

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	2024 年度夏期海外語学研修 マクマスター大学
-----	--------------------------

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	7~8000 円	自炊多め、調味料持参、部屋で割り勘
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9000 円	eSIM 30GB
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	60000 円	フリーの日の飛行機代、タクシー代、観光代など
被服費	20000 円	トレーナーとパーカーなど 想像の-5℃寒い
雑費	3000 円	シャンプー系は大きいボトルで持ち込むのがおすすめ Dove は売っていた
その他	10000 円	例:土産
合計	110000 円	概算

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: 日本の空港で両替 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本的にはカード決済(VISAがおすすめ)。ただ割り勘などで硬貨が大量発生したので、キャッシュが使えるお店で積極的に硬貨を使うべきだった。
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/メリット: 比較的安価、手続きが楽/デメリット: 現地(カナダ)の Wi-Fi 環境下でしか SIM の切り替えができず不安だった(海外携帯 ichiba を使用)。トロント空港・仁川空港(トランジット)ともに空港のフリーWi-Fiがあるので結果的には問題なし。
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
Visit Japan の基本情報(パスポートの写真や日本住所など)の入力を日本で済ませたこと。現地では検疫情報のみ入力すればいいため。持病やアレルギーがある方は、機内食・英文処方箋などの準備がとても大切です。

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？
とにかくスリに気を付けること、陽が落ちてから出歩かないこと、キャンパス外を女性1人でうろつかないこと。 スマホのストラップ、チャック付きトートバッグが役に立った。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。
携帯電話は良好だった。マクマスター大学・寮は Wi-Fi 完備だが、1週間ごとにパスワードがリセットされるので最初は大変だった。

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 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)
ベッドルームは個室なのでプライベートは完備。金庫などはないのでスーツケースを金庫として使用。自炊に関して、部屋で食材を買ってきて割り勘、各々準備するなど形態は部屋ごとに異なる。ベッドルームはオートロックなので、うっかり鍵を部屋に忘れ扉を開けて面倒なことになった。

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:性別、年齢、ルーツの異なる様々な方と触れ合う機会があった点。同じ英語でも話し方が全く異なるので良いリスニングの勉強になる。イブニングクラスは少数グループに分かれ、現地学生やほかの留学生と2時間話せたのでとてもよかった。 良くなかった点:2 クラスに分かれるのだが、同じプログラムであるのにも関わらず授業が全く異なった点。英語のレベル別とは聞いていたが、それにしても格差がありすぎではないかと感じた。また、これは最初から承知していたが日本人以外の留学生が非常に少ない。
2)課外プログラムについて
イブニングクラスは非常に良かった。 ほとんどの週末はあらかじめプランが組まれており、カナダの観光名所に訪れることができた。逆にオープンスケジュールの日が2日しかなかったので、どう過ごすかよく考えて決めるのが大事だった。
3)現地での生活に関すること
食事:コンロ、電子レンジ、冷蔵庫はあらかじめ用意されており自炊が可能。日本からはフライパン、カトラリー、調味料、洗剤道具を持っていきルームメイトと道具をシェアして自炊した。小さめの鍋は便利。電子レンジは目を離すと焦げがちなので注意！醤油と顆粒だしがあると便利。 水 :カナダは大学だけでなく商業施設にもあちこち冷水器があるので水を汲めるものがあると便利(ジュースより水が高かったりする)。硬水なので合わない人は大変そうだった。 入浴:バスタブなし、シャワーヘッドは動かせないタイプ。 洗濯:コインランドリーがあるがキャッシュレスで、ランドリーカードというクレカチャージ式のカードを使う。チャージは Master だとできなかったりした。VISA がおすすめ。洗濯機・乾燥機ともに当たりはずれがある。洗剤持参。

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。
イブニングクラス内で現地学生とはよく話した。最後のフェアウェルランチでは席が近かったこともありランチの間中話せるようになっており、自分の成長を感じた。しかし、課外での現地学生との交流は少なく、自分から話しかけに行かなくては話す機会はほとんどないため、なかなか難しいと感じた。他国(中国・ベネズエラ)からの留学生と話す機会の方が多く、個人的にはそちらで会話能力が鍛えられていたと感じる。
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。
現地でホームステイをしている留学生の家に招かれる機会があった。 オートロックで締めだされていたら、たまたま現地学生が話しかけて助けてくれたこともあった。

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。
とにかく様々な人種の方が多いこと。カナダと言えば白人・金髪・碧眼のイメージがあったが、実際には有色人種の方の方が多く、アジア系・スペイン系・アラブ系・アフリカ系など本当に様々なルーツを持つ人々を見かけた。 また、現地の人々も他国留学生も、ストレートに褒めてくれることが多かった。フェアウェルランチで正装した時には「今日はドレスアップしたのね」「綺麗だね」などとたくさん褒めてもらい日本との文化の違いを感じた。 さらに、質問に対して明確な答えが出せずにいると、「結局どっちなの?」「A?B?」ときちんと聞き直されることが多く、こちらも日本ではあまりしない経験かなと感じた。

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)

生活に関しては心配しなくて大丈夫かと思います。プライバシーは守られますし、相部屋も日本人同士なためセキュリティ面でも安心感がありました。食事も、確かにピザなどは多いですがタコスや寿司など国際色に富んだ料理もあり、中華・韓国料理屋も近くにあるなどアメリカンな食事一択！という感じではなかったです。個人的には入浴に一番苦労しました……。シャワーヘッドが動かせないのはなかなか辛いものがあります。

治安に関して、個人的にはかなり良いなと感じました。幸いスリなどに遭うこともなく、怖い思いをせずに終わることができました。差別を受けることもなかったと思います。

英語力の向上に関して、これは現地学生の方も仰っていたのですが話すのが一番です。ただある程度のコミュニケーション能力がないとそもそも会話が始まらないため、会話を始める・続ける努力がまず必要になってくるのかなと思います。私はいわゆるコミュニケーション能力が低い人間なので、特にフリートークの場では相手が話題を提供してくれるのを待ちがちでした。私の一番の反省点と成長すべき点です。

日本語なら話せるけど英語になった途端躊躇してしまう…という方、そのコミュ力は言語問わず大きな武器になります。ぜひどんどん話してください。単語の羅列でも、相手はネイティブですから何かしら読み取って返してくれます。日本語でも会話苦手だわという方、気持ちはものすごく分かります。ただ、留学においての話題は日本より圧倒的に多いです。まず自己紹介、相手の国と自国の言語や文化について、観光名所のおすすめなどなど。自分から話しかけるのはやはりハードルが高いですが、一度振ってもらった会話を途切れさせないようにするところから始めてみるのがおすすめです！

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	マクマスター大学 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	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	eSIM
現地通学費	0 円	(研修先まで5分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	30000 円	
雑費	5000 円	コインランドリー代・交通費
その他	30000 円	例:お土産
合計	103000 円	

渡航準備について
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか 現金の用意方法: 空港で4万円分両替しました。 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 タッチ決済可能な VISA カードが一番役立ちました。MasterCard も持っていったのですが、使えないところが数ヶ所ありました。VISA カードであればどこでも利用できると思います。
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(14 日間)、eSIM(10 日間)
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 トレーナーやパーカー(日本の秋ぐらいの気候の日もあり、現地で何枚か購入しました)、タッチ決済できるクレジットカード(バスや電車に乗るときにあると便利です)、耐熱のお皿やタッパー、日本からのお土産(同じクラスの留学生に渡したり、先生に渡したりしました)、レターセット(最終日に先生に渡したりしました)

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？ インターネットで事前に調べました。学外に出る時はチャックのついた鞆を利用していました。なるべく一人ではなく複数人と行動するようにしていました。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 寮の Wi-Fi がたまに繋がらない時がありましたが、それ以外は特に問題なかったです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 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)	
バス、トイレ、キッチンなどは共有ではあるものの、一人一人の部屋があるので、ストレスなく過ごすことができました。調理器具などについては、事前に同じ班の人と連絡を取り合い、持っていくものを分担していたので初日からスムーズに自炊できました。何か問題が起こっても寮のフロントに行けば解決してくれるので安心して生活できます。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。	
授業のクラスには日本人だけでなく、他国からきた留学生もいたので英語を話す機会が多かったです。午前と午後で先生が違ったので、一日中楽しく勉強することができました。英語をみんなの前で発表する機会が多く、とても実践的で為になる授業でした。	
2)課外プログラムについて	
ナイアガラの滝、野球観戦、CN タワーなどをみんなで見にいきました。カナダを観光する機会になっただけでなく、留学生と仲良くなれる良い機会となりました。寮からスクールバスに乗っていくのですが、車の揺れがすごいので、酔いやすい人は酔い止めを持ってくると思います。	
3)現地での生活に関すること	
寮からスーパーまで 20 分もかからないくらいだったので、必要なものはすぐ買いに行けます。また、レストランも大学付近にいくつかあります。 8 月のカナダは日本の 8 月の暑さとは異なり、少し肌寒を感じる気候でした。薄手のパーカーなど何か羽織れるものを持っていったほうが良いと思います。夜寝ている時に寒くて起きる時もあったので、パジャマは半袖半ズボンよりも長袖のものをお勧めします。	

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。	
18 時から 20 時に行われる Evening class で現地の大学生と交流の機会がありました。任意参加の授業なのですが、英語を沢山使いたい人や、現地の人と交流を深めたい人は参加すると良いと思います。	
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。	
プログラム外で現地の大学生と交流する機会はありませんでした。	

異文化体験について	
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。	
カナダの人はみんな優しく、気さくに話しかけてくれます。日本では知らない人に話しかけられることはあまりないと思いますが、カナダでは買い物していると急に話しかけられたりします。日本人とは違ってフレンドリーで優しい人たちが多く国だと思いました。また、英語がうまく話せず言葉が詰まってしまった時も笑顔で対応してくれたので、英語を学びたいと思う学生にとって優しい国だと思いました。 一方で、日本とは異なり治安の悪い場所が多々あります。トロントのチャイナタウンなどは夜に行くと少し怖く感じました。治安が悪いと言われていているところは一人では行かず、複数人で行くと思案だと思案います。	

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

私は4年次にこの留学に参加しました。就職活動が終わり、大学生活でやり残したことがないか考えたときに、留学に行くことが思い浮かびました。結果としてカナダに留学してよかったと感じています。午前中の授業ではカナダの歴史や文化について学び、カナダに来ない限り知らなかったと思うようなことを多く学べました。午後の授業では、ゲーム形式で英語を学んだり、外に散歩に行く機会などがありました。この留学プログラムには明治大学の学生だけでなく、他大の学生や他国から来た学生がおり、新しい友達ができたりと刺激的な 3 週間でした。他国から来た学生と仲良くなり、休日に一緒に遊びに行ったりしました。英語が上手でなくても自分から話しかけて仲良くなる機会を作れて本当に良かったと感じています。もし留学に行くのであれば積極的に英語で話しかけて交流を深めてほしいと思います。

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	2024 年夏季海外語学研修 マクマスター大学(カナダ)
-----	------------------------------

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	53,356 円	Fortinos や Shoppers など
外食費	29,852 円	Phoenix や Tim Hortons など
携帯・インターネット費	6,747 円	PhoneBox20GB プラン\$39.55+イエローモバイル手数料¥2150
現地通学費	11,958 円	Lyft や Uber、TTC など
教養娯楽費	0 円	
被服費	41,782 円	学内のキャンパスストア、Roots など
日用品	12,954 円	ティッシュ、歯磨き粉、バック、リップ、The Ordinary の美容液等...
洗濯代	8,084 円	乾燥まで含め
お土産(被服を除く)	35,000 円	アイスワインやメープルクッキー、チョコレートなど
アクティビティ	10,236 円	Casa Loma 入場料や Toronto Center Island でのカヤック、映画代など
その他	6,179 円	空港でのご飯や飲料水などを含むその他全ての雑費
その他 2(プリンスエドワード島)	60,525 円	航空券(50,473)、島でのライドシェア(2,156)、空港⇄寮(往復 7,896)
合計	281,245 円	※上記の単なる合算ではない

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: テスト最終日の帰りに新宿のアクセスチケットという金券ショップで外貨両替しました。前年度の報告書を見ても 3 万円という人が多かったのも、私も¥30,000→\$270(CAD)に換金しました。しかし現金を使う機会はほぼないので用意しなくても大丈夫です。私は 200 ドルほど余らせてしまいました。

その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード

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

アプリに利用の即時通知が来る三井住友などがおすすめです。

ランドリールームの機械はおそらく VISA のみなのでマスターしか持っていない人は注意。

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。

イエローモバイルで PhoneBox トラベル(30 日以内)という使い切りプランを契約するのがおすすめです。PhoneBox は Telus というカナダの大手通信網を使用しているので回線も安定しています。私は国際通話や SMS などが可能な 20GB のプランを選びました。私は連絡係で電話番号が必要だったので物理 SIM にしましたが、基本的に eSIM で大丈夫だと思います。

私は SIM が予定日より早く開通してしまうというプチトラブルに遭いましたが、イエローモバイルから謝罪の連絡があり、すぐに SIM カード再発行してもらえました。私のようなトラブルがあることも想定して、通信手段などは早めに決めておくのがよさそうです(特に 1、2 年生は試験が始まる前に)。

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

準備しておいてよかったもの

- ☐ 基本的なスキンケアセット
- ☐ 歯ブラシ等の口腔ケア用品
- ☐ 洗濯用洗剤(ジェルボール)/柔軟剤/酸素系漂白
- ☐ 洗濯ネット(下着や靴下等を入れる用)
- ☐ ショルダーバッグ(必須すぎる!リュックしか持ってきていないと邪魔になる)
- ☐ 日傘(日差しが強いので日焼け止めを塗っていても焼けます)
- ☐ モバイルバッテリー(アクティビティには必須です)
- ☐ 部屋用サンダル
- ☐ はさみ(なんだかんだ使う)
- ☐ 綿棒(使うかどうかは人による)
- ☐ 海外を楽しむ心(?)

準備すべきだったもの

- ☐ 日本食(サトウのごはんやレトルトカレーなど。)
- ☐ 箸(必須!これ見た人は絶対持って行ってください)

- ☐ タッパー(ご飯を炊いたりするのに使います。持ってきてなくて現地調達しました)
- ☐ フライパンや鍋などの調理器具(同じ部屋のメンバーと持ち物を擦り合わせて行くべきです)
- ☐ バック(乾燥しているので。現地のドラッグストア等で買うと高いです)
- ☐ コロコロ/粘着テープ(乾燥機にかけると服に糸くずや小さなほこりがつくので)
- ☐ アセトアミノフェン(痛みの緩和や解熱。友達にもらいました。あの時はありがとう)

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: 友達)

特記事項:

- ☐ Wi-Fi が切れます

大学と寮のWi-Fiはセキュリティのために一週間で更新され、新しい ID とパスワードを要求されます。フロントからもらったパスワードですぐに繋がるのですが、まだ一週間経っていないのに急に Wi-Fi が切れることがありました。その際はデータ通信を使用することになるので容量には少し余裕を持った方がいいと思います。使い放題プランにしている友達もいました。

- ☐ オートロックに注意

自分の個室はオートロックなので、鍵を部屋の中に置いて出しまうと締め出されます。早朝や夕方以降はフロントが営業していないので、管理人に電話をかけ自分の部屋と名前を伝え、寮に来てもらいます。起床時やシャワーを浴びるときは特に注意してください。部屋のメンバーが信頼できる人ならオートロックにしないようにするのもありですし、鍵を挿しっぱなししておくのも良いでしょう。

- ☐ 現地 SIM の人は注意かも

おそらく電話番号の前の持ち主だと思われる人当てに大量のメッセージやボイスメールが届きました。またカナダ国外からも迷惑電話が頻繁にかかってきて少し怖い思いをしました。SMS で来るメッセージにふざけて返信していたら裸の画像が送られてきたこともあります。見知らぬ人からのメッセージには返信しないようにしましょう。幸い帰国翌日に回線がストップし電話番号も失効したので問題ありませんでした。

- ☐ 自販機トラブル

これがまさに海外あるあるで、自販機で決済をしたのに商品が出てこなかったことです。カードを 4 回タッチしてしまい 24 ドル取られました。Hmilton Hall 地下 1 階の自販機だったと思います。寮の自販機でも同じようなトラブルに遭ったという話を聞いたのでどこでも起こりうるのだと思います。寮のフロントか自販機の会社(対応してくれるかはわかりませんが)に報告するのが良いと思います。

- ☐ 洗濯トラブル

寮の 2 階にあるランドリールームで洗濯をします。

洗濯機はドラム式 2 台/縦型 6 台で、乾燥機は 6 台です。洗濯 2 ドル、乾燥 1.75 ドルで、クレカからランドリーカードへのチャージ式です。まず、いくつか使えない洗濯機があるので注意してください。洗いがほぼできておらず洗剤がそのまま残っていたり、脱水が弱くてびしょびしょだったり。あと故障している洗濯機は誰も使わないので臭いです。来年は修理されていることを願います。それから、洗濯物を入れすぎるとすすぎや脱水がうまくされません。基本的に仲のいい人と複数人で一緒に洗濯をすることになると思うのですが、入れすぎには注意してください。もし洗濯後にびしょびしょだった場合は量を減らしてもう一度洗濯機を回してください。そのまま乾燥機に入れても乾きません。明け方まで起きて乾燥機を回すことになります。

- ☐ 電子レンジ爆発

私の部屋ではないのですが食べ物を電子レンジで爆発させた人が何人かいました。おそらく発火したのだと思うのですが、廊下まで強い煙の臭いがしました。他の研修メンバーの報告書に詳細が書いてあるかもしれません。寮の電子レンジ(というか北米のものは大体)はデフォルトが 1000w なので加熱の際には十分注意してください。

- ☐ 冷蔵庫に入っていたものが凍る

キッチンには大きな冷蔵庫があるのですが、庫内の温度が低すぎたせいかレタスやフルーツなどが凍ってしまいました。たぶん温度調節はできないので注意。凍らせたくないものはドアポケットに入れるのがおすすめです。

- ☐ ダニ

ベッドにいたダニ(たぶん)に両腕を刺され、強いかゆみと軽い炎症がありました。他の部屋のメンバーでも同じような話を聞いたので私だけではないはず。

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？

外務省や在トロント日本国総領事館などから時々送られてくる情報を軽く見るだけでした。基本的にカナダは治安も安定しているし、私たちの行動範囲であるハミルトンやトロントも変なところに行かなければ安全です。一人でタクシーに乗ってトロントに行く強者もいました。私自身盗難等のトラブルには一切遭っていないし、周りでもそういう類の話は聞いていません。

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。
カナダ到着初日にトロント空港で出迎えの方と落ち合えずに現地回線で電話をしたのですが、電話の品質は問題ありませんでした。ネットも Telus 回線だったので基本的には大丈夫だったのですが、スーパーなどに行くと 3G や LTE の表示になり簡単な検索もできなくなることが多かったです。

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 2 人(最終週から 3 人に))
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)	
☐ シャワーヘッドが固定されている、水圧が弱い、トイレまで水が飛ぶ。 ☐ 寒いのに冷房が効いている。 ☐ 毎週木曜日が金曜日のお昼ごろに清掃が入ります。パスポートや財布などの貴重品は必ず携帯しましょう。	

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、良くなかった等を記載してください。
この研修では 2 つのクラスに分かれて授業を行います。どちらも午前はアカデミックな授業、午後のクラスは TA による軽いレクチャーやアクティビティです。日によっては TA と一緒に大学を散歩したり、オンタリオ湖を見に行ったり、アイスクリームを食べに行ったりしました。 午前のクラスで使った教材や授業内容を軽く紹介します。 - Getting To Know You(2 人もしくは 3 人でワークシートに沿いながらお互いのことを知り、みんなの前で相手を紹介する) - Anne of Green Gables(chapter1)(赤毛のアンリスニングとそのワークシートを埋めるというもの) - Fasten Your Seatbelt(シートベルトをしない父親に娘がその重要性を語るという短い会話) - Discover Canada…(カナダの州/準州、都市、公用語、人口、スポーツ、タイムゾーン、単位などの基本知識) - About Canada(カナダについての文章を読んでグループでディスカッション) - Canadian Slang(soda と pop, beanie と toque のような使われる単語の違い) - I Am Canadian(カナダ人のアイデンティティについての動画) - O CANADA(カナダの国家について、出てくる単語/フレーズの意味や国家があることの意義について) - The World of Third Culture Kids(複数のバックグラウンドを持ち文化的に混ざりあった子供たち(TCK)のお話。子供は言語や文化の問題に直面し、時に大きな不安を感じる。しかし、親が子供に与えられた機会を理解させることができれば、TCK であることのアドバンテージは不利益を上回ると専門家は言う…) - CN TOWER(トロントにある CN Tower についての読み物。該当箇所を探す問題や、T or F、理解度チェックの問題など) - T.O. is the place to go(トロントの見どころや多様性について書かれた文章) - BASEBALL IDIOMS(野球観戦をするにあたっての基本知識) - Dr. Juliet Daniel Hamilton Magazine Article(バルバトスで生まれ、18 の時にオンタリオにやって来たダニエル。彼女は 1999 年からマクマスター大学でがん生物学を研究しており、オンタリオ州プレミア研究優秀賞や西インド諸島大学の副学長賞など、数々の名誉ある賞を受賞しています…) - Music our most reliable therapy(音楽の持つ癒し効果について書かれた文章。一人ずつ音読し、各パラグラフを要約したり説明問題などを解いた。) - Rhymes(英単語の発音(韻)について学んだ) - Voice Intonation(イントネーションの調子や特定の単語にアクセントを置くことによって文章にどのような変化が出るのかを学んだ) - Making Evaluations(文章中に出てくる単語を Positive Word と Negative Word、そしてどんなシチュエーションで使われるのかで分けた) - Celebrity Interviews(2 人組でペアを組み有名人とインタビュアーになりきって、みんなの前で会話を披露) - Cool Invention from Canada…(カナダで発明されたものを調べてみんなの前で発表した。良いスピーチをする上で重要であるいくつかの要素(Content, pronunciation, voice projection, body language, eye contact, props など)を意識して話した) - TED Talk(グループで好きな TED Talk を一つ選び、その動画をみんなに紹介/解説するとともに評価した)

上記以外にも、Western と Eastern の文化的な比較やアメリカとカナダの違いなどを学んだ。午前のクラスは大体 10:30 頃に 15 分ほどの休憩がある。朝は授業に入る前にゲームをしたりもした。

午後(TA によって行われる)

Journal (毎日ジャーナルという日記のようなものを書きます)

Blog Post(Toronto Center Island の感想)

Movie Review(みんなで見に行った映画の感想を書く。あらすじなどはネットの文章から直接持ってこないように注意)

Grammar Quiz(簡単な文法問題)

2) 課外プログラムについて

週末は Toronto Center Island や CN Tower、Canada's Wonderland などイベントが盛りだくさんで本当に充実していました。どのアクティビティも本当に楽しく、研修メンバーと仲良くなることができたと感じています。

最初のオープンスケジュール

みんなでバスと地下鉄を乗り継ぎトロントまで行き、Casa Loma 観光したりオンタリオ湖に行ったりしました。私は Presto Card(Suica のようなもの)を使いましたが、おすすめはクレジットカードです。というのも、最初のオープンスケジュール以降バスのような公共交通機関を利用する機会がなく、残高を 10 ドルほど余らせてしまったからです。基本的に移動はバスや電車よりも Lyft や Uber などのライドシェアを利用して方が早くて安いので、Presto Card を使う機会は実はあまりないのです。

- ☐ Casa Loma と Lake Ontario
バスと地下鉄(Presto Card またはクレジットカード)
Union Station で降りて歩くとすぐオンタリオ湖が見える

最後のオープンスケジュール

私を含めた 3 人でカナダの東海岸にあるプリンスエドワード島に行きました。研修中に飛行機に乗って遠くまで行くというのはとてもクレイジーですが、友人と本当に楽しい充実した時間を共有することができました。天候の影響で帰りのフライトが 4 時間ほど遅れ、また着陸後 1 時間ほど機内から出られないという予期せぬハプニングはありましたが、最終的には無事にハミルトンに戻ってくることができました。待たせてしまったタクシーのドライバーにはチップをはずみしました。

オープンスケジュールに何をするか仲間と企画したこと、飛行機で遠く離れた州まで行くという決断、飛行機が大幅に遅れたこと、飛行機の中でドライバーと英語でメッセージのやり取りをしたこと、トラブルやハプニングを含めた全ての経験が私にとって特別なものとなりました。

- ☐ Prince Edward Island (時差 1 時間)
Flair Airline (カナダの格安航空会社)で 2 時間半ほど
行き Waterloo Int'l Airport→Charlottetown Airport
帰り Charlottetown Airport→Toronto Pearson Int'l Airport

3) 現地での生活に関すること

- ☐ 移動手段
Lyft というライドシェアサービスを使いました。アプリをダウンロードして決済方法を選択。3 人で乗れば日本よりも安く乗ることができます。
- ☐ 日没が遅いです
カナダの夏は日照時間が長く、夜 9 時ごろまで日が沈みません。何も考えずにいると気づいたときには真夜中です。

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。

マクマスターの学生が私たちと交流してくれるイブニングクラスが 4 回あります。各グループに対して一人という感じなので正直積極的にならないと話す機会はあまりありません。しかし、時間が終わった後も話してくれたり、イブニングクラスが終わった後に少人数で個人的に話をしたりしてくれました。TA の方は日本についてとても詳しい方でした。

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。

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。

体調が悪い日にめっちゃ体調悪いですよアピールをしたのに先生に気づいてもらえなかったこと。察するという文化は存在しないんだって…と少しショックを受けた。今思えば普通に言えばよかったのに。

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)

毎日が充実していて本当に貴重な経験をした3週間だったと感じています。カナダで味わった全ての経験が私にとって新鮮で、刺激的で、特別なものとなりました。現地の方々と出会ったこと、他国/日本からの留学生と過ごしたこと、かけがえのない仲間を得たことも大きな収穫です。

この研修は正直語学力を向上させたい人には物足りないと思います。3週間しかないからではなく、このESLプログラム自体が強制的に英語を使う機会が確保されているわけではないからです。授業はもちろん英語で行われますが、形式は日本とあまり変わりませんし、積極的な一部の人を除いてほとんどの人は先生の話を聞くだけになっていました。イブニングクラスも30人超に対してTAは2、3人しかおらず、時間も多くは与えられていません。もちろん積極的に話しに行くことも大事ですが、自分ばかりがTAや先生と話すわけにもいきません。逆に言えば限られた時間の中でしゃべらない程度に積極的に発話する良い練習になるかもしれません。

少しネガティブなことを書きましたが、私はこの研修に参加して本当に良かったと思います。語学力の向上だけなら日本にいながらもできますが、実際に異国の地に身を置くという体験は通常では得られない経験を得ることができるからです。

この研修に参加する人の大半が20歳前後だと思います。ぜひ若いうちに海外に行って視野を広げ、世界には多様な価値観があることを身をもって知ってください。文化を全身で感じてください。

実際に行って自分の目で確かめ感じるからこそに価値があると私は思っています。

後輩学生の留学が実りあるものにな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

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	マクマスター大学夏季 2024
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6,500 円	Docomo の世界そのままギガ(ローミング)
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	25,000 円	
雑費	15,000 円	お土産代
その他	74,000 円	飛行機代(フリーの日にプリンス・エドワード島に行ったため)、タクシー代、映画代、洗濯機
合計	160,500 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: 新宿のチケットレジヤで約 20,000 円(日本円)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 クレジットカードが一番役立った。カナダはキャッシュレスが進んでいるので、バスや電車でもクレジットカードを使うことができた
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。 世界そのままギガ(ローミング) ↳ 手続きは簡単だが、ちょっとした外出の際に WIFI がないと全く使えなくなる点や SIM より高い点からあまりおすすめはしない
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 【あると便利なもの】 ○機内 ・ネックピロー(あるとないと肩こりのひどさが格段に違います) ・着圧ソックス(機内では 12-14 時間座りっぱなしなので足のむくみ対策になります) ・龍角散(機内はとても乾燥します) ・濡れマスク(上に同じく) ・湿布(肩こり持ちで、ネックピローだけでは耐えられなかったので機内に持ち込んで良かったです) ○衣服 ・長袖パーカー、ヒートテック(毎日長袖で過ごしていました。また、教室もすごく寒いので厚手の服は必須です) ○調理器具 ・プラスチックのお皿とコップ(耐熱だと安心です) ・お箸(カナダにお箸は売っていないので必ず持っていくべきです) ・タッパー(作りすぎた時に保存容器になります) ・ラップ(海外のラップは使い物にならないです) ・フライパン×2(ルームメイトとシェアするので 2 つくらいあると同時に調理ができます) ○医薬品 ・イソジン(カナダは乾燥しているのでのどの痛み対策に最適です) ・かぜ薬(体調崩す人が 1/3 くらいいたので持っていくと安心です) ・ビタミン剤(留学中は、ほぼ休む暇なく駆け抜けるので、栄養補給が大切です) ○プレゼント ・日本のお菓子(じゃがりこが人気でした)

・日本柄のポストカード等(先生や TA に渡す手紙に使うと◎)

○その他

- ・カメラ(スマホのカメラ以上に思い出を残せます)
- ・ボストンバッグ(行きはスーツケースに入れて、帰りは出してお土産を入れる袋にできます)
- ・荷物測り(制限ギリギリまで詰めることができます)
- ・卓球のラケット(寮内に卓球台があるがラケットの貸し出しはないため)

【なくても良かったもの】

- ・スポーツドリンクの粉
- ・熱さまシート

↳どちらも 2022 年度の体験記を見て、外でのアクティビティが多いと書かれていたので持っていきましたが、プログラム内容が変わっていてあまり外での活動はなかったためあまり必要ありませんでした

現地情報

1)活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例:研修の相談窓口、現地の友人等)

☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)

特記事項:

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

全員一括でタビレジというものに申し込んでもらえるので、そこから配信されるメールを見ていた。また、インスタでカナダの情報収集をして防犯対策をした。具体的には、公共交通機関のなかで誰か一人は起きていること、スマホや貴重品を机に置きっぱなしにしないこと、隠れポケットのある前掛けカバンを使うことなど。

※3 週間生活してみて、非常に安全な国だなと思ったので過度に心配する必要はないと思います。

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。

セキュリティの問題で、1 週間ごとに WIFI が切れて、新しいパスワードを入れなければならなかった。初め、このことを知らされていなかったのでみんな困惑していた。

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 4 人(全員明治大学生))

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)

【部屋の形態】

1つの大きな部屋に、共用部分と一人一人の個室がある形態だった。
共用部→トイレ×2、シャワー室×2、洗面台×2、キッチン、リビング、ソファ
自室 →ベッド、勉強机、クローゼット、ハンガー3つ

【良かった点○】

- ・日本人学生と同じ部屋なので、言語の面でもセキュリティの面でも安心感がある
- ・IH コンロが 4 つあるので同時に調理が可能
- ・講義棟に近いのでいつでも帰ることができる
- ・当たり前かもしれないが他の部屋への行き来が自由なので、他の生徒の部屋に遊びに行ってお飯を食べたりしゃべったりできた
- ・ランドリーの隣に卓球台、ビリヤード台があるので洗濯をしている最中に暇つぶしできたこと
- ↳ラケットは用意されていないので、ラケットを持っていくと楽しいかも
- ・共用部で騒いだり、占有されていたりすることは全くなく、心地よい生活ができた

【良くなかった点△】

- ・シャワーヘッドが固定されているタイプだったこと
- ・共用部分で誰かが話していると部屋まで聞こえてしまうこと
- ・部屋に洗濯機がなく、ランドリースペースに行かなければならなかったことと、洗濯機の故障が相次いだこと
- ・コンセントが故障したこと

・ハウスキーパーが不定期で来るので、いつ来るか予測ができない点(おおよそ週 1 でした)

【アドバイス】

- ・直前に部屋割りが分かるので、LINE グループを作成して必要なものを分担するのが大事
- ・部屋割りは、基本明治学生同士、一室のみ他の学生と同じだった
- ・分からないこと、知らないことは質問することが大事、自分で判断するよりサポーターに連絡すべき
- ↳洗濯機のランドリーカードは本来購入しなくても良かったが、個人の判断で購入してしまった人もいた

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。

【本研修を申し込んだ理由】

4 年生になってやり残したことが留学だったため留学することを決めた

選択肢は、カナダ、フィリピン、イギリスだったが、フィリピンは治安が心配だったこと、イギリスは費用が高かったことが懸念で選択肢から外した。また、カナダではヨーク大学とマクマスター大学が選択できたが、ヨーク大学は期間が短いこと、授業時間が短く旅行気分になってしまうこと、留学体験記を読んだ際の他大の参加状況をみて日本人が多いことが分かったので選択肢から外した。実際にマクマスター大学にして良かったと思った。他国からの参加者がいたことや、観光と授業のバランスが良かったこと、大自然の中にキャンパスがあるので野生のリスやうさぎがたくさんいて都会の大学では感じられないような自然を感じられたこと、何より、参加者全員が真面目で授業にひたむきだったこと、かけがえのない仲間ができたことが嬉しかった

【全体概要】

- ・2 つのクラスに分かれ、リーディング、リスニング、ライティングを中心とした授業(1 クラス 15-20 人)
- ・クラス分けテストはなく、ランダムに分けられたと言われたが、学生の中では各部屋の TOIEC の点数順で 2 人 2 人に分かれていたと噂されていた
- ・TA はマクマスター大学の学生で、1 クラスにつき 1 人つく
- ・明治大学だけでなく、福島大学(10 人)、中国の大学生(4 人)、日本の高校生(1 人)、ベネズエラの高校生(1 人)が参加していたので異国理解が進むし、インターナショナルな友達ができた

【1 日のスケジュール】

9:00-12:00 教授による授業

- ・カナダの歴史について(戦争、赤毛のアン、フォークソングなど)
 - ↳ぱっと見、かたい授業に見えるが、実際は各テーマで絵本を用いながらわかりやすく説明してくださるので、理解しやすかったし興味を持ちやすかった
- ・ジャーナル
 - ↳毎回テーマを与えられてそれについて 200-250word でライティング
 - ライティングしたものは TA に渡され、TA が添削して返却されるので書いて終わりではない点がいいなと思った
- ・アメリカで有名な小説の読解
 - ↳アメリカの大学で扱う小説を読解した。このセクションが一番難しかった

13:30-16:30 TA による授業

- ・ゲーム
 - ↳カナダについてのクイズ大会や、人狼の英語版のようなゲーム、法則性を見つけるゲームなど多岐にわたる
- ・課題の消化
 - ↳中間課題として 5 分間プレゼン、最終課題としてアメリカの小説のエッセイ(400-500word)を課されたが、TA による授業の中で課題をやる時間をとってくれる
- ・英語の記事のリーディング
 - ↳1000word くらいの記事を読む
- ・クリエイティブなライティング(?)
 - ↳架空の物語を作成したり、「物」に息を吹き込みストーリーを作成したりした
- ・ディスカッション
 - ↳各テーマについて賛成反対に分かれ、ディスカッションをした
 - (制服を着ることに賛成反対か、住むなら寒い地域か暑い地域かなど)
- ・キャンパス周辺の散策
 - ↳キャンパスツアーをしたり、湖に行ったりとリフレッシュもできた

18:30-20:00 イブニングクラス(週 1-2,任意参加)

・スピーキングがメイン

↳ オールイングリッシュなので一番スピーキング力が鍛えられる

↳ 担当者は、ある程度日本語を理解できる学生だったので英語が分からなくてもついていけるし、テーマもかたくないので話しやすい(好きな映画について、カナダで印象に残ったことなど)

【良かった点○】

・カナダの文化や歴史について深く学ぶことができる点

・理解できているか適宜質問されたり確認ペーパーで理解度をチェックできたりした点(成績には関係ない)

・私のクラスは、親子で授業を進めていたこともあり、午前の授業と午後の授業で連携が取れていて円滑な授業運営だった

・午前と午後でメリハリがあったこと

↳ 午前は大学の授業のような感じだが、午後はゲームが中心なのでリラックスして臨めた

・100ドルのミールカードが配布されて、学食(フードコートみたいな感じ)で使えて、節約できた点

【良くなかった点△】

・午前の授業では3時間休憩なしで授業が進むこと

・2つのクラスに分かれたが、午後の授業運営に差があったこと

↳ 一方の先生は高校の先生になる予定で、授業をするのに慣れていていたが、一方の先生は慣れていなくぎこちなかったと聞いた

・TOEICやTOEFLのための授業ではないので、点数に直結するわけではない点

【アドバイス】

・日常会話程度の英語が使えると、友達が作りやすくなるし、積極的に話しかけに行けるので留学前に英会話教室等に行くことをお勧めする

・イブニングクラスでは、スピーキングが鍛えられるし現地学生との交流の機会でもあるので積極的に参加するといいかも

2) 課外プログラムについて

トロント周辺の観光は一通りできるプログラムになっていた。フリーの時間がほとんどだったので全員が揃っていたのはバスのみだった。バスはスクールバスで貸し切りなので安心して寝ることもできたが、バスにシートベルトがないこと、カナダの道は日本よりも凸凹しているので揺れが激しかったことから酔いやすい人は酔い止めを飲んでおくといいかもかもしれない。また課外プログラムのスケジュールは詰め詰めなので3週目に体調を崩す人が1/3くらいいた。

3) 現地での生活に関すること

【気候】

・20℃-27℃ 湿度はあんまりない

・毎日長袖で過ごせる気温で、教室も寒いので長袖は3-4枚持っていくといいかなと思います

・裏起毛の服、パーカー、ウィンドブレーカー、脱ぎ期のできるカーディガンがあると便利です

・日本の冬のように乾燥するかなと思っていましたが、そこまでひどくありませんでした

【食事・水】

・食事はパスタとパンが中心です

・一つ一つが大きく、サラダを買っても3日くらいもちました

・外食であっても量は多いので、食べきれない場合は持ち帰り容器をもらうことを強くおすすめします。

食べ残すことは失礼にあたります。

・カナダの水は硬水です。硬水に合う人合わない人が分かれるので、日本にいるうちに適性があるか分かると良いです
ちなみに、「DASANI」はカナダで数少ない軟水です。近くのドラストやスーパーに売っています。

【お店】

少し歩きますが一通りはあります

ドラスト「shoppers」 徒歩 7 分

スーパー「fortino」 徒歩 15 分

サブウェイ、スタバ、Tim Hortons(カナダで有名なコーヒーチェーン店) 徒歩 7 分

【チップ文化】

・チップは支払いの時に選択制だったので渡さなきゃいけないという圧はあまりありませんでした

・基本的にお店で食べるときに10%程度支払います。テイクアウトの時は払わなくて大丈夫です

・チップのパーセンテージは、店員さんにどれだけ感謝しているか、親切にしてくれたかによって変えていました

【国民性】

・親切でフレンドリーな方が多いです。差別を受けたことは一度もありませんでした

【交通の便】

・タクシー(シェアドライバー)移動が基本です。カナダのタクシーは安くて、20分、4人割り勘で1人1000円程度でした

・トロントまではバスで1時間程度です

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。

・TA

午後の授業はマクマスター大学の学生によるものなので、休み時間に話したり寮まで一緒に帰ったりして交流した

・イブニングクラス

週 1-2 で開催されるイブニングクラスも現地学生が担当するので、その時に話したり、イブニングクラスが終わってから少人数で担当学生の周りに集まって話したりしていた

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。

プログラム参加学生に、中国やベネズエラから来た生徒がいたので、仲良くなって一緒に近くのショッピングモールに行って買い物したり料理を作ってもらったりした。また、叔父の家に招待されてピザパーティやお菓子作りをした。

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。

・人種のるつぼ

中学校とかでカナダは人種のるつぼだと学んだが、本当に色々な人種がいて驚いた

・店員さんがフレンドリー

気さくに話しかけてくれたり、色々な要望に応じてくれたりととても親切でフレンドリーだった

どの人も仕事を楽しんでいるような印象を持った

・髪色が自由

どんな就業先でも髪色が自由で日本とは違うなと思った

・キャッシュレスが進んでいること

電車やバスでもキャッシュレス決済ができるのでとても便利だなと思った

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)

全体を通して、とても充実した3週間で、一生忘れることのない思い出ができた。日々新しい発見があり、だんだん自分の英語に自信を持つことができるようになった。また、現地学生や、他の国からの参加学生と交流することによって異国文化体験ができたり、偏見が変わったりと自分の考え方も変わったとを感じる。留学を迷っている人は絶対に行くべきだと思う。ただ、自身の成長を感じるためには積極性が非常に大事だと思う。英会話に自信がないのなら留学前に英会話教室に行くこと、英語に自信がなくてもどんどん話しかけること、お店で有人レジを使うなど積極的に英語に触れる機会を増やす必要があると思う。ほぼ英語を使わなかったと体験記に書く人がいるかもしれないが、英語をどれだけ使えるかは自分次第だと思う。もし留学を決断したのなら積極的に英語を使ってコミュニケーションを取り、楽しいだけではなく、学びの深い留学にしてほしいと思う。

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	マクマスター大学 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	約 50000 円	外食、スーパーでの食材等
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	17980 円	ドコモ世界そのままギガ
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	約 30000 円	ショッピングモール,キャンパスストア,古着屋で購入
雑費	約 90000 円	お土産代や交通費等
その他	円	例:
合計	約 190000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 羽田空港で両替
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
基本的にクレジットカードしか使用しませんでした。
現金を3万円換算していきましたが、スーパーくらいでしか使いませんでした。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
ドコモ世界そのままギガを使用しました。
SIM より値段は高いですが日本にいたるときと全く同じように使うことができたので、気持ちが非常に楽でした。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
自炊をすることが多かったため、食器、まな板、フルーツ用ナイフ、サトウのごはん、味噌汁を持って行きました。
ただそれだけでは足りず、現地でパスタを購入したので、パスタを初めから持っていくこともお勧めです。

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？
犯罪に巻き込まれることはなく、安心して過ごすことができました。
外に出かける際には小さいバックを身に付けて生活していました。

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。
寮の Wi-Fi が 1 週間に 1 度繋がらなくなることがありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 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)
リビング、バス、トイレは共同ですが、個室が用意されていたので非常に過ごしやすかったです。 部屋もとてもきれいでした。2階に遊べるスペースがあり、友達と卓球や映画を見て過ごしました！

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
午前3時間、午後3時間の授業があり、プラスで週に1,2回イブニングクラスという英会話のクラスがありました。 正直午前、午後の授業では英会話というよりもリーディングやライティングが中心だったため、個人的には物足りませんでした。 また、日本人が多く日常生活での会話が日本語になってしまうことも多かったです。 イブニングクラスでは5,6人に1人先生がついて英会話をしましたが、個人的にこのクラスで学んだことが1番勉強になったし、楽しかったです。
2)課外プログラムについて
土日はカナダ(主にトロント市内)を観光しました。日が日本に比べて長いので長時間楽しむことができました。 また、授業が16時半に終わったので、そこからほぼ毎日友達とショッピングモールや映画を見に行ったりしていました。 非常に充実した生活を送れていたと思います。
3)現地での生活に関すること
朝と夜は自分で食料を調達するか外食をしていました。昼は支給されるミールカードで学内にあるカフェテリアを使用していました。 治安もよく、気候も日本よりも過ごしやすかったです。ただ、自分は水(硬水)が合わず、スーパーで軟水を購入していました。

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。
このプログラムに参加していた中国人の大学生4人と福島大学から来た生徒と一緒に授業を受けていたため、仲良くなることができました。また、イブニングクラスでマクマスター大学出身の先生2人とカナダの他大学の生徒1人と話すことも出来ました。午後のクラスや休日はマクマスター大学の生徒が先生となったり、引率してくれたので、彼らと会話することができました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
現地の方との交流はありませんでしたが、プログラムに参加をしていた中国人の大学生と寮のラウンジで話すなど他大学の生徒との交流をプログラム外で行うことができました。英語で話していたので個人的には英語の勉強にもなり、楽しかったです。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
気候が心地よくとても過ごしやすかったです。また、挨拶やコミュニケーションを取ることが日本よりも当たり前であると感じました。 バリアフリーに対しての動きも進んでいると感じ、基本的にドアの横に車椅子の人のためのボタンがあり、押すと自動でドアが開くというシステムになっていて興味深かったです。 食べ物はジャンクフードが多く、また量もかなりのボリュームだったのでその点は日本との差をかなり感じました。 私が最も印象に残っているのはナイアガラの滝で、クルーズをして滝の水を浴びたことや滝面まで歩いて水が落ちるところを見ることができたのがとても感動しました。

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)

このプログラムは短期海外研修のプログラムであるため、基本的にカナダの文化について学んだり、英語の文法やリーディング、ライティングの勉強が中心でした。個人的にはもう少し英会話をしたいと思いましたが、買い物に行ったときや中国人の大学生と交流をするときには英語で会話をしていたので毎日1度は必ず英語を話すことができていました。カナダは非常に暮らしやすい国で自然が多くある一方で、交通機関を使えばトロントなどの都市に行くことができたのでとても楽しかったです。明治大学の生徒とはもちろんのこと他大学の生徒と授業を受け、友達になることができたのでとても貴重な経験となったと思います。今回の留学が初めての留学であり、友達もいない状態からのスタートでしたが最終的にはかけがえのない思い出といえるくらいに楽しい3週間を過ごすことができたので、初めて留学する人にはこのプログラムをお勧めします。 ぜひ留学に行ってみたい、旅行が好きという人は参加してみてください。
--

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	マクマスター大学 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	40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	10000 円	
雑費	70000 円	
その他	円	例:
合計	125000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に国内の換金所で現金を用意した。
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
基本的にクレジットカードで支払いをした。ですが、機械との相性が悪く使えないときがあったので、最低二枚は持っていくべき。現金は、友達と割り勘をするときによく使った。
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。
Yellow mobile の e-SIM 用意した。問題なく使用できたのでよかったと思う。寮のパスワードは1週間ほどで変わる為、WiFi が使えなくなる時があったので、20G くらいあると安心だと思った。
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
パックご飯とフライパン、最低限の調味料は料理をするのに助かった。ティッシュなどの紙製品は高いので、日本から持って行ってよかったと思う。

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？
かばんは前に持つなど常に視界に入るようにした。必ずチャック付きのかばんを使った。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
問題なく使えた。ただ、学校の WiFi はつながらなくなることが何度あった。

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)

寮は相部屋だが、自分の部屋には鍵をかけることができ、パーソナルスペースを確保することができたので、ストレスなく生活できた。

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。

複数のネイティブスピーカーとかかわる機会が多かったのがよかった。ですが、どうしても日本人が多くなってしまうので、積極的に話に行かないとコミュニケーションが取れないというところがデメリットだと感じた。

2)課外プログラムについて

現地までバスで送ってくれるので、毎回自分で行かなくていいので楽だった。ですが、帰りの集合時間が速いので、オープンスケジュールで行った方が楽しめる場所もあると感じた。トロントでのおもな観光名所はいけるので、とても楽しかった。

3)現地での生活に関すること

日本とくらべて気温が低いので、パーカーを持っていくといいと思った。日本より物価が高いので、自炊が多くなると思うのですが、誰が何をもっていかなど事前に話し合いができていますと、トラブルがなくなりました。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

同じプログラムに中国人が何人か参加していたので、その子たちとは放課後におしゃべりしたり、仲良くなる子とができた。先生以外にも、数人のネイティブスピーカーがプログラムの補助をしてくださり、その人たちとは主に evening class でたくさん話すことができた。

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

基本的には、お店の定員さんなどと少し会話をするくらいだった。タクシーをよく利用したので、運転手さんとはよく話した印象がある。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カナダでは、基本的にフルネームで名前を言わず、本当にかしこまった場合のみフルネームを言う、ということを教えてもらったことがとても印象に残っている。フレンドリーでカジュアルな礼儀作法が一般的で、オープンな国民性が現れていると感じた。

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)

このプログラムは、英語のスピーキング・リスニング力の向上、英語に対する苦手意識の克服など、英語に対する自信をつけたい人にぴったりだと思います。私は、海外自体が初めてだったので、とても不安でした。ですが、カナダは、治安が良く、何よりとてもやさしい国民性なので、初めて行く国に選んでよかったと思います。先生や、このプログラムにかかわってくれたネイティブの方たちもとてもやさしく、英語を話すことへの抵抗感がなくなりました。英語を話すうえで一番大切なことは、正しい文法や発音で話すことではなく、伝える意思を持つことだと実感することができました。自分の英語力に自信がなく、授業についていけないかなど、とても不安でこのプログラムに参加することを迷っているひとがいると思いますが、全然大丈夫です!! 私もととても不安でしたが、カナダでの生活はとても楽しく本当に参加してよかったと思っています。少しでも行きたい気持ちがあるのなら、ぜひ参加してほしいです。