

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025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	50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,000 円	eSIM(トラトラ)
現地通学費	7,000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	8,000 円	
雑費	0 円	
その他	10,000 円	例:お土産
合計	82,000 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: 事前に日本で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
カード。念のため3万円両替をしていたが、現金がなくても生活できた。

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。
明治大学のオリエンテーションでおすすめされた eSIM のトラトラ。電話番号があるとホストファミリーとメッセージでやりとりができるからよかった。

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
ホストファミリーに日本のお菓子を初日に渡したことで、会話のきっかけにもなってよかった。

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?
トラムという路面電車は混雑していることもあり必ずかばんを前に持っていた。

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。
家の wifi は少し弱かったが、日本と同様に不自由なく使えた。

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) 朝、昼の食事や洗濯は自分でやるルールだったため自立して生活する必要があった。
--

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。 スピーキングのテストやペアでのプレゼン、日々の授業でも座学だけでなくクラスメイトと会話をする機会が多かったことが良かった。また、週の前半は午前授業、後半は午後授業だったため、ずっと同じことの繰り返しではなくその日の授業時間に合った遊びを友達とできたこともよかった。一方で、集団で来ている他大学の日本人が多く、語学学校ではあまり他国の人と交流できなかったことは残念だった。
2)課外プログラムについて 週に1個ほど語学学校の生徒が任意で参加できるイベントが用意されていた。海やフェスティバルに行ったり、学校でピザパーティーをしたり、クラスの異なる生徒とも交流できる良い機会だった。
3)現地での生活に関すること 移動手段は基本的にバスで、市の栄えている範囲は狭いからあまり複雑ではなかった。ただ夜になると急にバスの本数が少なくなり、日没すると住宅街は真っ暗になることに注意が必要だと感じた。ただ多民族でフレンドリーな人が多いという点ではとても生活しやすかった。

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。 私は参加しなかったが、ボランティアの現地学生とキャンパスを歩きながら交流できるプログラムが4日間あり、申し込むことができた。
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。 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。 動物園でワラビーやカンガルーに餌やりをしたこと、公園で野生のコアラを見たこと、通学路に大きな公園があって色鮮やかな鳥が飛んでいることや、日没が20時頃であることなど、日々自然の豊かさを感じられて時間がゆっくりと流れている点がとても住み心地が良かった。

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)

アデレードでの留学生活は、語学研修だけでなく、日常生活のすべてが学びにつながる貴重な経験でした。授業では実践的な英語に触れることができた一方で、ホームステイ先での会話や日常のやりとりを通して、より生きた英語を学ぶことができました。最初は聞き取れないことや伝えられないことに戸惑うことも多かったのですが、自分から積極的に話しかけることで、次第にコミュニケーションを楽しめるようになりました。今後の学生生活においては、この経験を活かし、英語学習を継続することはもちろん、何事にも主体的に挑戦する姿勢を大切にしたいです。また、現地の人はフレンドリーで温かく受け止めてくれるため、失敗を恐れず積極的に話したり行動したりすることで充実した留学生活にできると思います。

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2025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	約 80,000 円	外食代
図書費・学用品費		
携帯・インターネット費	約 30,000 円	
現地通学費	約 6000 円	(研修先まで 40 分) metro card 28日分を買って期限が切れたあとは ホストファミリーに借りた。
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 7,500 円	
雑費	約 25,000 円	お土産代
その他	約 100,000 円	例:3 連休でのシドニー旅行
合計	250,000 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:
 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

クレジットカードは素早く簡単に支払いできるし、基本的にどこでも使えるから絶対にあったほうがいい。
 ただ、シドニー旅行に行ったとき個別会計ができないお店が多くて友達同士でお金のやり取りをするときに現金は役立った。

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 を日本で事前に購入して、オーストラリア到着後に切り替えた。

4) 日本から準備して行き助かったものにどこでも使えるから絶対にあったほうがいいのや、準備したほうが良かったものはありましたか

日本に比べて紫外線が強いから日焼け止めはもちろん、サングラスや帽子などを持っていくといい。
 朝晩は冷える日があるから軽めの上着もあると助かった。

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？

ホストファミリーに危険な場所を聞いたが、全体的に安全な地域だった。
 バックのチャックが開けっ放しになっていて一度物を取られそうになったことがあっていい戒めになった。

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)

私のホームステイ先は純オーストラリア人のお父さん、お母さん、子供1人、犬が一匹の賑やかな家族でした。はじめアデレードに到着したときは言語や文化の違いに対する不安が大きかったけどホストファミリーは私を温かく受け入れてくれて家族の一員のように接してくれました。拙い英語でも積極的に話しかけることで距離が縮まっていくのを感じました。家にいるときはなるべく部屋から出て積極的に話しかけることをお勧めします。毎日のご飯も美味しくて不満なく過ごせました。

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。

私は運よく一番レベルの高いクラスに振り分けられたので、周りの子たちは外国人または自分より話せる日本人だらけで毎日が刺激的だった。授業中は日本語はほとんどしゃべらず英語だけで会話していた。グループワークや発表だらけで疲れるけど英語を話す力は上達すると思う。

2)課外プログラムについて

カフェカルチャーや動物園など様々なプログラムが用意されていてアデレードを満喫する手助けになってくれると思います。同じ大学の人だけではなく、他の人とも課外プログラムを通して仲良くなることができた。最終週のフェアウェルパーティーではこのプログラムの生徒とホストファミリーが集まって、とても楽しかった。

3)現地での生活に関すること

オーストラリアの中でもアデレードは特に治安がいい地域で、夜遅くに最寄駅から家まで歩いて帰れるほどです。バスや電車が早まったり遅延したりオンタイムに来ないことは不安に感じますが Google map を使えば目的地にたどり着ける。

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。

ほかの国からきてアデレード大学に通っている人が数人いてその人たちにアデレードについて教えてもらった。

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。

友達に誘われて現地の人とバドミントンをした。

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。

はじめ、日本に比べて信号がすぐ変わってしまうことに驚いた。オーストラリア人は夜遅くまで毎日パーティーなどをして朝はゆっくりなのかなと思っていたが、真逆でファミリーは夜の9時くらいにはだいたい寝室にいて、朝とても早く起きることに衝撃を受けた。ホストファミリーの11歳の息子でさえ毎日5時に起きていて、一度も寝坊をしているのを見なかった。

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)

最初は不安でいっぱいだと思いますが一週間もすれば慣れると思います。
留学前は知っている友達は一人もいませんでしたが、日本に帰国するころには違う大学の友達もたくさんできました。

5週間は自分が思っていたよりあっという間で、ホストファミリーとお別れをするときは本当に悲しかったのを覚えています。
全てが未知な環境で生活することは本当にいい経験になったし、留学してよかったと心から思えるかけがえのない時間でした。

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	6 万 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	1 万 3 千 円	現地番号なし esim
現地通学費	1 万 円	(研修先まで 30 分)定期券 28 日分+定期券なし 2 日間
教養娯楽費	円	
被服費	2 万 円	
雑費	5 万 円	
その他	10 万 円	例:2 泊3日シドニー旅行
合計	19 万 3 千 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
クレジットカード 1 枚のみ使用しました。両替は全くておらず、不便なことはありませんでした。

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。
番号なし eSIM50G を用意しました。20G ほど余ったためもう少し少ないプランでも良いと思います。

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

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。
自分で用意した eSIM は現地で問題なく使用できました。バス内、市内に WiFi があり、よく利用していましたが、接続は不安定なので完全に頼りにすることは避けるべきです。

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) 些細なことでもコミュニケーションをとってみることをお勧めします。私のホストマザーはおしゃべり好きな人だったため、独り言くらいのことで聞かせて、そこから会話を始めていました。
--

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。 コアクラスの授業では、モチベーションの高いクラスメイトと時間を過ごせたためとても有意義だったと感じています。
2)課外プログラムについて ワイルドライフパーク、farewell dinner など楽しい時間を過ごすことができた。
3)現地での生活に関すること お酒をメインに飲む場所やハンバーガーチェーン以外夕方ではほとんどの店、施設が閉まってしまうため、夜遅くまで友達と遊ぶような雰囲気の地域ではないです。

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。 コアクラスには、コロンビア、タイ、ベトナムからの学生がいた。いずれの人とも授業内で仲を深めた。
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。 二月中旬は新歓期間のため、そこでブースを出していた現地学生と積極的に会話し仲を深めた。その現地学生から地元コミュニティのイベントなどを聞き、またそこで友人を作ったりしていた。

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。 見知らぬ人であっても、バス停などで隣り合わせになった時にはおしゃべりする点が印象的だった。

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)

正直、毎日毎日英語を使い続けるのは精神的にきついと感じることがあったが、英語を使って様々な国籍の人と友人になれて、新鮮な会話を数多く経験できた。日本に戻ってしまえば経験できないことという実感を持ち続け、積極的に色々な人とコミュニケーションをとることをお勧めします。また、学校だけでなく、地元のサークル、コミュニティのようなものを見つけられれば、年齢も幅広く人に出会えます。たとえば私は、友人の誘いで現地のキリスト教徒を基盤とする集まりに参加し、一緒に食事したり、バドミントンをして非常に有意義な時間を過ごせました。
--

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 55000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 10000 円	
現地通学費	約 8500 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	約 97000 円	旅行費
被服費	約 28500 円	
雑費	約 6000 円	
その他	約 4000 円	例:おみやげ
合計	約 209000 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 5 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
多めに両替したので意識的に現金を使っていましたが、カードが便利です。カードだけでも大丈夫なくらいです。

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。
学校で配布されたパンフレットの eSIM を使用しました。

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
教室が寒いのと、意外と涼しい日が多く、もっと長袖を持っていけば良かったなと思いました。

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?
暗くなったらホストファミリーに連絡し、バス停まで迎えに来てくれていました。

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。
大学内や家では wifi を使っていたので、ギガはあまり使わなかったです。

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 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) とても過ごしやすい環境でした。シャワーの時間など決まりはありませんでしたがシャワーが夜遅くなってしまった日はドライヤーを使わないようにしていました。洗濯は週に1回しか出来なかったのが、大変でした。
--

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。 少人数クラスでグループワークやアクティビティが多かったのが、楽しく学べた。金曜の特別クラスもさまざまな場所に行き、とても楽しかったです。良くなかった点はクラスのほとんどが日本人で、思わず日本語を使ってしまう場面があったことです。
2)課外プログラムについて 全てとても楽しかったです。動物園楽しかったです。
3)現地での生活に関すること 市内にはスーパーやユニクロ、H&M やお土産屋などいろいろ揃っていました。ホストファミリーとのお出かけは基本車が中心でした。

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。 クラスにグアテマラの子がいた。
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。 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。 中国の新春パーティに参加して獅子舞などのショーを見ました。 大学のウェルカムパーティーも海外の方が踊っていて面白かったです。

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)

5週間というのは初めの方はとても長く感じました。しかし、ホストファミリーや先生、ELCの方々がとても優しく、常に親切に接してくださって、気がつけばあっという間に過ぎていきました。様々なアクティビティを用意してくださったり、ホストファミリーにもたくさんの方に連れて行ってもらいました。バスの運転手さんや店員さんなども優しく、そして、自然も豊かで、初めての留学でしたが、安全に楽しく過ごせるいい環境でした。英語力が格段に伸びたとは言えませんが、英語に触れ合い、異文化に触れ、とてもいい経験になりました。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学研修
-----	-----------

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	50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	
現地通学費	8,000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	30,000 円	
被服費	50,000 円	サンダルを買ったり、洋服屋にたくさん行った。
雑費	10,000 円	
その他	120,000 円	例: シドニーに旅行に行った際の航空券・ホテル代などを含む
合計	278,000 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: 空港で 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
 支払いは主にクレジットカードのタッチ決済を利用することで、お財布を出す必要がなく便利だった。
 現金はそこまで換金する必要はなかったかなと思った。

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。
 e-sim(携帯電話番号がなしのものを購入した。あった方がなにかと便利なことあったと思う。)

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
 スリッパ、水筒、スマホの紐(無くさないため)、折り畳み傘、カーディガンなどのような上着

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？
 特に対策はしていなかった。歩きスマホなどはしないように周りを常に見ていた。

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。
 特に問題なく使えた。

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) 私の家は全くルールなどもなく、洗濯もとても頻繁に回してくれたりなどしたため、とても快適に過ごせた。家にエレベーターなどもあり、とても優雅な暮らしを体験できた。

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。 良かった点としては、先生との距離が近くて、たくさん質問できるような環境にあったこと。座学が少なかったこと。 良くなかった点としては、月曜から木曜の通常クラスには外国人がおらず、全員日本人だったため、交流の機会が少なかったこと。
2)課外プログラムについて カフェ探索、動物園ツアー、フェアウェルディナー
3)現地での生活に関すること 日本の夏とは違い、あまり湿気を感じなかったのがとても過ごしやすかった。 夜は道などの街灯が消えるのが早いので、あまり遅くならないうちに帰るのを意識していた。

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。 クラスでのグループワーク、ペアワークなどを通じて交流することができた。
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。 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。 ・バスを乗り降りする際、みんな挨拶やお礼の言葉を運転手さんに伝えていて、とても素敵な文化だなと感じた。 ・行先などが書かれていないバスもあり、最初のうちは戸惑うこともあった。

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) 初めての海外生活で不安もあったけれど、ホストファミリーと過ごす時間や、現地での授業を通して、積極的に自ら行動することの大切さを学べました。最初は英語で話すことに緊張したけれど、間違いを恐れずに話すことでだんだんと自信ができました。他大学の人も交流して、改めて自分の英語力の不足を実感できた良い機会となりました。今後の英語の勉強意欲も高めてくれるとても素晴らしい機会だと思います。色々不安なこともあると思いますが、行って絶対に後悔しないプログラムだと思います！

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	42,000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	15,000 円	e-sim
現地通学費	7,000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	150,000 円	シドニー旅行とアーティストライブ
被服費	20,000 円	
雑費	16,000 円	
その他	円	例:
合計	250,000 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: 羽田空港で集合前に換金した。
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
基本的にはカードでの支払い。現金は割り勘の時にのみ使った。
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。
Holafly の無制限 e-sim を利用した。普通に使えたが回線速度が遅かった。
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
室内用のサンダル、サングラス 意外と秋に近い季節なのでジップ付きの長袖パーカー服数枚 イヤホンの予備

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？
帰りが遅くなりそうな日があったら事前にホストマザーに聞いた。また、友人との情報交換。
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。
問題なく使用できたが、回線速度が遅い。Wi-Fi があれば通常通りに使用できた。

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 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)

他大学のルームメイトがいました。ハウスルールは特に無く、家事もほとんど全部やってもらえました。しかし、マザーが部屋にこもっていたため会話は最低限でした。また、たばこも吸っていたので苦手なことは事前にダメ元で希望条件を伝えることをおすすめします。

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。

良かった点は、いろんな人と英語での会話を行える点です。クラスメイトの日本人で英語が上手な子や日本以外の国から来た留学生とも話す機会が多く刺激を受けた。また、中国からの長期留学プログラムの留学生とも授業内でディスカッションを行うことがあり貴重な経験でした。

良くなかった点は、日本人の留学プログラムなのでキャンパス内が日本人であふれていることです。日本語がとばっかており授業内も授業外も絶えず日本語での会話が多かった。また、授業の内容のレベルは低く教科書を使った学習は退屈でした。

2)課外プログラムについて

金曜は事前選択して決められる特別クラスがありました。私は Australian Culture というクラスでした。Australian Culture を選択することを強くおすすめします。美術館、博物館、ハイキングなどアウトドアな授業でした。オーストラリアの文化を学習できる楽しい授業でした。

3)現地での生活に関すること

基本的に大学の友達と行動していたのでほとんど日本語を話していましたが、英語縛りやお店の店員さんに積極的に話しかけたり、現地のクラブ活動に参加したりして現地の方と交流しました。自分からいかにアクションを起こせるかによって日常生活の内容がかなり変わってくるなと感じました。アデレードの日中時間が長いので一日にいろんなことができます。

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。

現地のバレークラブに参加、公園でバスケ、テニスに混ぜてもらった等。スポーツがいちばん交流する機会として最適だと思いクラブを探して参加したり、公園で話しかけて一緒に運動をしたりしました。特にバレークラブの参加はおすすめです。初心者が多く、ボール一つで交流ができ自然と会話が生まれます。また、日本人の受けが良く大歓迎してくれるので物怖じすることなく気軽に参加できました！

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。

上記の機会に交流を行いました、その日限りの交流でした。

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。

現地の人のほとんどがオープンな方たちでした。バスの待ち時間やバス、電車の中で正面、隣の見知らぬ人とまるで知り合いのように話し始める光景を多々目にしました。また、その交流には年齢の壁はほぼありませんでした。こういった状況は日本でほとんど体験できないモノだなと感じました。

オーストラリアは敬語を使う文化がなく、先生も名前呼びでした。先生やお店の店員さんなど日本なら敬意を払って丁寧に会話をすべきときでも、友達と話すときのように日本よりも気軽に話すことができることが印象に残っています。

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)

英語漬けの授業も最初の一週間は1日4時間の授業だけで頭が痛くなるほど疲れました。ホストファミリーとのちょっとした会話でも聞き取れず、焦ってばかりでした。しかし、1週間生活するとだんだんに慣れてきて英語への苦痛感が自信へと少しずつ変わっていき、積極的に現地の人たちとの会話を楽しめるようになっていきました。

短期留学に興味があつて行くか迷っているなら絶対に行くべきです。お金もかかるし春休みがほとんど無くなりますが、それを上回るほどの価値がある5週間です。日本人や日本人以外の国の人々との交流生活習慣・物事の考え方・心のあり方などありとあらゆるすべてのモノが新鮮で日本では味わえない貴重な体験でした。

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 2025 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	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9000 円	
現地通学費	8500 円	(研修先まで1時間)
教養娯楽費	57000 円	現地ツアー参加費
被服費	15000 円	
雑費	10000 円	
その他	10000 円	例:お土産
合計	139500 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:25000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
正直、カードだけで大丈夫だった。
カードの方が楽に支払えるところが多く、キャッシュレス決済のみのところもあった。

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。
Trifa(35日50GB) 15GB ほど余ったので、十分だと感じた。
ホームステイ先、大学に Wi-Fi があったので助かった。

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
ホームステイ先で履く、簡易なサンダル、水筒、ウェットティッシュ、エコバッグ、モバイルバッテリー、水着、日本のお菓子、

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？
危ない人に近づかない。夜遅くに出歩かない。

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。
問題なく繋がった。学校、家ではwifiが使用できた。

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 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)

何か意見や希望があったら、言ってみるべき。分からないことはそのままにせず、何度も聞いてコミュニケーションをきちんととる。

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。

Spaking, Writing, Leading, Listening全ての項目を学べる。ELCの方々がとても優しく、いろんなイベントを開催してくれる。いろんな大学のことも出会う。

春休み期間なのでクラスは基本日本人大学生なので、日本語を使う機会はどうしても多くなってしまふ。

2)課外プログラムについて

たくさんイベントを開催してくれ基本無料なので概ね参加していた。特にカフェ系のイベントは無料でドリンクが飲めるのでおすすめ。慣れてきて自分でやりたいことが見つければ、途中で抜けることや、キャンセルもできるので迷ったらとりあえず予約してみる方がよい。

ズンバ、カフェ、ピザパーティーが特に楽しかった。

3)現地での生活に関すること

基本バス移動になるので、本数が少ない土日や夜遅くは必ず帰るバスをチェックすること。とても自然豊かで気候もいいのでピクニックやお散歩も気持ちよかった。食事も多いので簡単に食べれる日本食やお菓子は持っていくべき。

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。

現地大学の新歓期間でもあるので、多くのクラブがイベントを開催しているので気になったら参加してみると交流が深まる。大学のInstagramで無料のイベントや、ブースが紹介されるのでチェックするといいい。

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。

現地クラブに参加して食事に行ったり、バドミントンをしたり、カードゲームをしたりした。

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。

多民族社会なので本当にいろんな人がいる。英語の発音も人それぞれ違うのでとても勉強になった。バスは基本遅延だが、たまに早着で行ってしまっていることもあるので注意。

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)

最高気温は高く、日中は半袖やタンクトップで過ごせるが、朝晩や教室、バスは寒いので上着が必須。

季節が夏→秋への変わり目で雨も降るので折り畳み傘を持っていきたい。物価も高いので日本から持っていけるものは基本持っていくべき。

ホストファミリーに対しても尊敬を持ちつつも、自分の意見や要望はしっかり伝えた方がのちに自分が生活しやすくなるので言ってみた方がいい。(嫌いな食べ物やご飯の量など)

せっかく海外にいるのでなんでもトライしてみると楽しめる！

先生も優しいのでわからないことはその場で聞くと意外とみんなも助かる。

レターセットやメッセージカードがあると最後に書いて渡せるのでおすすめです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	アデレード大学研修
-----	-----------

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	52670 円	
図書費・学用品費	116 円	コピー代
携帯・インターネット費	6154 円	
現地通学費	26661 円	(研修先まで 55 分)28 日間乗り放題バス + uber タクシー 3 回
教養娯楽費	30449 円	ツアーやいちご狩り、プールなど
被服費	5395 円	
雑費	0 円	
その他	160465 円	例:シドニー旅行(宿泊費+航空券代)、お土産
合計	281910 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 500ドルを準備した
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 即時で日本円での額が大体わかるのが便利だった

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。
e-sim(1 日 2G 契約)のみを用意した

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
オーストラリアは買い物をしてビニール袋がもらえないため、ビニール袋を 3 枚くらいしか持っていなく足りなかった。水着や傘、ゴミを入れるのにもう少し必要だった。

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)
☒ 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？
友達やホストファミリーから情報を得た。誰かが少しでも危険と言っているところは警戒するようにした。カバンのポケットなど盗られそうなところにスマホなどを入れないようにした。暗くなつてからの市内は危なそうな人が多く、バスも本数が少なかったため、移動が必要になってしまった時はお金はかかるがタクシーを利用した。被害に遭うとはなかった。

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。
e-sim、学校と家の wifi とともに問題はなかった。

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) ホストファミリーにいろいろなことを聞いてみると便利な情報が得られるので、積極的に質問するべきです。またほかのホストファミリーを比べるのは良くないと思いました。それぞれ良し悪しはあるので、与えられた環境の中で最大限楽しめるよう努力すべきだと思います。

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。 良かった点: 高校でもやるような内容から実用的なことまでしっかり学べたこと。 良くなかった点: 日本人留学生ほとんどであったこと。休み時間の会話や話し合いが日本語で行われることがあった。 また金曜日の特別クラスに座学のクラスと、ハイキングなどに行くクラスがあり、内容に差がありすぎるのではないと思った。
2)課外プログラムについて 良かった点: 様々な体験ができたこと。座学だけでは疲れてしまうので、課外プログラムがたくさんあったおかげでリフレッシュできた。 良くなかった点: 英語を使う機会にはなっていなかったように感じるので、英会話をしたい人にとっては良くない点かなと思う。
3)現地での生活に関すること 良かった点: 人種が多様だったため様々なアクセントの英語を聞けたこと。文化の違いはあるものの理解し難いものは特になく一週間で日本と変わらないような生活ができたと思う。 良くなかった点: アデレードは早くにお店が閉まり夜 8 時くらいで外を歩いている人が少なくなるため、1 日の外で活動できる時間が少なかった。

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。 授業ないでインタビューする機会があり現地の学生と会話をした。自分は参加していないが、ウェルカムパーティでも交流する機会があったようだ。
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。 ホストマザーに教えてもらった近くの PUB での無料の交流会に参加した。そこでただ英語で話をするだけであったがたくさん人が集まるので良い練習になった。またホストマザーと一緒に参加したスポーツの体験会で他の参加者と会話をし、そこで知り合った大学生とカフェに行った。

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。 街ではなかったが、ハイキング中にはすれ違う人が挨拶やちょっとした会話をしてくれることが多かった。カフェやスーパーでは必ずと言って良いほど店員さんと会話があるので最初は緊張したが 2 週目には慣れて、笑顔で会話できるようになった。

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)

私の目標は英語を日本語のように自由に話せるようになることですが、この短い研修の中で英語が喋れるようになってと思って参加はしませんでした。実際英語力が大きく伸びた実感はありません。しかしたくさんの学びがありました。特に私は自分が英語を使うにあたってどの力が足りていないかを身をもって知りました。ホストマザーとの会話で、聞き取れるのに言いたいことが細かく言えないこと、自分が表現したいことと使える表現が合わないことが悔しかったです。そこで私は SNS で載っている日常で使える崩れた英語を調べて使ってみたり、ホストマザーに話したいことを帰り道に頭の中で練習して、言えなさそうなことを調べて実践したりしました。その経験から高校までの基本的な文法は使えているから日常の会話を学んだほうが、私の目標は達成されるのだなと学び、帰国後の英語の勉強でしたいことが明確になりました。以上からこれから留学をする方は、短期留学を「英語力を伸ばす機会」ではなく、「モチベーション」や「自分を試す機会」として捉え、その後の日々の英語の勉強に活かすという考えを持つべきだと思います。
--

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2025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	87500 円	外食費
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	eSIM
現地通学費	7500 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	15000 円	動物園などの入園料
被服費	20000 円	アデレード大学の衣服など
雑費	35000 円	お土産
その他	85000 円	例:三連休のシドニー旅行の航空券と宿泊代、交通費
合計	260000 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

基本支払方法はクレジットカードで、支払いの際にそれぞれで会計ができない際に現金が役に立った。

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。

eSIMsan という海外シムを50日間分購入した。基本的に問題はなかったが、ホストファミリーとの連絡手段として WhatsApp というアプリを入れる際に電話番号が必要だったので困った。

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

室内を移動するためのサンダルやスリッパは必要だと思った。授業では紙も用いるので、ルーズリーフやファイルなどがあるといいと思う。

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?

特にないが、常にバッグを持ち歩きフードコートなどで席取りをする際などは誰かに見てもらうなどした。また、アデレード駅内は少し気を付けたほうが良いという話を聞いた。

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。

家でも学校でも WIFI は問題なくつながり、外出時の eSIM もたまに通信速度が遅くなることはあったが特に問題はなかった。また、現地では、充電速度が遅いと感じた。

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) ホストファミリーは、とてもやさしい人たちがいろんな経験をさせてくれた。朝は、自分でシリアルやヨーグルトを食べて、サンドイッチを作っていたので忙しかったが、その点でも成長できたと思う。自分が夜遅くに帰ってくるが多かったのでホストファミリーと一緒にご飯を食べることは少なかった。ホストマザーなど、一日の出来事を話す機会を設けてくれるので英語の練習になった。また、発音の違いなどもアドバイスしてくれたのでありがたかった。自分からホストファミリーとの会話を試みるべきだと思う。夜ご飯を家で食べるかどうかなどのことも相手が察してくれると思わず、アプリで送ったりするのも大事だと思う。

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。 良かった点は授業では、人と話す機会が多く設けられているので、能力向上に役に立ったと思う。しかし、クラスによって、日本人の割合が多いところがあり、日本語での会話が増えてしまった。
2)課外プログラムについて Wildlife park に行く体験などがありとても楽しかった。他にも、いくつかのイベントを企画してくださっているので良かった。外国人と関わる機会にもなった。
3)現地での生活に関すること 5週間もあったのでアデレード市内の観光スポットはほとんど行きつくしたと思う。また、市内は、無料のトラムもありはじめにメロカードを購入するので交通費を特に気にすることなく移動できた。しかし、バスが確定時に来なかったりどのサイトの情報を信用しているのか迷うことが多々あった。

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。 基本的には、クラス内での会話や、イベントでの交流が主であると感じた。
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、アデレード大学内にあるバレーボールのクラブに参加し多くの現地学生と仲良く話すことができた。自分でアデレード大学のサイトを調べ、ちょうど新歓期間のようなものだったので気軽に参加できた。

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。 お店に入ったときに店員さんが明るく話しかけてくれるので、会話が楽しかった。また、街中でも明るい人が多くショッピングセンターが並ぶ通りでは、芸を披露している人や歌っている人がいてにぎやかでよかった。一方で、バス内では基本的にみんなイヤホンをしているが、電話をしていたり席に足を延ばしたりしている人がいて日本との違いを感じた。

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)

今回のアデレード留学では、英語のスピーキング、リスニング能力が向上したと思う。しかし、日本人と行動の多くを共にしていたので、現地の人々との交流をもっと意識していればよかったと思う。しかし、自分から話しかけに行くなど行動が活発になったと感じた。ホストファミリーは、最もかかわりが深くなる現地の人だと思うので、会話だけでなく家事の手伝いなどもしていくべきである。もっと長期での留学だと人間関係を築くことができ、英語力の成長をより感じられると思ったので、またいつか機会があったら長い期間挑戦してみたい。
