

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6週間プログラム
------------	-----------------

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	8~9万 円	毎日外食なので食費が一番かかります。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1万 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	1万 円	
被服費	5千 円	
雑費	1.5~2万 円	お土産
その他	円	例:
合計	約 14 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: 3万円だけ日本で換金して持って行きました。現地では、モール内にあるATMみたいな機械からデビットカードを使ってペソで下ろしてました。
 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**
 ショッピングモールとかではクレカが使えるところが多いので、デビットカードを使ってました。
- 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。**
 現地で SIM を購入する予定でしたが、売り切れで買えなかったためネットで e-sim を購入しました。現地の SIM を使っている子もいましたが、全然使えないらしいのと現地に到着した時から SIM がないと携帯が使えなくて連絡も取れないので、日本で購入していくことをお勧めします。
- 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**
 みそ汁は本当に必須です。現地の食べ物は基本的に味が濃くて、スープ類はすっぱいので口に合わないのが多いです。友達もみんな夜にみそ汁飲んだり、持ってきたカップ麺を食べたりしていました。あと私の寮の部屋では、最初のころ小さい虫が机に集っていたり、壁にたくさんいたことがあったので、虫よけスプレーを撒いてたりしました。パソコンは基本必要ありません。

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?**
 しおりに載っている危険地域にはいかないようにしました。
- 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。**
 E-SIM を買って使っていたので大丈夫でした。寮の部屋によっては回線がつながりにくいところがあるようです。

滞在形態関連

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

<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	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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)	
夜でもフロントにスタッフがついているのでセキュリティー面は、日本よりは劣るけど安全です。ランドリーが週2回ありますが、日によって洗濯物がすぐ返ってくるときとそうでない時があるので、靴下や下着は特に多く持ってくることをおすすめします。ウォーターサーバーがあるので水筒やペットボトルに詰め替えられるので毎日水を買う必要はないです。	

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。	
午前中4時間マンツーマン授業、午後3時間グルーブレッスンの計7時間も授業をするので、さすがに英語力は出発する前よりは上がります。また毎日英語に触れる環境なので、英語を話す抵抗がなくなりました。担当の先生だけではなく、ほかの先生たちとも交流することが出来ました。台風の影響で2回授業が振替になったので、土曜に8時間個人レッスンが入ったときはとても大変でした。	
2)課外プログラムについて	
自分たちだけでは体験できないような乗り物に乗ることができたり、色々な場所に案内してもらえていい経験でした。現地のフルーツを買って食べたりもできます。ただ土曜日に朝早く集合しないといけなかったのは大変でした。	
3)現地での生活に関すること	
とにかくゴキブリがいたるところにいますが、途中から慣れてきます。あと食や水が合わなくて、下痢が止まらなかったり、体調を崩すこともあったので、薬は必ず持っていくのが良いです。	

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。	
放課後に大学内のジムに行って、現地の人と友達になりました。グルーブレッスンの授業の宿題で、大学内にいる人に何個か質問しました。インスタも交換して、帰国前にもう一度会って写真も撮りました。	

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。	
私が一番驚いたのが、フィリピンの人たちは大谷翔平を知らないことです。フィリピンでは野球が有名ではないため、私たちが当たり前と思っている有名人でも向こうだと通じませんでした。本当に日本で当たり前のことが向こうではそうではないことがたくさんあります。	

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)

<p>留学前は6週間毎日7時間も勉強するのは大変そうだと思っていましたが、途中から段々慣れていきました。もちろん朝ちゃんと起きないといけないのはつらかったですが、それ以上に先生たちとお話するのが楽しかったです。英語を話して現地の人たちと談笑するというのが、今まで想像できなかったけど、私の英語が伝わっているんだなと実感できました。先生たちとはインスタを交換して、日本に帰ってきた今でも連絡をくれるので交流が続いています。一緒に過ごした友達も、もともと知り合いだったかのように仲良くなりました。このプログラムだけではなく留学全般に言えることだと思いますが、留学は英語を学ぶだけではなく、実際に外国で生活して日本にないことを経験することも大事です。英語力を上げたい人、海外に行ってみたい人、視野を広げたい人はぜひチャレンジすることをお勧めします。</p>

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6週間)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	64,000 円	おやつや飲み代等も含む
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	日本で事前に購入した現地 Sim 代
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	10,000 円	動物園、水族館等の入場料やそこまでの交通費
被服費	6,000 円	洗濯物の返却が遅いのでシャツとズボンと下着を 1 枚ずつ現地で購入
雑費	8,000 円	主にお土産や先生へのお礼の品
その他	12,000 円	例: ストリートチルドレンに財布をすられる、カードキーの弁償代
合計	11,000 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: 主には現地の両替店で日本円を交換していました。
 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**
- クレジットカードが便利です。チェーン店やスーパーマーケットではオーバーチャージされる心配はあまりありません。現金は食堂や小さいお店での支払いで使います。
- 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。**
- 現地 sim の DHA SIM for ASIA を 2 個使いました。簡単に使用できるのがいいですが、寮に Wi-Fi がなかったため 10GB×2 では少し物足りないです。また日本での電話番号が使えないため自分のスマホで Grab を使えない点が難点です。ただ悪くはないです。
- 4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか**
- 口内炎の薬です。自炊が禁止されており毎回外食になるので野菜を摂取することは不可能です。栄養が偏るため何人かが口内炎に悩まされていました。私はトラフルを持参していたので良かったです。

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: ストリートチルドレンに財布を盗まれる/保険会社やコーディネーター)
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?**
- 防犯対策はフロントバッグにするくらいしかしていませんでした。ストリートチルドレン 2 人に囲まれ、すりに遭いました。警察を呼んで事情を説明したり、クレジットカードを止めたり、コーディネーターに連絡を入れたりしました。Police Report はかなり面倒で煩雑そうだったので書くのを諦めました。
- 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。**
- インターネットの接続は寮では非常に悪かったです。学校には Wi-Fi がありそちらはうまくつながりました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)
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)
虫がたくさんいるので、苦手な人は蚊がいなくなるスプレーやゴキジェットなどを持参するのがよいでしょう。

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、良くなかった点等を記載してください。
プログラムの良い点は自分が英語を話す時間が長いことです。1日7時間のレッスンがあるので嫌でも英語を話すことに抵抗がなくなります。よくない点は友達との会話の中で自然とスラングを学ぶなどの経験はできないことです。よって既にC1,C2レベルにある人には物足りなく感じるかもしれません。
2)課外プログラムについて
Mixer Night という交流会や土曜日にツアーがあったりします。これは英語力を上げるというより、異文化交流や観光地を知るというものです。ただ実際に住んでいると文化やフィリピン人についてはよく知れるので意義があるかは微妙です。
3)現地での生活に関すること
雨季であっても毎日ひどい雨が降っているわけではなく、むしろ晴れている日、時間帯のほうが多いです。よって気候に関しては日本人には特に問題ないと思います。食事が最も厳しいところだと思うので、お湯はあるのでインスタント味噌汁などを持参するといでしょう。

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。
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。
たとえば、毎回ショッピングモールに入るたびに手荷物検査があります(日本とは治安が異なるので)。ほかには、飲食店でこれが欲しいという“Not available”と言われることが非常に多く、いつならあるの?何ならあるの?となることが多いです。席に運ぶと言われて席で待っていたら、受け渡しカウンターに15分放置されていたこともありました。1つ1つ挙げていたらきりがありませんが、日本のオペレーションとは全く質が異なることは理解しておくと思いいます。

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)

<p>プログラムを通して英語を話すことの恐怖感は払拭されると思います。マニラの人は先生も含めて基本的には第2言語として英語を話しているので、親近感があり英語の難しさを理解してくれることが多いです。いきなりネイティブの人と交わる自信がない人やまだ英語力が中級レベルにある人にはぴったりの留学先だと思います。私個人としては、質問に対して英語で考えて英語で応えたり、ぼーとしていても英語のアナウンスや隣の席の会話の内容が勝手に頭に入ってきたり英語脳がだいぶ発達したので収穫があったと思っています。日本に帰ってから英語脳を失わないように毎日英会話を続けていこうと思っています。アドバイスとしてはある程度英語で会話ができるようになってから行った方が伸びると思うので、プログラムに参加する前にオンライン英会話に通うなどして会話の練習をしておくと思いいます。</p>
--

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 6 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	65000 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	0 円	(研修先まで 徒歩5 分)
教養娯楽費	10000 円	
被服費	1000 円	
雑費	3000 円	
その他	0 円	例:
合計	88000 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を: 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

現金の支払いをする為には、日本がフィリピンで日本円からフィリピンペソに変える必要があるため手間がかかりました。寮や大学周辺にはクレジットカードを利用できる場所が多いため、クレジットカードを用意しておくことを推奨します。

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。

eSIM を使用しました。現地 SIM よりも手順が少なく利用を開始できるため良いと思います。

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

長袖などの洋服を用意しておく、部屋での生活の中で、体温調節がしやすくなります。なので、羽織ることのできるような服などを用意しておくことを推奨します。

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?

大学側が用意してくれたツアーの中で、スマホを掲げながらビデオ等の撮影をしていた時に後ろからストリートチルドレンが近づいてきていて、周りにいた友人に声をかけられてスマホをすぐに隠したことで取られるということありませんでした。なので、一人で行動するのではなく、複数人で身の回りの安全を確認しながら行動することが盗難などの危険を避けられる可能性を向上させると考えます。

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。

大学内やショッピングモールの中は、日本とあまり変わらずにインターネットを利用できました。しかし、寮の中では、接続しづらい部屋もありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

2) 部屋の形態

<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	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)	
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)	
比較的快適に過ごすことができました。しかし、寝室にあるベッドが二段ベッドのため、上段の人が寝返りなどをすると揺れたり、音が鳴るため、気になる人は上段を選ぶか、耳栓を用意することを推奨します。	

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。
このプログラムは、個人レッスンの時間が4時間用意されているため、speaking のスキルを向上させやすいと感じました。良くなかった点は、4時間の個人レッスンの中で、日によって休憩時間の長さ、タイミングにばらつきがあるため、その点を修正するとより集中力を持続できるようになると感じました。
2)課外プログラムについて
課外プログラムでは、場所によってはバスなどで長距離移動をしなければいけなくなり、週末は休息を取りたい気持ちの方が大きいため、あまり気が乗りませんでした。
3)現地での生活に関すること
雨季のため、虫が多いため、虫よけスプレーは毎日持ち歩くようにしていました。

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。
大学内のジムなどを利用する際に、エンデラン大学の生徒と交流することが出来ました。
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。
授業での課題として、現地の人にインタビューをするという課題だったのでジムに来ていた学生に声をかけてインタビューをしました。その際に、連絡先を交換して、何度か連絡を取ったり、最終日には写真を撮ったりしました。

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。
移動手段として、配送サービスを利用した際に、車線変更などが粗々しく、時には他の車にぶつかりそうになることもありました。日本とフィリピンの法律や安全性の考え方の違いに触れる機会になりました。

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)

私は、今回の留学が人生で初めて海外に行く機会になりました。この留学に参加する前は、自分にできるのか、この留学に行くことで自分は何かを得ることが出来るのかというような悩みがありました。正直、6週間というような期間は自分自身を 180 度変えるためには十分な期間ではないと思います。しかし、6週を終えた今、多少なりともこの留学を通じて、成長したと感じています。最初の2週間は、自分を取り囲む環境が大きく変わり、自分の思い通りに物事を進めることが出来ませんでした。このような環境の中で、自分の殻を破り、自ら新しい環境に適応する努力をすることが大切なのだ気づくことが出来ました。最初の一步を踏み出すのは難しいことだと留学を終えた今改めて思います。けれども、その先には何かしらの成果を得られると私は思います。

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	エンデラン大学夏季海外語学研修
------------	-----------------

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	85000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	30000 円	
その他	5000 円	例: 休日のタクシー代
合計	130000 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: 3万円を日本で両替したが、足りなかったため現地でも3万円両替した。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
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
フィリピンではクレジットカードが普及しているのでクレジットカードの方が便利だった。
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。
Esimを利用した。6週間で1万円以下だったが、寮からだとながりにくいので注意。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
インスタントの味噌汁やカップヌードルはとても重宝した。寮は土足なのでスリッパは必須。

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?
インターネットで危険なエリアを調べてそこを避けるようにした。また、繁華街に行くときは荷物を抱えて持つようにした。ルームメイトはストリートチルドレンに財布を盗まれ、警察に相談していた。
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WiFiは3階でしか繋がらないのでないと思ったほうがよい。大学内のWiFiは不自由なくつながった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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)
狭い部屋に4人で生活するので最初はなれなかった。また、同部屋の人がインフルエンザに罹ったので、対策としてマスクや風邪薬を持って行ったほうがよい。

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。
1日4時間のマンツーマン授業はとても楽しかった。最初は長く感じたが、慣れてくると一瞬に感じた。マンツーマンゆえ話さないといけない状況になるので、そこで大きくスピーキング力が伸びた。
2)課外プログラムについて
6週間プログラムでは2回課外プログラムが行われた。1回目はマニラ市内を観光した。マニラ中心部には観光スポットがたくさんあり、ガイドさんの案内付きで周ることが出来楽しかった。2回目はバスで2時間の山岳部へ行った。こちらは、景色が綺麗でフィリピンの自然を感じる事ができた。
3)現地での生活に関する事
現地の水はお腹を壊すかもしれないので注意が必要である。なるべく飲食店で提供される水は飲まない方がよい。食べる場所に関しては、寮の前に大きなショッピングモールがあるので困ることはない。

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。
特になかった。
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。
他の日本の大学の留学生と交流する機会があったが、フィリピンの学生とはなかった。

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。
特に異なると感じたのは、フィリピンの交通状況である。フィリピンは鉄道があまり敷かれておらず、自動車中心の生活に渋滞が頻繁に起こっている。また、運転も荒くタクシーに乗ると毎回冷や冷やさされた。信号も少ないため、道路を横断するときは自動車が通過したと同時に横断しなければならない。

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)

私はこの留学に行く際、特に理由なくせつかく時間があるのだからという単純な考えで行くことを決めた。いざ行ってみると、日本とは何もかもが違う環境で、最初は苦戦したが、ルームメイトや先生の助けもあり日々楽しむことができた。日本での当たり前は通用しないということを念頭におき、自分の身は自分で守るという考えを持つことが大切である。エンデラン大学の先生は優しい方ばかりで、英語を身につけるにはこれ以上ない環境なのでぜひ行くことをお勧めする。

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 6 週間プログラム
------------	-------------------

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 40000 円	
図書費・学用品費	1200 円	
携帯・インターネット費	9600 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	25000 円	
被服費	4000 円	
雑費	500 円	
その他	5000 円	例: Grab(週末の観光地への交通費)
合計	約 85300 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: 現地のモールである程度日本円を両替した後、ATM を使用 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
基本的にクレジットカードは使えるが、現金は持ち歩くべき。
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。
大手 e-SIM のオラフライを使用。無制限で使用できたのはメリットだった。
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
パックご飯やみそ汁などの日本食。

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 風呂場に閉じ込められる) 特記事項: 同居人に助けを求めて、ドミトリーの管理人に英語で報告した。
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?
スマートフォンの位置情報をフィリピンに登録して、最新の情報が入るようにした。
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。
ドミトリーの部屋によって繋ぎ具合が異なる。私の部屋は非常に繋がりにくかったので共用スペースでスマートフォンを使用することが多かった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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 3 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)

他人と相部屋する機会は少ないと思うので、ストレスを多く感じるかと思います。互いを理解し、尊重する良い機会だとプラスに捉えて、英語の研鑽を積んでいってください。

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。

良かった点は、スピーキング力が高くなった実感ができたことです。頭を介さなくても流暢な英語が話せる時が多くなりました。良くなかったことは日本人が多かったので、学校外の時間はお互い意識的に英語を話すことを心掛ける必要があったことです。また外出先が限られているので、週末にやることがなくなり暇になります。

2)課外プログラムについて

マニラ首都圏は非常に興味深い建造物や美術品が多く存在します。それらを見られたのは大変光栄なことでしたが、一つ一つに当てられた時間は少なかったので、十分に満足できたわけではなかったです。

3)現地での生活に関すること

日本とは環境が異なるので健康には常に最新の注意を払う必要があります。また食事日本とは大きく異なるので栄養サプリメントやパックご飯、みそ汁などを用意するべきです。

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。

大学のジムで少しだけ交流がありました。フィリピン人の17歳の女子2人で、1人は日本の大学進学を目指していて、明治大学か早稲田大学を志望しているようです。

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。

特筆なし。

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。

毎食外食に行っていたので、日本とフィリピンのカスタマーサービスが一番異なると感じる体験でした。一つ目は提供スピードが大きく異なる点です。日本は効率よく提供が行われますが、フィリピンは店員が多い割に作業が捗っておらず、20分は待たされることはよくありました。二つ目はファストフード店でもサービス料が含まれることだ。アメリカなどの文化である善意のチップが会計時から含まれており、割り勘等の計算が複雑になりえます。

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)

今回のフィリピンへの留学研修では、全授業が英語で行われるという異文化の中で、フィリピン社会の多様性、特に女性の社会的地位に関する深い理解を得ることができました。グループワークを通じて、彼らが持つ家族やコミュニティに対する強い結びつき、そして女性が担う重要な役割を目の当たりにしました。特に、パワーポイント発表では、フィリピン政府の女性支援政策や、文化的背景に基づく女性の社会的地位向上に向けた取り組みを分析し、日本社会への示唆を得ることができました。この経験を踏まえ、私は他の国の文化や社会についても学び、多様な価値観を尊重できるようになりたいです。また、フィリピンでの経験は、私にとって大きな転機となりました。この経験を活かし、今後の研究活動や社会活動に繋げていきたいと考えています。

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	【6週間】エンデラン大学(フィリピン)
-----	---------------------

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	104718 円	日々の食費。(コーヒーや軽食も含む。)
図書費・学用品費	0 円	ノートは持参した方が良い。
携帯・インターネット費	13074 円	ヤフー:4890円/Holafly:8184円
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	25000 円	例:成田空港荷物5kg超過12000円(往路)/お土産13000円
合計	142792 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:成田空港で2万円換金。3週間目にベニスモールにて3万円換金。 その他用意した物: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
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をメインで使用した。ただ小さなカフェやベニスから離れたお店では現金のみだった。また朝の時間帯はおつりが用意されていないことが多く500ペソ札や1000ペソ札は拒否された。またGrab(車)でも細かいお金が必要。
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。
WiFiが使用できるのはエンデラン大学キャンパス・ウッドリッジ寮の三階コモンルーム・ベニスモール内の教室(Venice Grand Canal Mall)三か所。寮のコモンルームは門限(10時)以降は使用できなくなるため注意が必要。 SIMに関してはヤフーで1GB/日のeSIM(15日分)を購入していたがすぐに足りなくなったため残りの日数分Holaflyの使い放題プランを購入。もともと現地SIM(SMART)を購入するつもりだったが手続きや設定が面倒だったためeSIMに変更。
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
サンダル。先生へのお土産。インスタント味噌汁。水筒。タンブラー。ポケットティッシュやトイレットペーパー。イヤフォン。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等:虫 寮のスタッフ) 特記事項:自室の前の廊下に大きめの蜘蛛が出た。フロントに言うと踏みつけて退治し素手で回収してくれた。
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?
ボディバックがあると便利。しかし他の生徒はボディバックを使用しても財布を盗まれていた。どんなに対策をしても地域によっては被害が避けられないので極力そういった地域には近づかないことが重要。大学周辺やモール内は警備が配置されており治安はかなり良い。最低二人以上で過ごすすと安心。ただ一人で買い物に行ったり食事をしたりしてもモールに関しては問題ないと思う。
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。
eSIMは寮の部屋ではやや繋がりにくいのが耐えられないほどではない。

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 3or4人)
3)共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 自炊不可)	
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>正直寮の環境はあまりよくない。部屋によってはかなりの頻度で虫が出たり、時折ドアノブが壊れて中に閉じ込められたりするケースがあった。しかし寮には必ずスタッフがいるため言えば早急に対応してくれる。個人的にはシャワーの水圧が低い事と二段ベッドであることがストレスだった。最初は慣れるまで大変だったが6週間は我慢すれば何とかなる期間ではあると感じた。問題が起こってもルームメイトや友達がいるのでどうにかなる。</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>授業を担当する教員たちが気さくでフレンドリーだったため英語を話しやすい環境づくりはきちんとできていた。毎日アウトプットしてもらえるのはこのプログラムの魅力であると感じた。必ず大人が近くにいる。一方生活環境はあまりよくないからある程度の耐久性や友達と上手くやっていく人間力が必要。一人になりたいけども一人になれない環境ではある。また門限(10時)があったり外泊が出来なかったりしたためあまり遠くに行けなかった。</p>
2)課外プログラムについて
<p>二週目と三週目に週末アクティビティがあった。費用は研修費にすべて含まれているので別途用意する必要はなし。二週目はリザルパーク・ジョルビー(昼食)・ナショナルミュージアム・いくつかの教会・インタラムロス・ビュッフェ(夕食)。3週目はフルーツマーケット・タガイタイ・ビュッフェ。両日も大型のバスを貸し切り、ガイドさんもいた。ただめっちゃくちゃ暑いので暑さ対策をしっかりした方が良かった。馬車とジブニーに乗るための交渉等はなかったため、指示されたままに乗り込むことができて良かった。</p>
3)現地での生活に関すること
<p>水は寮や大学に設置されているウォーターサーバーを使用するため水筒は必須。全部ペットボトルを購入することも出来るがカットできるコストだと思う。水道水は人によってまちまちだが私は歯磨きと水筒の洗浄のみに使用した。どんなに気をつけてもお腹は最低一回は壊す。ただ軽いため過剰に心配する必要はない。</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>グループレッスンで学生(日本人留学生を含む)にインタビューする課題があったため友達と一緒にジムにいた学生に声をかけた。気さくに対応してもらった。</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。
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。
<p>水回りはかなり日本と異なる。トイレに関しては、トイレトペーパーはそのまま流せない。モールのトイレもそもそもトイレトペーパーが設置されていないので持参する必要がある。有料トイレ(10ペソ)はペーパーがある。</p> <p>またお釣りを用意していないお店が多い。高額紙幣は拒否されることがある。そのことを現地の先生に質問したところ、多くの店において売り上げをそのままお釣りとして使用するため朝などの売り上げがまだ多くない時間帯ではお釣りがないらしい。接客は日本と比べてやや不愛想で雑。気にする必要なし。</p> <p>モールの近くや大きな商業施設周辺には多くの警備がいてかなり安心。モールに入る際も手荷物検査がある。</p> <p>車の運転は日本では考えられないくらいワイルド。車線は気にせず走るスピードもかなり速い。「クラクションで話してんのか」ってくらい鳴らしていた。ただ運転手は不審な人はいないし、日本人だと分かると日本の曲をかけてくれるような人もいた。</p> <p>人懐っこい野良猫がいっぱいいるけど触るのは厳禁。</p> <p>公の場で飲酒することは出来ない。お酒が飲みたかったらお店に入るほかない。</p> <p>同じメニューでも日によって味が変わる。レシピをきちんと書かない文化らしい。レストランで会計をする時は頻繁に金額を間違えられているので、必ず確認してから支払うのが良い。</p> <p>ストリートチルドレンも数回見かけたが全て車内からだったので特に問題はなかった。</p> <p>全体的に緩い雰囲気はある。</p> <p>とりわけお金の価値観、衛生環境、貧富などに関しては多くの学びがあった。</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)

この【6 週間】エンデラン大学(フィリピン)のプログラムは他の短期留学と比べてかなりハードであると思う。フィリピンという国は日本と同じ島国であっても全く異なる歴史・文化を持っており、様々な場面でその違いによる壁にぶち当たる。また共同生活なので仲間と仲良くやっていく力が必要であるように感じた。もちろんそれらを学生の負担に感じることは多い。しかしその分のフィリピンで6週間英語を学び続けたという自信や達成感を得ることができる。正直に言えば慣れない共同生活とスピーチなどのストレスで涙が溢れる日もあった。日本に帰りたいと本気で思ったことも数えきれないほどある。特にこのプログラムにおいては3週間のものもあるため、その生徒たちが途中で帰国した際はかなり心に堪えた。個人的には二段ベッドでの睡眠はもう一人の振動を敏感に感じてしまい、熟睡できない日々が続いた。平日は7時間英語を話し続けるのでかなり疲れる。また夏期休業期間であるため日本の友人が楽しそうに遊んでいる様子を SNS 等で見ると「自分はなんでフィリピンに来てまで英語を勉強しているんだろう。」と思ってしまう日もあった。だが、私はこれらを乗り越えられた一番の要因は一緒に6週間プログラムに参加していた仲間だった。自分の同じ境遇で似たような問題を抱えている友達がいるのは他の何よりも心強かった。私が参加したプログラムでは全員で11名の参加者がいたのでその人たちと助け合いながら時に慰め合って過ごした。3週間と比べ6週間のプログラムの方が人数がより少なく、そのせいもあって圧倒的に仲が良い。異国や英語の学びに加えて人間関係を見つめなおす本当に貴重な機会になったと思う。参加できるチャンスがある人はぜひ参加してほしいと思えるプログラムでした。

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	エンデラン大学(6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	38200 円	
図書費・学用品費	1400 円	
携帯・インターネット費	9250 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5分)
教養娯楽費	11200 円	
被服費	3700 円	
雑費	6750 円	
その他	12200 円	例:お土産
合計	82700 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:
 その他用意した物: 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

特になし

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。

自分は連絡係だったため事前に SIM カードを準備していただいていた。しかし、いざ現地で使用しようとしてもメールを送信することさえ困難であったため、すぐに eSIM に切り替えた。eSIM は同じ 6 週間プログラムに参加しているメンバーが使用していたものと同じものを購入した。eSIM は購入してから、すぐに使用することができた。

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

日本食(お米・ふりかけ・味噌汁)・・・和食が食べなくなったときや、外食が面倒な日に役に立った。私は 10 食ほど持参した。ビタミン剤・・・外食をすると肉料理が中心で野菜が入っている料理が少なかったため、最初はお腹の調子が悪い状態が続いた。ジップロック・・・とにかく部屋に虫が出たため、ジッパーのついていないおやつなどを保管するには必須。パソコン・・・担当の先生にもよるが、私たちはグループレッスンでプレゼンをする機会があった。また、渡航中に留学報告書等を書くこともできて役に立った。
 イヤホン・・・テストを受ける際に必要。
 除菌シート、ポケットティッシュ、ボックスティッシュ・・・フィリピンで調達できるがあまり安くない。

現地情報

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

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？

基本的にしおりから情報を得ていた。鞆のチャックを他人から見えないようにしていた。

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。

何度か圏外になってしまうこともあったが、比較的快適にインターネットを利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
<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	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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)	
寮での生活は非常に大変だった。虫が出ることは日常茶飯事で、急に停電したことも何度かあった。また、トイレトーパーがなくなったこともあった。ただ、このような問題に立ち向かう際に、ルームメイトと協力したり、問題解決のために一生懸命考えたりすることで成長できたと思う。	

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。
マンツーマンレッスンでは、今までうやむやにしていたことをたくさん質問できた。自分の弱点を発見する、また、徹底的に潰す有意義な時間になったと思う。グループレッソンは、先生にもクラスメイトにも恵まれ、つまらないと思った瞬間がなかった。
2) 課外プログラムについて
アクティビティは 2 回あった。タガタイ方面は自分達だけで行くことが難しいので、アクティビティで訪れることができてよかった。ただ、行先の情報を全く知らない状態で行くことつまらないと思う。
3) 現地での生活に関すること
無料で提供される水には常に注意するべきだと思う。普通のレストランでも変な味やおいのする水を出されたりすることがある。私はお腹を壊すのが怖かったため、他の飲み物をオーダーしていた。また、寮の共有スペースや大学にウォーターサーバーがあるので、水筒やタンブラーがあると便利。

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。
雨が降ったため、2 回授業が休講になった。フィリピンでは雨がそこまで降ってなくても、あまり整備されていないため洪水になりやすい。先生の中には遠くから来られている方もいるので、授業が休みになったのだと思う。休講になった分は、通常の授業時間を 30 分～1 時間延長したり、土曜日が登校日にしたりして補った。

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)

私は、元々長期の留学に興味がありました。しかし、自分の英語力や海外経験の少なさから、長期留学をする前に短期留学で英語を学び、海外の雰囲気慣れたいと思い参加を決めました。この研修に参加して、これら2つの目標を達成できただけでなく、英語を学ぶことへのモチベーションが上がり、長期留学に参加したいという思いがより強くなったことも大きな成果だと思います。エンデラン大学のプログラムには3週間と6週間がありますが、もしどちらを選択するのか悩んでいるならば私は必ず6週間をお勧めします。6週間は長いのではないかと思うかもしれませんが、実際参加してみるとあっという間だと感じると思います。この期間で今まで当たり前だと思っていたことが当たり前ではないと気が付いたり、普段なかなか関わることでできない明治生とも本当に仲良くなったりすることができ、一生の思い出になる経験ができます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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 6 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	70,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	Esim 代
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	0 円	
雑費	0 円	
その他	30,000 円	例:お土産代
合計	110,000 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 2 万程事前に交換、残り 5 万は現地で交換したがレートの的に現地で交換するべきだった。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
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、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。
日本で事前に esim を購入、現地に行ってから esim を購入しても問題はないが、事前に購入していた方が楽だと思う。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
部屋で履く用のサンダル、ハンドソープ、延長コード、ビニール袋、先生に渡す用のお土産(日本でもメジャーなお菓子はスーパーでも普通に売っていたので気を付けるべきだった)

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)
<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?
事前のレクチャーの内容やしおりを参考に対策した。犯罪には巻き込まれなかった。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
特に問題なし。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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)

寮は予想していたよりも綺麗だったけど、狭かったです。荷物は重量(おそらく 23kg)を超えると超過料金がかかるが、高いので気を付けた方がよい。近場のモールである程度のは揃うので無理に荷物を持ってこなくてもよいと思う。

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。

毎日7時間授業があるため語学学習に集中できた。特にアクセントトレーニングは今まで学んだことのない内容だったので効果があったと思う。先生は基本優しいので心配することはないです。仕方ないが、雨が降ると市全体で授業が中止になるため授業が振替になることがあった。

2)課外プログラムについて

2、3週目に課外プログラムがあり、フィリピンの歴史について知ることができた。ツアーガイドの方が解説等してくれるのでこちらで事前に準備することはない。

3)現地での生活に関すること

寮内にゴキブリや虫が出るがあったのでゴキジェットは必須。食べ物とかにも小さな虫が寄ることがあったため保管を工夫する必要があった。自身の部屋ではほとんど虫は出ず想像していたよりは大丈夫だったが、部屋によって異なると思う。近くのモールで色々食べられるので食で困ることはなかった。ただ、野菜を食べる機会が少ないのでビタミン剤を持っていくと良いと思う。

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。

最初の方は大学自体が夏休みで現地学生はほとんどいなかった。9月以降からは学生がいたが、自分から話しかけないと交流はできないと思う。

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。

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。

巨大なモールのそばにスラム街があるなど治安の良し悪しの差は大きかった。大学付近の治安は良いが観光地に行く際は気を付けるべきだと感じた。

現地の人は日本人に対して優しいのも印象的だった。日本語で挨拶してくれる人もおり、フレンドリーな人が多い。

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)

毎日8:30~16:30まで授業があり、語学力を短期で伸ばしたいという人向けのプログラムです。そのため授業後は基本寮に居て、観光するのは週末のみという感じでした。ただ、最終的に行きたい場所がなくなってきていたので事前に自分の好きなことと照らし合わせて行きたい場所など候補を挙げておいても良いと思います。個人的に最初2週間は現地での生活に慣れるので精一杯だったので6週間プログラムを選んでよかったと思います。

現地の学生と友人になるような機会は大学側からは全く設けられないので、友達を作りたい人はこちらから積極的に動くべきでした。研修に行く人と上手くやっていたのが心配な点でしたが、最終的に仲良くなれるので交友関係は気にしないで大丈夫だと思います。

6週間を通して Speaking、Listening 力は上がったように感じます。また、英語を勉強するモチベーションの向上や他国の文化に触れる良い機会となりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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 6 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	7万8000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 8 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	3000 円	
その他	1万4000 円	例:先生への贈り物 現地での交通費
合計	9万7000 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
クレジットカードだと手数料が取られてしまうため、現地での両替を主にしていました。
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。
SMART を買いました。近くのスーパーで買えます。それによって現地ナンバーが手に入ります。
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
青汁 マスク(部屋がエアコンで乾燥していたからです) 羽織るもの(室内だとすごく寒い時があります)

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例:研修の相談窓口、現地の友人等)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
ストリートチルドレンに絡まれたときは、二人組で片方が牽制し、片方が観察するようにと現地の方から教えていただきました。
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。
寮での接続は普通でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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 3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)

虫よけのスプレーやベープなどを持ってきた方が良いと思います。

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。

一日7時間の授業時間は英語力を上げるのに最適だと思います。フィリピンは自分にあまり関係がないと感じていましたが、6週間のプログラムはフィリピンの全部を知ること出来なくてもフィリピンのディープな部分も知れてとてもいい経験になりました、走馬灯の一ページになったと思います

2)課外プログラムについて

タガイタイの課外プログラムは自分たちで行くにはかなり労力を要するので、良かったと思います。

3)現地での生活に関すること

食生活に関しては、現地の人に聞く方がいいと思います。人が少ないからおしくないという憶測はあまり当てはまらないので、留学先の先生やショッピングモールにいる人に聞いてみるのがいいと思います。和食もイタリアンも中華もあるので、食に困ることはないと思います。

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。

世間話程度しかしてないです。

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。

リサール公園にいたお兄さんにリサール公園について教えてもらいました。あちらの方から話しかけてくださり、仲良くなりました。お兄さんが日本に対して良い印象を持っていたことが要因であったと思います。

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。

自分の周りにいたフィリピンの方の話では、結婚観、ものごとの考え方、労働に対する考え方、生き立ち、遊び方などが異なると感じました。セキュリティチェックも日本に比べるとかなり厳しいとは思いますが、MRT や大型ショッピングモールでは、乗車前に荷物検査が行われていました。6 週間ではフィリピンのディープな部分まで見られたわけではないですが、こういった日本と異なる考え方は自分の思考の幅を広げ、多角的な視点を持てるようになったと考えています。

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)

6週間のプログラムは、非常に挑戦的な部分もありましたが、異なる国の全体像だけでなく、フィリピンの文化や社会のディープな側面を理解する絶好の機会でした。この貴重な体験は、私の人生において忘れられない思い出となりました。自分の価値観にどれほどの影響を与えたかはまだわかりませんが、少なくとも思考の幅が広がり、多角的な視点を持てるようになったと感じています。今後はさらに長期間のプログラムに参加し、今回得た経験を土台にしながら、より深く新しい価値観を自分の中に取り入れ、グローバルな視点を育てていきたいと考えています。このような機会を通じて、次のステップに進む準備を着実に進めていくつもりです。