れない分には会話が成立しない。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学
-----	---------

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	55000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12000 円	
現地通学費	10000 円	(研修先まで 60分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	30000 円	
雑費	5000 円	
その他	27000 円	例: ネイチャーツアー参加費
合計	139000 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: 日本円二万円を換金 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 現地での支払いはほぼすべてクレジットカードを使用した。
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。 45日間の e-sim を用意した。 学校から配られたパンフレットの会社のものを利用した。
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 朝晩冷え込むことがあったため薄手の羽織は持って行ったほうが良い。 またホストファミリーや友達へのお土産や、最後に手紙を書くための便箋は役に立った。

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？ 日本で事前にたびレジに登録した。治安はとてもよく、誰かが盗難等に巻き込まれたという話も聞かなかった。
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。 学校には Wi-Fi が完備されており、困ることはなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 ☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	2) 部屋の形態 ☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	

バス トイレ キッチン(自炊可 自炊不可)

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子供が二人おり、毎日賑やかで楽しかった。休日にはビーチやレストランなどにも連れて行ってくれとても充実した日々を送ることができた。

滞在先によっては、門限やシャワーの制限があるため、その点は誤解のないよう、きちんとホストファミリーに確認しておくべき。特にオーストラリアでは水が貴重なため、普段から節水は心がけた。

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。

授業は曜日ごとに4技能がバランスよく組まれていて、それぞれのスキルを段階的に伸ばせるような構成であった。研修先のスタッフの方々は些細なことにも真摯に対応してくれ、ホームステイ先の変更などにも柔軟に対応してくれたようであった。

残念だった点は、春休みということもあり、語学学校のほとんどが日本人大学生であったところだ。他大学と交流できるという点ではよかったが、私は友人間で沢山日本語を使ってしまい後悔している。

2)課外プログラムについて

毎週金曜は選択授業であり、私の選んだ Australia culture は実際に街に出てアデレード名所や歴史について学ぶという内容であった。月から木までのクラスとは別に編成されるため、新しい人々と交流できる良い機会であり、いい息抜きでもあった。

3)現地での生活に関すること

現地の気候はとても温暖で過ごしやすく、日が長いので、夕方以降も明るく活動的に過ごすことができた。治安も全体的に良く、安心して街を歩ける雰囲気だったが、だからといって油断せず、基本的な注意は常に持っていたほうがいいと感じた。また、衣類は現地で手頃な価格で購入できるため、日本からたくさん持って行く必要はあまりないと思う。

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。

プログラムは基本的に語学学校内で完結するものだったため、現地学生等の交流はなかった。

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。

私は、study adelaide という団体が運営する1泊2日のネイチャーツアーに参加した。ツアーは留学生限定のものであり、アデレードの他の大学に留学する様々な国籍の学生と交流することができた。参加者の多くは長期の正規留学で来ている学生だったため、英語も非常に流暢で、自分にとっては同世代のネイティブレベルの英語話者と会話する貴重な機会となった。

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。

他のクラスにはイスラム教徒の学生がいて、ラマダンという断食の期間があった。その間は、彼らが日の出から日没まで一切の飲食を控えるため、周囲の学生もなるべく彼らの前で飲み食いしないよう配慮していたと聞いた。こうした宗教的背景を尊重しようとする姿勢はとても印象的で、日本では体験できない貴重な経験であった。

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)

今回の研修で、英語力も少しは上がったと思うが、正直なところ、5週間ではまだまだ足りないと感じた。言語だけでなく、文化や人間関係をじっくり築いていくには、もっと長い時間が必要だと実感したからだ。この経験を通じて、もっと深く現地の生活に入り込みたいという気持ちが強まり、今後はワーキングホリデーなどを活用して、再び長期で海外に行きたいと思うようになった。私は交換留学の制度を使えるタイミングには間に合わないが、もし可能なら、制度が使えるうちに長期で行くことを強くおすすめしたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学 2024年春季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	25000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	8000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	50000 円	
被服費	12000 円	
雑費	0 円	
その他	3000 円	例: 成田空港までの交通費
合計	98000 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: 日本で換金して持参した

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→研修先はカードでの支払いが基本で、デビットカードを利用したほうが使用した金額をクレジットカードに比べて意識しやすいので良いと思います。

- 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。

Ahamo→15日間は使用できましたが、それ以降はネットにつながらなかったため、町の Wi-Fi を常に利用していました。

- 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

海で遊ぶグッズ→研修先は夏で、海にも近かったため、毎週末海に行って水遊びをしていました。水着やゴーグル、ボールなどを持っていたことがよかったです。ボールで遊んでいると現地の人がたくさん声をかけてくれ、交流をするきっかけになりました。

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)

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？

特に問題はありませんでしたが、財布やパスポートは常に携帯し、カバンから取り出しやすいところにはできるだけおかないよう意識していました。

- 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。

Ahamo が15日間しか利用することができないということを知らなかったために後半は Wi-Fi が無いと利用ができなかったです。しかし、町中の Wi-Fi が非常に充実していたために、新しい SIM を購入せずに乗り切ることができました。私の他にも同様の人が複数人いたので、eSIM やポケット Wi-Fi は全員用意しておくことをお勧めします。

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)
私が滞在した家庭はベトナム系の家庭で、私のほかにも留学生を受け入れている家庭でした。合計で9人同じ家で生活していましたが、シングルマザーだったためにホストマザーは非常に忙しく、家族でどこかに行ったりすることはあまり多くなかったです。ホストマザーが忙しかったため、ホストファミリーの長女と話す機会が多く、英語で会話する能力がこの会話で身についたように感じます。ベトナム人の家庭だったこともあり、食事には米が頻繁に出てきたので非常に食べやすかったです。これから留学する人へのアドバイスとしては、ホストファミリーに対してしっかり要求することが大切だといえると思います。ホストマザーは仕事のほかに誕生日の時期だったためにとにかく忙しそうで、私ともう一人の留学生の昼食が出ないことが多々ありました。研修先の物価は非常に高く、昼食を購入すると日本円で1000円以上はします。私は罪悪感があり何も言わずに昼食を抜いたり、朝から自炊をしたりしていましたが、これから留学をする人はしっかり自分の意思を伝えたほうがいいと思います。

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。
研修先の授業は少人数のクラスで、プレゼンテーションをする機会が多かったです。コミュニケーションをとることを重視しており、英語を活用して様々なゲームを毎授業の最初に行っていました。また、金曜日にはスペシャルクラスというものがあり、普段の授業メンバーとは別のメンバーと町を回りながらタスクを完成させるという授業でした。実際に街に出て、英語に加えてその国の文化についても学ぶことができたのは非常に良かったです。しかし、授業のメンバーは日本人が大半で、英語しかない環境に身を置きたいというのであれば少し違うのかなとは思いました。ですが、そのクラスのメンバーで海に行ったり酒を飲んだり、スポーツをしたりするのは非常に素晴らしい経験でした。
2)課外プログラムについて
課外プログラムでは、カフェ探訪とワイルドライフパークという動物がいる公園に行きました。カフェ探訪は、講師による解説を聞きながら町のカフェを回り、最終的には実際にカフェの中に入ってコーヒーを飲むというものでした。カフェの文化について学ぶことができました。また、現地のコーヒーは非常においしかったです。ワイルドライフパークは広い公園の中に動物が放し飼いにされていて、カンガルーやワラビー、エミュなどオーストラリアに棲息している動物たちに餌をあげることができました。予約をすればコアアラを抱っこすることができるみたいです。カンガルーを触ることができたのは非常に貴重な経験だなと感じました。
3)現地での生活に関すること
現地での生活は非常に快適でした。気候は温暖ですが乾燥しているので、汗はほとんどかきません。ホストファミリーは寛容で、家のルールはそれほど厳しくなく、同じ大学のハウスメイトがいたこともあってストレスなく生活することができました。私の趣味であるジムも家の近くにあったため、週に1、2回ほど通っていました。しかし、水回りは日本が圧倒的に素晴らしいと感じました。シャワーは冷たいものと温かいものを混ぜ合わせるタイプのもので、調節するのが難しかったです。水圧も弱く、シャワールームも非常に狭かったです。町中に出てみて日本と違うなと感じたことはゴミ箱の多さです。ゴミが出て数歩歩いた先にゴミ箱があります。清掃する人の負担が大きそうに感じましたが、生活している分には非常に楽でした。

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。
同クラスには2名の外国人留学生がいました。中東からの留学生で、一緒にゲームなどを通して交流をしました。しかし、授業の外の交流は特にありませんでした。
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。
授業を行っていた建物の中に卓球場があり、そこで放課後頻繁に卓球を行っていました。その中で多くの他国の留学生と卓球を通して交流しました。ベルギー人やブラジル人、コロンビア人、韓国など、様々な国出身の人と会話をしながら卓球をしていました。母国語のスラングを教えあったりして楽しんでいました。また、その人達の全員が日本のことが大好きだと言ってくれました。また、週末に海に行った際にはオーストラリア人の中学生と話したり、インド人とボール遊びしたりして交流しました。

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。
日本と異なっていると感じたのは、自然環境の充実度です。町中には緑がありふれています。私が見た限りすべての公園は芝が敷かれていて、ランチを芝の上でピクニックみたいにして食べる人がたくさんいました。道路わきには木が植えられています。また、緑が多いことでたくさんの種類の鳥を見ることができます。夜になるとスプリンクラーで水を撒いており、雨の少ない研修先ではこの水で芝を維持しています。こうした町中の自然環境は精神的にリラックスできるように感じました。日本の町中はコンクリートジャングルなため、精神的に狭苦しいように感じてしまいます。また、日本人に比べて他人に気さくに声をかけてくれます。私から現地のの人に話しかけることはほとんどありませんでしたが、現地の人は興味を持ったなら積極的に声をかけてくれます。人種のことなど一切気にせず、一緒に遊んだり、会話したりしてくれます。一回海で巨大なカニを捕まえたときには多くの人が興味を持ってきて、結局太った現地の少年にカニをプレゼントしました。また、スポーツ観戦していた際も、通りすがりの少年に「このポテト食べていい?」といわれ、彼は私が売店で購入したポテトを一本食べていました。こうした国民性は日本にはあまりないように感じました。

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)

研修先に行って感じたことは、日本の評価が非常に高いということです。私が日本人だからかもしれませんが、会話をした現地の方はみんな揃って日本はいい国だとほめてくれました。町の中にはダイソーやユニクロ、寿司屋をはじめとした日本料理店があり、道路を走っている自動車の大半は日本車でした。こうしたことは実際に現地に赴いてみないとわからないことだと思います。私はこの経験から、日本のすばらしさをより多くの人に知ってもらいたいと考えるようになりました。これから留学を考えている人に言えることは、留学は語学を学ぶためだけに行くものではないということを伝えたいです。広い視野を持ってその国の文化や自然に触れることが大事だと感じました。そして、英語を話す機会は自分自身の裁量でどうにでもなります。そして私が行ったアデレード大学は日本人も多く、不安でいっぱいになることはありませんでした。ホストファミリーや現地の人と積極的に交流するようにすれば、英語力が伸びるだけでなく、人間としての視野ももっと広がっていくと思います。