

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学2024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	35000 円	
図書費・学用品費	1500 円	
携帯・インターネット費	6000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	3000 円	クラブ費用
被服費	0 円	
雑費	8000 円	お土産費用
その他	0 円	例:
合計	53500 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: モールで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

コンビニなどは基本クレジットカード未対応の店舗が多く、現金を持っていた方が困らない。

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。

無制限の esim を使用

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、物干し竿、大きめの水筒、きちんとした筆記用具、電子辞書、マスク日数分以上、ハッカ油(すごくお勧め、虫が寄り付かないし使った時の爽快感が凄いいい)

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: 停電、寮の管理人に伝えた) 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?

荷物は基本自分の前に置いた(自分の背中と椅子の間に置いた時、狙われたので注意)。ちゃんと気を付ければスリ被害にはあわない。大学から提供される治安に関する地域情報を参考にしたり、土日行く場所の候補地についてマンツーマンの先生に相談するなどした。

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。

日本で esim の登録を済ませていない人の大半が初日、2日目は困っていた。寮の管理人が安く物理シムを売ると言ってくるが、手続きが複雑すぎて成功できた人を知らないのでもやめておいた方が吉。悩まされるのが嫌ならあらかじめ高いものか、無制限を買うべき。

滞在形態 関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
1	
☒ 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)	
3 階の右側の棟に配属された場合、諦めてゴキブリと仲良くするしかないと思われる。1 階は多少狭く古いが、意外と奴は登場しない。またルームメイトとの距離も(物理的にも)縮まるのでいいことしかなかったように思う。4 階以上は基本大当たりである。まず床や壁がきれいな上、エアコンもリモコン式で築年数に隔たりがありすぎるのではと思った。	

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。
アクセントトレーニングはマンツーマンなのも功を奏しすぐれたものになった。間違っていたら合うまで指導してくれるので、自信が持てる。チャッターボックスは長時間なのでだれてしまうのが気になった。他にいい点として、先生が少し合わないと感じた場合、申し出た瞬間に担当を変えてくれること。
2) 課外プログラムについて
課外プログラムとしてマニラ全域を巡ったが、すごく楽しかった。チケット購入などの手間が省かれていたのがスムーズで良かった。だがお昼ご飯はわざわざジョリビーにしなくとも、予約の出来るレストランでよかったようにも思う。
3) 現地での生活に関すること
少しでも困ったことがあったら周りの大人にすぐ相談してください。フィリピン人は根がやさしく思いやりのある国民性なので、助けられると思います。

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。
特になし
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。
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。
マーケットに行ってみたところ、ディープなマニラを感じられていい体験になった。

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)

○G 対策 食べ物系のゴミは基本共同のゴミ箱に捨てる。殺虫剤を玄関周りに予め塗布することを日課にした。ハッカ油を部屋中に塗布することも日課にした(そのおかげか基本蚊も見なかった)。入居日にありとあらゆる水道をだしっぱにしておく。廊下にいる G は管理人さんに頼むなどしてできる限りやっておく。巡り巡って自分の部屋にも出るため。見えないものはいない。ある程度鈍感にならないと気が休まないと思います。

○食生活など レストランで出された水は水道水のため飲まない。手洗い、うがい、歯磨き、洗顔は基本共用の水で行う。1 週目から日本食を爆食していたがもったいなかった。フィリピン料理はすごくおいしいです。(ハロハロは KUYAJ,大人数は MANAM)食あたりより風邪の方が流行っていたイメージ。手洗いうがいを欠かさずに、基礎免疫を強く持って！体調に不安を少しでも感じたら、授業を休んでも休息をとることが大事です。薬は持って行って損はないです。大体疲れとエアコンが犯人なのでマスクは必須、不安な人はもう切って寝てください。とりあえずきれいなところが恋しくなったら SM AURA に行け！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	フィリピンエンデラン大学 3 週間
-----	-------------------

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	43500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	ドコモの「世界そのままギガ」を使用
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	3000 円	お土産代
被服費	0 円	
雑費	3500 円	交通費(Grab)・生活用品
その他	0 円	例:
合計	65000 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: 成田空港と現地(ベニスモール)で換金
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
現金を主に使用していた。
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。
ドコモの「世界そのままギガ」を使用。快適に使用できた。
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
味噌汁・カップラーメン・お茶・日本の薬・延長コード・マスク・厚手の羽織れるもの・スリッパ・トイレトペーパー・使い捨てカトラリー・ウエットティッシュ

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: 現地コーディネーター)
特記事項: 現地で風邪をひいてしまった為、リモートでの診察を受け、薬を頂いた。スムーズに対応していただいた。
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？
事前に配布された資料を参考に情報を収集した。寮と学校の周辺は治安が良かった。防犯対策として、カバンを前に抱えていた。
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。
ドコモの「世界そのままギガ」を使用。快適に使用できた。

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 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)

部屋に必要なもの(大きめのボトル・殺虫剤・ティッシュなど)をルームメイトと割り勘で購入した。
寮では、ゴキブリ対策としてハッカスプレーや扉の前に殺虫剤をまいていた。
水道水は危険なので、歯磨きをするときは、ウォーターサーバーからの水を汲んで使用していた。
特に、お店で出てくる水も水道水なので気を付けた方がよい。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先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(Accent Training、Chatter box)は非常に役に立つ授業であり、先生も親切で分かりやすかった。
アクセントトレーニングでは発音の基本からしっかり指導してくれるため、自分の苦手な発音を理解して、その発音矯正に集中することが出来た。チャッターボックスでは様々なトピックについて話す為、スピーキング力の向上と新たな発見が出来た。

2)課外プログラムについて

2週目の土曜日に課外プログラムがあり、有名な観光地をガイド付きで回ってくれるので、非常に楽しかった。しかし一日中外にいるので、暑さ対策をするべきだと感じた。

3)現地での生活に関すること

Grab を利用し様々な場所に出かけることが可能で、非常に良い思い出を作ることが出来た。特に BGC エリアがきれいで日本食のレストランも有りおすすめ。マニラの夕日も絶景である。そして美味しいフィリピン料理のお店も沢山あるので挑戦してみてください！(Abe や KUYAJ など)

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。

現地学生との交流は無かったが、沢山の先生と仲良くなることが出来た。

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。

プログラム外では交流を行わなかった。

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。

交通量の多さ・貧富の格差には非常に衝撃を受けた。
またフィリピン人は仕事をゆっくり、お喋りしながら行うため、レジで長い時間待たされることがあった。しかしほとんどのフィリピン人は優しくいつも笑顔であり、親切だった。

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)

このプログラムは、4時間のマンツーマンレッスンに加え、3時間のグループレッスン、計7時間のレッスンがあることが、特にスピーキングスキルを伸ばしたい私にとって魅力的だった。初めは先生と英語で会話することに自信がなく、中々自分の伝えたいことを上手く伝えられなかった。しかし先生方が親切に分かりやすく教えて下さり、ミスを恐れずに自信を持ち、会話を楽しむことが大切だと気付かせてくれた。生活面に関しては、時々不満に思うこともあったが、友人達の助けもあり、受け入れ楽しめるようになっていった。フィリピンの生活と日本の生活スタイルは全く異なる。そのため私含め多くの人が風邪をひいていたので、日本から薬を多めに準備しておくことをおすすめする。
私はこのプログラムを通して、充実した意義のある夏休みにすることが出来た。このプログラムに参加する決断をしてよかったと考えている。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学 3 週間
-----	--------------

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	3000 円	
携帯・インターネット費	6000 円	
現地通学費	5000 円	空港まで 2 時間30分、Grab代
教養娯楽費	300 円	
被服費	円	
雑費	5000 円	お土産
その他	円	例:
合計	70000 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
現金支払い、VISA カード支払い
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。
最初 1 週間はなんにも用意しておらず、現地の Wi-Fi だけを使い、そのあと e-sim を現地で購入
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
現地で sim カードを購入する話を伺っていましたが、現地で売り切れていたので各自事前に購入したほうがいい

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？
携帯で調べ、air-tag を購入
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。
あまり使わなかった

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	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)
ゴキブリがよく出る。でもミニサイズです。

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。
アメリカ英語よりも単語間の間がはっきりしていて比較的聞き取りやすいが、タガログ語と英語を混ぜて喋っていたり、なまりが強かったりする。
2)課外プログラムについて
非常に楽しめた。写真フォルダの容量を空けといたほうがいい。たまに観光のプログラムに変更箇所があり、何を見ているかわからない時間があったが、どれも新鮮だった。
3)現地での生活に関すること
道路を渡るときは車が来ていても歩いて渡る

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。
エンデラン大学内にいた現地の学生・職員にインタビューをし、その内容をグループ授業で発表した。
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。
寮の職員とあいさつを交わす程度

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。
トイレットペーパーを流さずに、トイレ内のゴミ箱に捨てなければならぬ点に衝撃を受けました。タイミングによっては異臭がします。外でトイレを使おうと思った際には 30 円程度かかります。また、食生活にも衝撃を受けました。スナックやファストフードが主流で、常に何かを食べている印象を受けました。ファストフード店では提供までの時間が長いので余裕をもって入るべきだと思いました。

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)

3 週間のプログラムが思っていたよりも短く、あっという間に終わってしまったことに加え、3 週間という短い期間であれば、学んだ英語を実践的に使う機会が限られているので、英語が伸びたという確固たる実感はないですが、英語を学ぶ勉強意欲は確実に大きくなったと自信をもって言うことができます。なので今後、さらに勉強を重ねて続けて、語学力を伸ばし、今回の研修が意味のあるものであると言えるようになります。また、1年生であることを言い訳に、プログラム内外で積極性に欠けていたのが最大の反省点です。もう少し前に出て積極的に行動できていたら、より意味のあった語学研修になったのではないかと思います。今後はこの反省点を見つめなおし、改善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

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学3週間派遣
-----	--------------

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・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3800 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	4000 円	洗濯の返却が遅かったため
雑費	5000 円	Grab 代
その他	3000 円	例:お土産代
合計	50800 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: 日本の三菱ワールドカレンシーショップで少し両替し、その他は現地の学校近くのモールで両替。
2 階の両替所を紹介されるが、3階の方がレートが良かった。
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
現金(とクレジット)
意外と現金社会なので多めに日本円を持っていくとよい。

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。
日本で SMART 社の esim を事前購入した。

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
折り畳み傘。急な雨と日差し避け対策として。
長袖の上着。特にマニラ空港と機内が寒い。場合によっては、グループの教室も。
胃腸薬。滞在中に何人もお腹を壊していたのであると安心だと思う。^

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)
☒ 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？
学校が事前に丁寧に説明してくれるが、実際に現地にいってみると、危険区域がどここの場所かがわからなかった。1 対1の先生に相談した。最悪の事が起こった場合を考慮して、お財布はあげるための少量のお金と、自分が使うような二つに分けていた。ショルダーバッグは常に前掛けを心がけ、他にもスマホショルダーを使用。

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。
寮の Wi-Fi は3階の人しか使えないので、ないものと思っていた方がよい。
友達が現地で困っていたので、絶対に日本で esim を購入することをお勧めする。
21GB の esim を購入したが、友達にデザリングして最後の 5 日間は使えなかった。なので、友達のためにも事前購入しましょう！！

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 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)	
3 階にゴミブリがたくさん出る。私は 1 階だったが、滞在中に 1 回出た。1 階の他の部屋は、寮に着いて早々出ていた。でも、日本で見るようなものではなく、とても小さいし、慣れていく。 シャワールのヘッドとホースが取れて大変だった。 他大からの学生が来ると、トイレトーパーが不足して補充されなくなる。 エアコンの音が大きい。	

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。
1 対 1 の授業は、とにかく英語を喋ることが必須なので、英語を喋る機会は必然的に確保されるが、グループレッスン、明大生を 2 グループに分けて行われるので、日本で受ける授業の英語バージョンのような感じで、自主的に発言しないと、そもそも授業が進まない。 先生によって授業の仕方や進め方が異なるが、3週間のうちに、6回先生が変わったために、最初の方は授業があまり進まなかった。
2)課外プログラムについて
初めは参加しようか悩んでいたが、参加して本当に良かった。そもそも、全員参加必須のような気がするのと、移動費やご飯代が研修費用に含まれているため、行った方がお得。何よりも、明治の人と仲良くなれるチャンス！
3)現地での生活に関すること
学校周辺は治安も良くて街も綺麗。 近頃のモールも学校もトイレトーパーがないトイレがあるので、ティッシュを常に持っておくことをお勧めする。

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。
ルームメイトが韓国の子だったので、その子と3週間一緒に過ごした。
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。
授業後にご飯を食べに行ったり、一緒に観光したり、ご飯をテイクアウトして、寮でパーティーしたりなどした。

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。
食事後のトレイや食器はそのまま置いたままで良いが、学食は自分で片付ける必要がある。 車やバイクは止まってくれないので、ズカズカ渡って大丈夫。

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)

2 週目の水曜日に行われるミキサーナイトは日本の他大学生との交流だった。エンデランの学生や海外からの生徒との交流でもあると思っていたために非常に残念だった。英語を喋る唯一の機会は、授業や先生との関わりだけだと思っていた方がいいと思う。しかし、異国の文化に触れてみたり、共同生活をしたり、普段の当たり前の生活とは違うことを身をもって経験するという意味では行って良かったと思う。

スピーキングの能力が伸びたかを直接感じることはなかったが、リスニング力と英語を喋る怖さが減っていくことは身をもって感じる事ができた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン(3週間)
-----	------------

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	1000 円	
携帯・インターネット費	3000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5分)
教養娯楽費	10000 円	
被服費	0 円	
雑費	3000 円	
その他	円	例:
合計	37000 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: 現地ににてこまめに両替 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 クレカでの支払いがおすすめです
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。 現地についてから結局 eSIM を買いました。日本にいううちに買っておくことを強く勧めます。
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 eSIM、向こうの先生にあげる用の日本のお土産

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? オリエンテーションでもらったしおり、現地の先生に聞く
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。 あらかじめ eSIM を買っていけばまず困らないと思います

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 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)

最初は不安でしたが意外と何とかなりました。基本外出していることが多かったです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先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。

先生とマンツーマンで話す時間が多く、最初は疲れたけどめっちゃ楽しかったです。

2)課外プログラムについて

週末にみんなで観光地を回るツアー的なものがありましたがとても楽しかったです！

3)現地での生活に関すること

日本に忘れたものや急にほしいと思ったものなどは案外現地で調達可能でした。
ご飯も思っていたよりもおいしく、持って行ったカップ麺は無駄でした。

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。

プログラム内でこれといった交流はなかったと思います

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。

大学のキャンパス内にあるジムを利用した際に少し話した現地の学生がいましたが、とてもいい人でウォーターサーバーの場所を教えてもらったりしました。

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。

現金で支払いをする際に、高額紙幣を崩そうと思って出しても受け取ってもらえないことが多かった

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)

英語を学びながら異文化に触れるのは、とても刺激的で貴重な体験でした。フィリピンの温かい人々との交流や、授業でのディスカッションを通じて、自信を持って英語を話す力が身に付きました。

この経験から、語学力だけでなく、異なる視点を持つことの大切さを学びました。今後の学生生活では、積極的に意見を交換し、多様な文化や考え方に対する理解を深めていきたいです。

後輩の皆さんには、恐れずに新しい環境に身を置くことをお勧めします。最初は不安かもしれませんが、その経験が大きな成長の一步になると信じています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学（派遣 3 週間）2024 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	33,085 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2900 円	e-sim 10G
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩 5 分）
教養娯楽費	516 円	観覧車
被服費	0 円	
雑費	1,565 円	日用品
現地交通費	2,748 円	Grab 代
その他	5,081 円	例：お土産
合計	42,994 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：空港やモールで両替
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
友人とご飯を食べて割り勘するときに細かい現金が必要になるので、大きいお金はスーパーで水を購入する際に崩した方がいい。

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。
e-SIM を日本で事前にネットで購入した。私は 10G でも足りたが、最初は WiFi がないところではあまり使わないなどしていたので、20G あると余裕をもって使えると思う。物理 SIM は設定が大変そうだった。

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
準備したほうがよかったもの
・単語帳・春雨スープパック（朝ごはん）
・飛行機にモニターがないので、見たい映画とかをダウンロードしてくると良い
・お腹壊す心配ばかりして、下痢止め系をたくさん持っていったけど、風邪の方が流行ったから、喉の痛みの薬とか、風邪の薬の方が持っていった方がいい

ルームメイトが持ってきてくれて助かったもの
・洗濯干すロープ・蚊予防のスプレー・スポンジ、食器用洗剤

準備してよかったもの
・ガイドブック・レターセット・日本のお土産・日記かノート・授業ノート・虫除けスプレー・ビタミン剤、整腸剤

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：風邪をひいて授業を休んだ

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？
外に出るときは集団で行動する。バックは常に身に着ける。外に出たら気を抜かない。常に周りを警戒しバックをどこかに置くなどしない。

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。
つながりにくい時もあったが、それほど問題なく使用できた。大学では Wi-Fi がちゃんとつながる。

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 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)	
ルームメイトと一緒に快適な部屋づくりに取り組んだのも楽しかった。 初日からゴキブリが出たのでゴキブリ対策には力を入れた。プライバシーな空間はほぼない、初日はゴキブリの恐怖と雷雨の音、2 段ベッドなので揺れる、など不安要素でなかなか眠れなかったが慣れてくると疲れの方が勝つので寝られるようになる。 なんの予告もなく工事のために停電した時があり、部屋に光が入ってこなかったため朝の準備が非常に大変だった時があった。	

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 マンツーマンレッスンを4時間なので、みるみるうちに上達を実感した。英語を話すことへの自信がついた。先生は皆さん優しくして生徒思いな方々で安心した。 ・悪かった点 グループレッソンは日本とそんなに変わらない気がした。 全体的に段々とレッスンがマンネリ化してしまい面白みが最初の頃よりなくなってしまったのが残念。
2)課外プログラムについて
マニラツアーのおかげでフィリピンの歴史や建物を学ぶことができた。大人数での行動で自由時間はあまりないが、ガイドの方が順序立てて案内してくださるのでとても充実した時間だった。
3)現地での生活に関すること
レストランでサービスで出してくれる水は水道水なので飲まない方がいい。 アイスティーはどれもとてもとても甘い。 トイレトペーパーはあるところとないところがあるのでティッシュペーパーを持ち歩いた方がいい。 私はそんなに日本食恋しくならなかった。フィリピンは主食が米で日本人よりも米が大好きな気がする。ファストフード店は大体、お米付きか、ミートソースパスタ付き。最初はお腹壊すことを恐れて、火が通ってない野菜は全部残していた。なので肉しか食べられず、ビタミン剤がないとほんとうに栄養不足で体調悪くなりそうだった。しかし、フィリピン料理がとても美味しいことに気がついてからは、たくさん野菜を取れるようになった。フィリピン料理は火が通った野菜がたくさんある。

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。
現地の学生との交流はほぼない。大学には日本人や韓国人がたくさんいる。mixer night では国際交流をすると言われていたが、日本の他の大学の方々と交流するだけだった。先生方はみなさん現地の方なので先生方との交流はある。
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。
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。
タクシーで移動していて信号で止まった際に、ストリートチルドレンが車に近づいて車の窓を叩く姿を目撃したときが印象的だった。 また、富裕層と貧困層の格差が顕著であると感じた。

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）

このプログラムに参加したことで、貴重な経験がたくさんでき、英語力だけでなく精神的な成長も実感することができました。英語を使うことへの自信がついたことが 1 番嬉しかったことです。異国での生活は日本よりも不便で大変だと感じることもたくさんありましたが、日本の外から日本を考える貴重な経験になりました。

なによりフィリピン料理がとても美味しく、フィリピンはお米が主食なので食事の心配はいらないと思います。ただ、体調管理に気をつけていても風邪をひく可能性があるので(私は風邪をひきました)薬を持っていく、早めに休養を取り、すぐ回復できるようにすることが大切だと思います。

授業は結構大変かもしれませんが、一緒に頑張る仲間がいるという点でも初めての留学には大変向いていると思います。私は 3 週間で十分満足しました。

スピーキング力やリスニング力、会話の柔軟性の向上、英語を話すことへの自信をつけたい、海外の異文化に触れたいという方には大変おすすめです。一方、TOEIC で点数を伸ばすことだけが目的の方は TOEIC 用の対策を日本で行った方が効率がいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)
-----	------------------

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	32000 円	朝食～夕食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	3000円のe-simを買いましたが使用できなかったので含めていません。
現地通学費	0 円	(研修先まで10分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	6000 円	出かける際の交通費、寮部屋共用のバスマットや大きめの水入れ
その他	5000 円	例:お土産
合計	49000 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:4万円を日本で両替していきました。フィリピンのモールで両替できますが、私たちのときは両替所側のお金が足りなくて両替できない人がいました。

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

基本的に現金払いです。お店によってはクレジットカードが使えない所もあったので、食事や交通費用を友達同士で割り勘しやすくするために現金払いが便利です。ですが念のためクレジットカードも用意していくと良いと思います。

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。

日本でフィリピン用の e-sim を購入し色々な登録を済ませて渡航しましたが全く使えませんでした。他の参加者にHolaflyというサービスで日数分の通信費をオンラインで購入し、それから問題なくスマホを使用することができました。以前の報告書で現地で団体購入できると書かれていましたが団体用の準備はなく、e-sim をなんとか購入しても繋がらなかったため海外で購入しようとしていた人たちは非常に困っていました。少し高くても日本の通信会社のプランなどを購入しておくことが安全策だと思います。

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

風邪薬・胃腸薬・整腸剤・腹痛止めなど日頃飲んでいる常備薬・のど飴・風呂・手拭き用タオルそれぞれ2枚ほど・延長コード・はさみ・マスキングテープ・入れるだけのお茶パウダー(無印良品)・即席味噌汁・カップヌードル
日本の薬は海外で買えないので、結構多いと感じるくらいの量を持っていくことをおすすめします。のど飴は寮の部屋のエアコンで喉を傷めやすいので必需品です。タオルは洗濯に出すので、替えを持っていくことをおすすめします。延長コードは寮のスマホ充電などに使います。ルームメイトのコードとつなぎ合わせて2段ベッドでも充電できるようにしていました。マスキングテープに名前を書いてはることで他の人のものと見分けをつけていました。それ以外でもいろいろ使えるので便利です。フィリピンのお茶は基本的に甘いので日本の緑茶が飲みたいときにお水にパウダーを入れるだけでいいのは良かったです。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

☒ なし ☐ あり(問題の内容や相談した人等:)

特記事項: 事件事故はありませんでしたが、ルームメイトが風邪をひいたとき、担当者を通して現地の病院のオンライン治療を受けて薬を処方してもらっていました。

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?

フィリピンの留学担当者の方が危険地域情報を送ってくださっていたので、行くことを止められている地域はいかないようにしました。少し危険な地域のマーケットに行く際には、持っていくお金を少なくしてスマホをなるべく出さずに荷物は前掛けにしてみました。スリの被害にはあいせんでしたが、一見安全そうなモールなどでも心がけることが大事だと思います。

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。

寮の Wi-Fi は3階の共有スペースのみでしたがエアコンがなく暑いので長時間いれる環境ではないです。大学の中の Wi-Fi は繋がりがやすかったです。電話は LINE からしていました。1度共有スペースの Wi-Fi が消えていて清掃スタッフが移動させていることがあったので常に使えると考えない方がいいと思います。しかし授業時間がある分日本にいたときよりスマホを使う時間が減るので通信量が足りなくなる心配はしなくて大丈夫です。

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 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)	
留学前は4人部屋で生活できるか不安でしたが、帰国前には寮生活がさみしくなるくらい楽しく過ごせました。夏季にフィリピンにいくとやはり虫の心配が私の部屋は4階で、他の階に比べて虫はでないほうだったと思います。ゴキブリは日本と比べて小さく動きも遅いので殺虫剤で簡単に処理できます。虫はハッカのにおいが苦手なため、定期的に玄関、水回り、エアコンなどにハッカスプレーをかけていました。日本から持っていくといいと思います。寮母さんが玄関下に殺虫剤をかけても予防できるといっていたのでフィリピンのスーパーで買った殺虫剤を毎朝かけていました。また、冷蔵庫・ウォーターサーバー・電子レンジは3階の共用スペースにしかないものでそれは注意です。寝室は快適でベッドも枕も清潔だったので心配ありません。	

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。
授業が7時間あり、英語尽くしの点は語学力を伸ばすことに向いていると思います。すべての会話で理想通りの意思疎通ができるとは限りませんが、私は留学前に比べてリスニング力が伸びたと感じました。留学中でも授業以外はどうしても日本語で話してしまうので授業時間が長いのは意外と良いことだと思います。しかし個人レッスンの質は英語力の伸びを左右するので担当教師が自分に合わないと感じる場合は素直に留学担当者に連絡して良いと思います。私は正直個人レッスンの先生と馬が全く合わずに授業がきつく感じました。自分が気になること・言いたいことを主張することが会話では一番大事だと思います。
2) 課外プログラムについて
1日でマニラの名所を回るツアーでした。バスに乗っていろいろな場所を回るので長時間で疲れるので前日は十分に休みを取ってください。おなかが減ったとき用にお菓子和多めの水分を用意すると思います。
3) 現地での生活に関すること
大体日本と同じように買い物や食事ができるので心配しなくて大丈夫です。好き嫌が多いのでフィリピンの食事に慣れるか不安でしたが、フィリピン料理はとても美味しく日本に帰るときに恋しくなったりです。マックや日本食のお店もあるので食事の心配はしなくて良いと思います。 自分用の水筒は持っていきましたが、洗う時の水が悪いのでおなかを壊す原因になりやすかったので、水1Lペットボトルをスーパーで多めに買い置きし、1日分として使っていました。体調が悪くなったら日本から持参した薬を飲んでよく休むことだと思います。

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。
現地学生との交流プログラム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。
授業中に他の生徒・先生にインタビューをするときに韓国人の生徒さんに何度かインタビューをした際、仲良くなって卒業前に連絡先を交換したりしました。

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。
水質やトイレの違いは一番初めに違うところでした。水は大丈夫なものとそうでないものが匂いでわかります。日本のトイレと違い紙を水に流せないのは大変でした。また、フードコートでご飯を食べるとき、日本では食べ終わったら食器を片めますがフィリピンではそのままにすることが普通でした。スーパーで買い物するときも、買い物物が少なくてもカゴは必ず使うのが常識らしいです。そして、どの店でも働いている人たちは自分のペースで動いているのでレジも食事が出るのも全てゆつくりです。ここは結構慣れませんでした。でも異文化体験だと思えばとても貴重な経験です。フィリピンの方は基本おおらかで親切なので聞きたいことがあったら何でも聞いてみるのが大事だと思います。日本に対する偏見などはあまりなくむしろ良いイメージを持っている人が多かったです。

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）

私にとって初めて海外に行く経験でしたが、この留学が初めてでとても良かったと思っています。最初は、フィリピンで3週間も生活できるのか不安な気持ちが多かったですが、実際に行ってみると留学メンバーや現地スタッフと助け合って過ごすことができてとても楽しかったです。私は大学1年生の夏休みの3週間を有意義に過ごすことができたと考えているので、興味がある人はとりあえず飛び込んでみることを勧めます。もちろん準備ができていないことに越したことはありませんが、留学前に英語を話す自信がなくても、行ってみたらなんとかなります。準備をするときは実際の会話で使ってみたい英語のフレーズ・単語などがあればメモしていくのが良いと思います。また、荷物では常備薬、延長コードなどは必需品なので必ず準備してください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)2024 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	約 30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 7000 円	無制限プラン
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩10分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 3000 円	
雑費	0 円	
その他	約 8000 円	例:お土産、タクシー代
合計	48000 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: 渡航前に 5000 円ほど両替、足りなくなったら現地で少しずつ両替する
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
クレジットカードだとその日のレートによって安くなるし、早い会計が出来るのでおすすめ。

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。
e-sim を予め日本で用意した。現地で用意する場合は手間がかかるし、寮についてからアクティベートするのですのですぐにスマホが使えないため先に用意していて良かったです。

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
カップ麺を食べるとなった時に箸があったので便利だった。洗濯ロープを持っていきベッドにぶら下げるとタオルを干せるので便利だった。水筒があると水を運ぶのに便利。

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？
事前に配られるパンフレットに記載してあるのでそれから情報を収集した。
出かける際はカバンを持たないようにして必要最低限のものだけ持って出かけた。
荷物を置きっぱなしにしない。
カバンを持つ場合は前にかける。
無闇に目を合わせない。

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。
半日スマホが使えなくなったこともあったが、それ以外は問題なく使用することができた。

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 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)	
最初是不便だと思う部分も多いが、すぐになれるので心配しなくても良い。 ルームメイトとは絶対に仲良くなれるので心配無用。	

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。
毎日朝早くから午後までみっちり授業をするのでタメになるし、生活リズムも安定するので体にいい。 ルームメイトとクラスが違うと授業の開始時間と終わる時間が違うので、朝起きる時間より1時間早く起こされたり、授業の後に1時間暇な時間が生まれてしまうのは少し不便だった。
2) 課外プログラムについて
ルームメイトとは行かないような世界遺産に行ったり、街中を馬に乗って走ったり、博物館にも行き、最後に明治生全員でバイキングに行き交流して従実した1日を過ごすことができた。
3) 現地での生活に関すること
日本の夏に比べるとフィリピンの方が快適で過ごしやすかった。危険な場所に行かない限り犯罪に巻き込まれそうな心配もなかったし、警備員がたくさんいるので安全だったが防犯対策をしておいて損はない。

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。
授業内の課題で現地民に色々質問をする機会があったのでその際に少しであったが交流した。
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。
スーパーでお土産を爆買いした時に他のお客さんが見てきたり話しかけてきたのでそこで会話をした。

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。
従業員が沢山店の中にいて人件費がとんでもないことになっている上、暇そうな人達は普通にスマホを触っているので働くことに対する意識が違うと思いました。極めつきは仕事中に従業員同士で誕生日を祝い始めて面白かったです。車通りが多くて車線もグチャグチャになっているのに誰も事故を起こさないで運転技術に驚いた。

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)

エンデラン大学を留学先に選んだ理由としては、自分にとって初めての留学なので、日本から近くて頼れる人がいる所にしたいということで選びました。フィリピンに行く前は自分も不安の方が多かったのですが実際に行ってみたら楽しいことだらけでした。毎日 4 時間の個人授業と 3 時間のグループ授業を受けるので英語力をあげることが出来ますし、授業後には毎日ルームメイトとご飯を食べに出かけるので毎日ショッピングをして毎日が記憶に残る人生の中で濃い 3 週間になりました。日本にいたら絶対に気づくことの無い文化の違いも沢山あったし、フィリピンの食文化も体験できていい経験になりました。社会人になってから留学に行くというのは厳しいので、少しでも行きたいという気持ちがある人は是非行って欲しいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)2024 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	3万 円	
図書費・学用品費	1000 円	
携帯・インターネット費	8000 円	
現地通学費	5000 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	5000 円	
被服費	0 円	
雑費	1万 円	
その他	1万 円	例:お土産
合計	7万8000 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

基本的にはクレジットカードがいいです。金額の大きいお札は受け取ってくれないので面倒です。寮の近くの換金所のレートはかなりひどいレートなのでクレカを使った方がお得です。

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。

現地の物理 SIM は全くオススメしません。eSIM を買うべきです。20近くいて物理シムが利用できたのは2人ほどです。それもかなり苦労がいります。

寮の Wi-Fi はないものとしていった方がいいです。夜中は撤去され使えません。

大学の Wi-Fi は十分に強いので安心してください。ただ PC につなぐことができなかったため、PC を利用したいときはデザリングがメインです。グローバル Wi-Fi を持っていく場合はその限りではありません。

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

カップラーメンなど、朝食、夕飯になりえるものを用意しましょう。向こうでも買えますが夜寮から出られないので夕飯を食べずに帰寮すると、おなかが減ったままになります。デリバリーは呼べますが高いです。

多めに服を持っていきましょう。フィリピンは熱いので汗をかきます。

お菓子を多めに持っていくといいでしょう。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

☒ 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？

情報などは一対一で先生に教えてもらっていました。またメンバーと情報交換は常にしていたので情報がないということはほとんどないと思います。

盗難対策としては、セーフティーバックを常に身に着けること、ケータイ財布に紐などつけとられないように対策していました。

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。

SIM さえあれば通信自体は苦労しません。ただフリーWi-Fi などはないので、Wi-Fi は期待しない方がいいです。まともに Wi-Fi が使えるのは大学だけです。

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)	
クラスター1, 2があり私たちは1でした。3階奥に共有の冷蔵庫、電子レンジ、ウォーターサーバーがあります。 3階の部屋はゴキブリが多く出ます。大きさは日本より少し小柄です。	

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。
【よかった点】 一日4時間のマンツーマン指導でかなり英会話が上達した 日本の文化が入っているので生活がしやすい 【よくなかった点】 衛生面があまりよくない。設備が不十分に感じるところがある。 物価はそこまで安くない
2) 課外プログラムについて
スペイン統治の名残が残った町を見学した。ガイドがいたのでかなり楽しめた。 他にも博物館や、寺院見学がツアーにメニューに含まれている。
3) 現地での生活に関すること
そこまで物価は安くない 日本食はかなりあるので安心できる

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。
なし エンデランはフィリピン国内の学生はほとんどいません。ほとんど留学生です。
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。

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。
部屋は土足 水道は飲めない トイレは紙を流せない

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)

【勉学】

三週間の場合、成績順に2クラスに分けられます。上位クラスと下位クラスです。上位クラスは朝8時30分から授業で下位クラスは9時30分から授業です。これは最初に4時間のマンツーマンを受け、午後3時間のグループレッスンを受けるか、午前と午後の授業が逆になるかの違いです。

マンツーマンの先生はすぐに変えてもらえるのですぐ変えてもらいましょう。あとからやろうとすると情がわいて変えられなくなります。

【生活】

移動について

基本的にGrabというタクシーアプリで移動します。金額はとても安く、4人で乗れば一人200円ほどでどこでも行けます。Grab以外のタクシーはぼぼぼったくりなのでやめましょう。

バスはとても安いですが、社内が異常なほど寒いので注意しましょう。飛行機も同様です。羽織るものを持っていくとよいでしょう。

寮

門限が10時なので以外と遠出できません。ただ点呼が11時になるなどそこらへんは雑です。

私たちの部屋は、寝室の窓のドアノブが取れていたので閉められず、朝少し暑かったです。また冷房の音がうるさいのでのノイズキャンセル付きのイヤホンがあればよいでしょう。私はつけながら寝ていました。

ゴキブリはとにかく出てくるのでホイホイを買っておくとよいでしょう。一階の部屋は全く出ません三階は出ます。

寮のWi-Fiは一切信じてはいけません。あつてのなんの役に立ちません。

冷蔵庫は時たまとまるので、生ものを入れない方がよいでしょう。

鍵付きのロッカーがある部屋とない部屋があるのでスーツケースに現金など入れていきましょう。

服は洗濯してくれますが、透明な袋に入れて一か所に集めて返されるので下着などプライバシーはありません。見られたくないなどあれば帰寮後すぐに取りに行くといよいでしょう。

近くにコンビニがあるので生活雑貨の心配はありません。

停電することがたまにありますのでモバイル充電器は持っておいた方がよいでしょう。私が行ったときは2回工事の為、停電しました。

食事

基本的においしいです。ただ野菜がないのでビタミン剤を持っていくのがよいでしょう。また室内との寒暖差が激しいので体調を崩す人が一定数います。日本から風邪薬を持っていくといよいでしょう。

整腸剤はマストです。毎日飲むくらいがちょうどいいです。

基本的に水は水道水なので、体に合わないとい腹痛を起こします。

ファストフード店はメニューにあるのに取り扱っていないところがあります。また提供時間が長いので、急いでいる人にはお勧めしません。

ファイルンはフルーツがおいしいので店員さんに聞いて食べごろの物を聞くとおいしい果物が食べられます。

大学

大学の設備はしっかりしているので安心していいでしょう。学食は当日買うことが可能でした。教室は寒いので、羽織るものを持っていった方がよいでしょう。

ジムもあるので利用してみるのもいいでしょう。私は週2で通っていました。

モール

寮の近くのモールがありますので衣食に関しては問題ありません。ユニクロまであります。

レストランが多いので基本的に飽きるということはありません。またスーパーもあるので朝食やおやつなどそこで買うといよいでしょう。

パン屋は当たりはずれが大きいので情報交換しつつ探しましょう。

娯楽

基本的には、いろんなモールをめぐることや現代的な建物に遊びに行くことが多いと思います。マッサージなど受けてみるといよいでしょう。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)
-----	------------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	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	26,500 円	
図書費・学用品費	100 円	ノート
携帯・インターネット費	3,900 円	e-SIM 利用。日本で通販で購入
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	1,500 円	スポンジ、ハンドソープ、バスマット、殺虫スプレーなど
その他	13,000 円	例: タクシー代 2600 円、お土産代 10380 円
合計	43,500 円	1 ペソ=2.57 円で計算

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: 成田空港で 3 万円両替 + 現地で 5 千円両替。現地の方がレートが良い。海外で両替するのは最初は不安だと思いが日本円を渡せばフィリピンペソに換えてくれるので心配はいらない。
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
基本的には現金で支払っていたがファストフード店で支払いの際に細かいお金がないときはカードで対応していた。クレジットカードは基本的に 1 枚で済んだが、友人は VISA カードなのに稀に支払いができなかったので 2 枚持っていくと安心できる。ちなみに私は Mastercard の JAL カードを使用していたが店先で支払いをできないことはなかった。

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。
楽天市場で検索してトップに出てきたものを使用した。

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
立てられる鏡、箱ティッシュ、ウェットティッシュ、消臭スプレー、上着、小説、小さめのショルダーバッグ、イヤホン(初日のテストで使う)、胃薬、割り箸、延長コード、水筒、バックごはん
友人にもらった整腸剤でかえってお腹を壊すことになったので、自分に合う薬を把握しておいたほうが良いと思う。フィリピンで食べる多くの米はパサパサしているため、持参したバックごはんを食べたときに感動した。かさばるので 2 食ほどで良いと思う。
準備したほうが良かったもの: レターセット。モールで探し歩いたが見つからなかった。
しかし大抵のものはモールで手に入る。

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?
荷物はショルダーバッグに最小限にまとめ、スマホも常に首に下げていた。

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。
寮の共有スペースの Wi-Fi は繋がりにくかったが学校のはサクサク繋がった。e-SIM は夜になると繋がりにくかった。20 日間で 10GB のもので最初は足りるか不安だったが最終的には 2GB ほど余った。動画を見たりしたい人はもっと多いプランの方が良いと思う。

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 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)	
虫はしょっちゅう見かけたが日本で見るものよりも小さく動きが鈍いため簡単に仕留められる。まくらは意外とふかふかだった。部屋によっては朝の日差しが入りにくい。4階の部屋だったがそれほど不便に感じなかった。滞在中トイレトーパーが不足してしまい自分たちで調達するはめになった。また雷や工事で2,3 回停電した。	

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: 個人レッスンのアクセントトレーニングでは自分の苦手な発音を何回も練習した。Chatter Boxではいろんな問題について英語で話すことができる。特に音楽に関する話題のときに普段聞く音楽の話などができて楽しかった。私が「理解できない」と伝えと講師は何回でも丁寧に説明してくれた。グルーブレッスンはディベートや教室外のフィリピン人にインタビューなど、話す力を上げるためのいろいろな活動ができて楽しかった。 良くなかった点: 生徒の話をあまり聞かずに授業を進める講師がいて聞いた。
2) 課外プログラムについて
暑い日だったので疲れたが教会などを回ることができて楽しかった。もう少し歴史について調べて行った方が楽しむことができたのではないかと後悔した。
3) 現地での生活に関すること
1 日 7 時間も授業があると考えると長く感じるが、意外とあっという間に過ぎるのでそれほど気負う必要はないと思う。土日は自分たちで出かけられるので、場所を調べておくといふと思う。Grab のアプリは登録時に電話番号か What's up というアプリを使うので、日本にいたうちにインストールしておくともスムーズだと思う。

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。
グルーブレッスンで外にいた学生にインタビューをしたが、それくらいしか交流はなかったと思う。
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。
プログラム外では交流していません。

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。
まず驚いたのは交通量の多さだ。白線はあるものの車はかなり強引に合流していく。遠くのショッピングモールからの帰りに、車の窓をコンコンされた時には心臓が飛び出るかと思った。彼らはストリートチルドレンで、無視しなければならないと聞いた。ショッピングモールの周辺はかなり発展しているがそこに行くまでの道にはボロボロの家が多くみられ、貧富の差が大きいことを実感した。

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)

この研修に参加したのは、長い夏休みを何もせずに過ごすのはもったいないと思い、他の研修よりも比較的費用が安く自分で出せると思った。海外に行くことや親元を離れて3週間も過ごすのは初めてで、出発前はうまくやっていけるかかなり不安だった。部屋のメンバーはみんな違う学年だった。最初は緊張していたがみんなの人柄が良くて仲良くなることができた。1、2 週間目は1日が長く感じた。授業や部屋などで特に問題はなかったが、他人と長時間過ごすことは自分には結構ストレスなのだと気付いた。しかし最後の1 週間はあっという間に過ぎた。一日一日を大切に過ごすことを意識していた一方、Grab で遠出するのも飽きていたので Venice モールか寮内でカップ麺を食べるといった日が多かった。

英語の授業では個人レッスンの方が時間が短く感じた。4 時間と聞くとかなり長く感じるが、話しているうちに時間は過ぎていくのでそれほど心配することはない。観光地やおいしいご飯の話、フィリピンの雇用の話などもできて、より関心を深めることができた。

この3週間でフィリピン料理の魅力に取りつかれた。私のお気に入りはお店の manam というお店のアドボとシングだ。お店によって味付けが異なるのでいろいろなお店に行ってみると楽しい。ブラロというスープもかなりおいしかった。青菜と牛肉とトウモロコシが入っているスープで、濃い味付けが多いフィリピン料理の中でも安心できるような家庭的な味だった。

行くまでは不安な気持ちでいっぱいだと思うが来てみて損はないと思うので、気楽な気持ちで応募して良いと思う。