

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド研修
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	55000 円	平日のランチ、放課後のカフェ、外食代など
図書費・学用品費	3000 円	ノート、手帳など
携帯・インターネット費	10000 円	現地 SIM カード
現地通学費	25000 円	(研修先まで 80 分)
教養娯楽費	90000 円	週末の市内観光、ウエリントンへの観光、博物館などの入館料など
被服費	10000 円	現地のアウトドア用品店で購入したもの
雑費	20000 円	お土産、飲み物、
その他	0 円	例:
合計	208000 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
主にクレジットカードを使用しました。クレジット決済が日本よりも浸透していてほぼすべての場所で使用できました。

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。
SIM カードは現地で Skinny の 40GB パックを購入しました。

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
延長コードがとても助かりました。複数コンセントを家で使いたいときに役立ちました。
ウェットティッシュや除菌シートを持って行くべきだと感じました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)
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?
ホストマザーや現地の人から情報を収集しました。

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。
Skinny の SIM カードは問題なく使えました。大学内の wifi が弱くかなり接続に苦労しました。

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)
ホストマザーがとてもやさしい方でビーチに連れていってくれたり、バーベキューをしてくれたり、充実した日々を送ることができました。

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。
Speaking に重きを置いた授業だったので、英語を話すことに対する抵抗がかなり減りました。留学先 9 割以上が日本人の学生のため意識して英語を話す努力が必要だと感じました
2)課外プログラムについて
大学の先生と 1 対 1 で Speaking 練習や、オークランド大学紹介ツアー、カフェ巡りなど多くのプログラムが用意されていました。
3)現地での生活に関すること
日本と比較して日の入り時刻が大幅に遅く、夜遅くまで外が明るいことが非常に驚きました。一方で、店舗の閉店時間は日本よりもずっと早く、24 時間営業のお店もほとんどなかったので、現地の生活リズムに合わせた計画的な行動が必要だと感じました。

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。
オークランド大学の文化祭に参加するプログラムがあり、そこで現地の学生と交流しました。お互いの大学のクラブ活動について話をしたり、一緒にミニゲームを楽しんだりすることで、コミュニケーションをと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。
現地のお店などで仲良くなった人と一緒にフェリーに乗りランギト島に観光に行きました。そのほかにもクラスメイトと博物館や動物園に行きました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
日本では見知らぬ人に自分から話しかけることは稀ですが、ニュージーランドではバスで隣り合わせた際や、近くの席に座った際などに、自然に会話が始まる習慣があることに驚きました。

留学体験記

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

今回の 4 週間の滞在を通じて、自分の中で海外へ行くことへの心理的なハードルが驚くほど下がりました。出発前は緊張もありましたが、現地の温かい文化に触れる中で、英語で意思疎通を図ることの楽しさを実感することができました。この経験で多くの自信を得ることができ、以前よりも英語を勉強すること自体が楽しみになっています。帰国後も学習を継続し、さらに語学力を磨いていきたいと思いました。また、今回の留学をきっかけに、今後は他の国々へも足を運び、より多様な文化や価値観に触れてみたいと考えようになりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学研修
-----	------------

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	5万 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	7千 円	
現地通学費	2万 円	(研修先まで 70 分)
教養娯楽費	5万 円	ツアー参加
被服費	1万 円	思ったよりも肌寒く、長袖を購入
雑費	8万 円	お土産代
その他	円	例:
合計	21万7千 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: 空港にて3万円を換金 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
カード決済が主流のため日常生活の支払いで現金を使う場面はなかったが、友達と食事で割り勘をする際に現金は必要なので、2-3万は現金を持っていた方が良いと思う。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
物理SIMを日本からネットで購入した。50ギガ、電話番号付きで7千円のものを購入したが、学校にもホームステイ先にも Wi-Fi はあるので、購入した半分も使わなかった。ツアーの申し込みやレストランの予約などで電話番号を使うことが多いので、電話番号付きのSIMが良いと思う。
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
服用しなれた風邪薬やサプリメント: 環境の変化で体調を崩す人が多かった 季節は夏であったが、半袖一枚で過ごすには肌寒い毎日だったので、薄い長袖をメインに持って行った方がよかった。

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: ホストマザーとの対立が多くあったので、研修先の相談窓口に何度か相談した
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？
レイプ未遂事件によって急遽帰国した人がいた。(※補記: 被害に遭われたのは他の大学からの参加者です) 日本ほど治安は良くないということを念頭に入れて行動するのが大事。日が沈んだ後は一気に暗くなるので、明るいうちに家に帰るようにしていた。
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。
学校の Wi-Fi は全くな繋がらないことがたびたびあった。

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 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)

言葉を選ばずに言うと、ホームステイガチャはあります。私が滞在した家庭はハウスルールが本当に多く、ベジタリアンということもあって食事面でも不満がありましたが、うまくやっていくしかないです…

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。

授業が午前中に終わるので、午後の時間を自由に使えるのが良いと思う。クラスに関しては、日本人しかいないため、日本での授業と環境が変わらなかったのが残念だった。

2)課外プログラムについて

放課後に ELA の教員が連れて行ってくれる参加費無料があるが、大学初日には参加申し込みの枠が埋まってしまうため、早めの申し込みが必須。だが、行く場所は学校から徒歩圏内やバス一本で行けるちょっとした観光地なので、ツアーに参加しなくても自分たちで行くこともできる。個人的にはツアーに参加していくよりも、時間を気にしない自分たちで行く方が楽しかった。また、ラウンジに有料のツアーが掲載されているが、人気のもの(ホビット村のツアーなど)はすぐに枠が埋まってしまうため、早めの申し込みが必要。

3)現地での生活に関すること

ニュージーランドの人はみんな本当に親切です。困ったことあったら躊躇せずに周りの人に尋ねてみてください。

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。

現地の大学生と交流できる機会がほとんどなかったのが残念だった。ニュージーランドの人と交流したいなら、バーに行くのがいいとおすすめされたが、行く勇気は出なかった。

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。

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。

本当に人が温かいです。道に迷ったり、バスの乗り方がわからなくて困っていたりすると親切に助けてくれます。ですが治安に関しては、日本の感覚で行くと危険だと思います。日が沈んだ後に外を歩くのは避けて、タクシーを必ず呼ぶようにとマザーから言われていました。

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)

この一か月を充実させられるかはすべて自分の行動次第だと実感しました。英語習得が一番の目標なら、日本人の友達同士でも英語を使うようにしたり、異文化理解が目的なら、放課後の時間をどのように有効に使うかを自分で考えたりする必要があります。私はホストマザーと衝突することもありましたが、それも良い経験になったと思います。慣れない環境の中で不安になることが多くあると思いますが、それも経験として楽しんでほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学研修
-----	------------

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	49876 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3900 円	
現地通学費	23464 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	8189 円	
被服費	37455 円	
雑費	24290 円	
その他	13000 円	例: 支払いを現金で行ったためレシートを受け取れなかったため不明
合計	147172 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
私が訪れたすべてのお店でクレジットカードが主流だった。

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。
Ahamo を使用可能期間の 15 日間使用し、残りの期間はトリファを利用した。設定が簡単で接続もよかった。

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
サランラップを持って行ったが日本のものは性能がよく、パンを学校に持っていくときにかなり役に立った。最終日にホストファミリーに手紙を書くためレターセットが役に立った。最終日にクラスのみんなにメッセージを書く機会があったため、授業ノートとは別にノートを持っていくと思う。

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？
現地の危険地域情報は大学のライングループから収集していた。根拠のない噂も流れることもあるため、情報リテラシーをしっかりと身に付けることが大切だと思う。

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。
基本的には問題なく接続できた。大学内でインターネットを一度に大勢が使うとつながらず、不便なことは何回もあった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 私のホストファミリーは毎日が夕食を用意してくださったり、休日に教会や観光地に連れて行ってくれたり、たくさん素敵な思い出を作ることができた。しかし、滞在先が清潔でなかったりご飯が合わなかったりと苦労したと言っている友達もいた。どちらにせよ感謝の気持ちをもって接することは大切だ。 家の窓は全開が基本であり、ハエが飛びまわっているため、虫が苦手な人は留意しておくべきだ。

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 ペアワークや 4～6 人のグループ活動が基本のため、とても活発的な授業だった。日本の学校ではあまり経験できない、先生が問いかけると誰かが答える対話型の授業であり、生徒が主体的に授業に参加する姿勢がみられた。 クラスの 9 割が日本人のため、英語を使わなければいけない機会は想像以上に少なかった。しかし一週間に一回のペースでプレゼンテーションがあるため、人前に立って英語を話す経験ができる。英語の能力を、実感する程度伸ばしたい人にはさらに長期の留学が必要だが、確実に英語を話す壁は薄れた。
2)課外プログラムについて オークランド大学がほとんど毎日大学周辺の観光や、meet 2 chat という現地の方との英会話を開いている。
3)現地での生活に関すること 日本と比べて物価が高く、カフェで 3000 円を消費することもあったため、家計簿をつけることをお勧めする。 ニュージーランドは植民地時代があったため、町の中心地はヨーロッパを感じる素敵な街並みだった。さらにカフェ文化のためおしゃれなカフェが多く、毎日カフェに行っても飽きないくらいだった。

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。 授業の一環として訪れる Club expo で現地の学生と会話する機会があった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにおきて交流したか、何をしたか等を記載してください。 プログラム外で交流は特になかった。

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。 オークランドではバスに乗車する際に運転手に挨拶をし、下車する際には thank you と感謝を伝える文化が素敵だった。さらにバスに乗る際は手を挙げてバスを止めなければならないため、注意する。 朝ご飯はシリアルかパンなど簡単な食事が基本だった。外食する際も白米を出しているお店は少なかったため、食事に関してはかなり日本との違いが顕著だった。

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)

1 か月間という短い期間だったが、海外に滞在するという貴重な機会だった。クラスがほとんど日本人のため英語を話す機会は期待したほどには多くはなかったが、クラスのメンバーと毎日授業終わりにオークランド周辺のおいしい食べ物を食べに行ったり、山に登ったり、夏だったためきれいな海を見に行ったりして、日本の大学では経験できない青春を味わうことができた。英語のスピーチが多くあるため、英語を話す壁もかなり薄まった。最初は初めての海外だったこともありホームシックになり、日本に帰りたい気持ちでいっぱいだったが、最終日にはクラスやホストファミリーとのお別れが惜しくて涙を流すほどだった。毎日が新しいことの連続で、新しいことに興味を持てるようになったことや、生活が一気に変わったため以前の自分の生活を客観視することができたことで、かけがえのない一か月となった。大学生の春休みを有意義に使いたいならば、この留学研修は強くお勧めしたい。確実に人生の中で濃い 1 か月間になると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学
-----	----------

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	35000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15500 円	eSIM
現地通学費	20000 円	(研修先まで 75 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	65000 円	自分や家族、友達へのお土産等
その他	3500 円	例: 変換プラグ購入代、薬代
合計	139000 円	

渡航準備について
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 事前に日本で両替して行きました
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
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(トリファ)
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
長袖もしくは薄めのアウター(最低気温が 12℃程度なので、朝は普通に寒かったです) スリッパ

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？
暗くなるまでには絶対ホームステイ先に帰るようにしました。
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。
特に大きな問題はありませんでしたが、電話がかけられないため、ホストファミリーとの連絡手段の確保に少し困りました。

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) 温度調節のしやすい服(脱ぎ着しやすい服)をいくつか持って行くといいかなと思います。

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。 私のクラスはスピーキングに焦点を当てた活動が多く、クラスメイトと英語で話す機会をたくさん設けてくださった事がありがたかったです。覚えるだけの授業というより、実践で覚えていくというスタイルの授業だったので、とても楽しかったです。
2)課外プログラムについて たくさんの種類の課外プログラムがあり、オークランド市内の様々な観光地に行く事ができる点が非常にありがたかったです。先着順で予約枠が埋まってしまうので、気になるものがあったら早めに一旦予約をしておくのがいいと思います。
3)現地での生活に関すること 現地の方は本当に皆さん優しいので、多少間違えててもいいと割り切ってたくさん話しかけてみるのもいいかなと思います。

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。 Club Expo でオークランド大学の生徒の皆さんとお話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。 特にしていません。

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。 現地のバスは、日本のバスと比べると出発時間にルーズかなという印象を持ちました。定刻より 10 分以上早く出発してしまうことも、10 分以上遅れることも結構頻繁にあるので、バスを利用する際はかなり時間に余裕を持って予定を立てると良いかと思います。

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)

現地の方や ELA の方、ホストファミリーの皆さんはとても優しい方が多いので、失敗を恐れずに自ら積極的に英語を使って会話しようとするのが大切だなと痛感しました。 時期的に、ELA の生徒は日本人留学生が大半で、そのため授業内で現地の方や英語を母語とされる方と関われる機会はかなり少ないので、授業外で現地の方に話しかけることや、日本人の友達とも敢えて英語で話してみることも等も良い経験になるのかなと思います。 また、私のクラスを担当してくださった先生方はスピーキングの機会をたくさん設けてくださる方だったので、授業中に英語で会話をできる機会がかなり多く、その点が個人的にとってもありがたかったなと感じています。ただ整然と暗記事項(文法や語彙等)を説明され、それを覚えるという訳ではなく、使いながら覚えていくスタイルの授業だったので、負担が少なく楽しめたかなと思います。 今後も英語力を向上できるよう頑張りたいと思います。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学(ニュージーランド)
-----	--------------------

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	36000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12000 円	SIM のアプリからで、ギガは無制限 1 ヶ月の値段
現地通学費	18000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	15000 円	
被服費	36000 円	
雑費	0 円	
その他	35000 円	例:お土産
合計	160000 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
カードは楽でよかった。現金は友達と割り勘などをするとときに便利。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Airalo 購入が簡単で、スマホの中に搭載されているアプリのためとにかく楽だった。
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
小さいノート、ファブリーズ、日焼け止め、水筒、室内のスリッパ、爪切り、水着

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: 海外保険の人に電話した) 特記事項: 行きの飛行機で私のイヤホンが向こうの手違いで捨てられてしまった際、海外保険に連絡をして返金してもらおうとしたが、対応が遅くメールを送ると言っていたが 2 週間経った今でもまだ届いていない。
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？
大学ごとのグループラインがあり、そこで情報が回ってきた。夜遅くには出歩かない、治安悪めの地域(ヘンダーソンなど)の近くには行かないようにした。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
全く何も困ることはなかった。学校にもホームステイ先にも Wi-Fi があり便利だった。 SIM も無制限ではなく 30GB くらいで良かったなと思った。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

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) とても良かった！ホストマザーがすごく優しくしてくれるし、ご飯もおいしかった。朝夜はついてるので、夜ご飯を友達と外で食べる時は連絡をいれていた。湯船はないが、シャワーは何分など決められておらず、いつ入らなければいけないという規定もなく、夜入り損ねたら朝シャワーを浴びるなどしていた。自由にキッチンなどを使わせてもらっていたり、途中で寒くなってきたので追加のブランケットをもらったりしていた。あと連絡手段として、WhatsAppがよく使われると思うが、インストール・登録等は日本にいたときにやっておくべき。SIM を変えてしまうと電話番号が使えなくなってしまう場合が大半なので、色々な登録ができない。その点は不便だと感じたので、新しい電話番号をもらえる切り替え方にしたほうが良いと思った。

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。 積極的にコミュニケーションを取れる授業で良かったと思うが、私がいた時期は日本人がとても多い時期だったので結局休み時間や授業中も日本語で話してしまう環境だった。私のクラスは半分が中国人、韓国人だったので英語を話さざるを得ない環境だったし、他の国の友達もできてとても良かった。ただ話を聞いていると、クラス全員日本人のクラスも多かったため、その場合は日本で受ける授業となんら変わらないと思う。パソコンは滅多に使わない。
2)課外プログラムについて ツアーや学校から予約できる課外活動(ボーリング、現地学生とのコミュニケーション、ミッションベイに行ってみよう、アートワークショップなど)があった。人気なものはすぐに予約が埋まってしまうので、オリエンテーションの際に案内されるのですぐに予約したほうが良い。前日にみると誰かがキャンセルをしていて取れたりもする。
3)現地での生活に関すること 現地では、物価が日本の約 2 倍なので昼ごはんはスーパーで食材を買って朝家を出る前にお弁当を作っていた。私のホームステイ先ではお弁当箱を貸し出してくれたので買う必要もなかった。日用品などを忘れても、スーパーで簡単に手に入る所以心配はないなと思った。ただ、午前授業の人は 5 時起きとかになるのでとても早い。

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。 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。 夜バーやレストランに行くと、現地の人々が声をかけてくれたりして仲良くなるがあった。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 ニュージーランドはとても多民族国家でアジア人がすごく多かった。そのため、現地人に間違えられよく道を聞かれることがあった。バスを利用する機会が多く、バス停で手を挙げないとバスは止まってくれない。バスを乗る際には AT カードという交通系 IC があるが、これは 1 週間で 50 ドルまでと決まっていて、それを超えると無料でバスが乗れるようになる。あと、思ったよりも寒い。というか、朝と夜がとても寒い。昼は暑い。現地の人々はノースリーブを着ている人もいれば、ニットを着ている人もいる。季節感がわからなくなる時があった。

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)

学校は、現地人との関わりが全くないのであまり英語力向上は見込めなかった。しかし、ホームステイなどの環境により英語を聞く機会が増えるのでその点では少し英語力向上が期待できると思った。半年や 1 年などの生徒もいたが、あの学校に一年居ても英語力が上がるとは思えない。1 ヶ月がちょうどいいと感じた。ネイティブの言い回しなどは少し学べると思う。私のセカンドクラスは IELTS というテスト対策のクラスだったので、今後 IELTS を受けてみたいと思った。現地は夜は 21 時くらいまで明るく朝はとても暗いのでたまに、時間感覚がバグることがある。楽しくて帰りたくないという生徒といち早く帰りたいという生徒は半分半分くらいだったと思う。正直楽しいか楽しくないかは、そのクラスや友達関係、ホストファミリーによってだいぶ変わる。とくにホストファミリーによってはすごく良くしてくれるところもあれば、冷蔵庫を貸してくれなかったりご飯がとても少なかったりするところがあるので、そういう場合は学校のカウンターに行くとかホストファミリーを変えてもらえる。楽しめるか楽しめないかは自分次第なところもあるが、大半は周りの環境によって変わる。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学
-----	----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	10690 円	アプリでデータ無制限の eSIM を購入
現地通学費	20000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	15500 円	
被服費	59000 円	
雑費	28700 円	
その他	円	例:
合計	193890 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

クレジットはどの店舗でも対応していたが、上限額が高いものを持っていくとよいと思った。
 また、クレジットカードの認証コードが SMS で届くものは日本の電話番号が対応していなかったため email アドレスに認証コードが届くクレジットカードが必要だと思った。
 また、友人と食事をするときには割り勘になるため、現金も必要だった。

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。

データ無制限の eSIM を購入したが、学校にもホームステイ先にも WiFi が完備されていたため 20GB ほどあれば足りると思った。

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

ハンガーや洗濯バサミ、ビニール袋、パーカは準備していてよかった。ビニール袋はゴミを入れるときや、買ったモノを入れるときなどどんな場面でも役に立ったのであればあるほど良いと思う。また、ニュージーランドの気候は夏に近いと聞いていたのでたくさんの半そでを持って行ってしまったが、朝と昼間、また一か月の間でも気温が大きく異なっていたので半そでの上にパーカを着ていることが多かった。そのためパーカをいくらか持って行っていたことは役に立ったと感じる。
 準備したほうがよかったものは、Airpods やスマホやモバイル充電などすべての電子機器にタイプ C の充電器が必要なにもかかわらず、一つしかもっていきなかったため最低 2 つは必要だったなと思った。また、ティッシュはステイ先においてなかったのでもう少し多めに持っていけばよかったと思った。

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: 研修の窓口)

特記事項: ステイ先で洗濯してもらえなかったと思っていたが、自分で洗濯しに行かなければいけなく自分から言うまでランドリーのお金をもらえなかった。

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?

夜遅く帰宅する際はできるだけ一人の時間を少なくして帰宅するようにしていた。
 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。

時々接続が悪くなることはあったが、不便を感じることはなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	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私を含め6人のルームメイトがいて、それも多国籍であったため生活リズムは異なっていた。バスとトイレが一緒だったのでトイレに行きたくてもシャワーを浴びている人がいたら我慢しなくてはならないなどいくつか不便な点はあった。夜ごはんも留学生のみでの食事だったので、あまりホストファミリーと会話する時間はなかった。休日もどこかに連れて行ってくれる家庭ではなかったが、友達といろいろな場所に遊びに行けたことは非常に楽しかった。	

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。
クラスは9割以上が日本人で、また自分のクラスは同じ大学の子がいなくみんな初対面だったが、逆にそれが私にとって誰とでも仲良くなれるチャンスだと思い県外、学年違いの子と仲良くなることができた点がよかった。しかし日本人が多かったことから、日本語を話してしまう機会も多く、英語と日本語のバランスを図るのは少し難しかった。しかし、毎週末に行われるグループを作ってプレゼンを行う機会は、仲間との協力や英語の表現力の向上には役立ったと感じる。
2) 課外プログラムについて
参加していない。
3) 現地での生活に関すること
ニュージーランドはとにかく坂が多く、また研修先からシティにも徒歩で行ける距離にあるのでできるだけ歩きやすい靴を用意するとよいと思った。また、私はバスの運転手がとても親切だったと感じた。目が合った時には手を振ってくれたし、自分の不注意でバスカードのチャージが足りなかった時もバスに乗って大丈夫だよと言ってくれた。ただバスが時間通りに来ることはほとんどないので気を付けてほしいです。

交流等について

1) プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
授業内で、オークランド大学主催のクラブの新歓のようなものが開催されていたので、そこで現地の学生と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。
あまり交流することはなかったが、ワイヘキ島に行った時の帰りに乗ったフェリーの中で会話をして、一緒に写真を撮ることもできた。

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。
シティにはゴミ箱の数が多く、感覚では10mに1つあるくらい置かれていた。また、何人かオレンジ色の服を着ていた人がゴミ拾いをしていた。エコの意識が高いのかなと思った。 また、自転車乗っている人が多かった。それもタイヤスロンなどで使用されるような自転車に乗っている人が多かった。これもエコ意識が高いのか、健康意識が高いことからなのかなとおもった。 そして、留学が始まって初日くらいに最も感激したことで、バスに乗った乗客は、バス降りるときに「Thank you」、「Thank you driver!」と言っていた。言わない人はいないくらいだったので素晴らしい国だと思った。また、私が日本で乗るバスでは、音声とともに文字で次の停車駅が表示されるが、ニュージーランドのバスは音声でしか知らされないのので聞き逃さないように集中してバスに乗る必要があった。

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)

まず私はこの留学に参加して非常に良かったと感じています。自分から何か挑戦しようとするタイプではなかったけど、自分の可能性を広げたいという気持ちで参加しました。実際に現地で聞く英語や、毎日の英語の授業で少し英語力が上がったことはもちろんですが、出会ったすべての人の心が温かく現地の人と話しても笑顔で話してくれました。またこの留学で初めて出会った日本人の友達もみんな心からとても良い人でもはや帰国したくないとも思いました。「やらない後悔よりやった後悔」と自分に言い聞かせながら初めて自分から挑んだ挑戦はこれからの自分の自信につながる経験になりました。少しでも留学したいと考えている人はぜひ挑戦してほしいと思いました。しかしホストファミリーには当たり外れがあることは事実だと思いました。実際にステイ先を変更している人もいたし、自分もホストファミリーと会話する機会少なかったことなどいくつか不便だと感じる点がありました。また日本人とどうしても仲良くなってしまうので自ら現地の方と交流を試みないと英語力は上がらないものだとも感じました。もう少し自分から話しかければよかったなと思ったのは自分の後悔でもあります。このような経験を踏まえて、留学に行くことは後悔しないと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学 2025 年春季短期留学
-----	-----------------------

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	80,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8,978 円	
現地通学費	20,000 円	(研修先まで バスで 30 分)
教養娯楽費	4,000 円	
被服費	10,000 円	
雑費	5,000 円	
その他	25,000 円	例:お土産代
合計	152,978 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: 成田空港の換金所で 18000 円分換金
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
ほとんどカード払いで済みました。私はデビットカードを使用し、使い過ぎを防止しました。
現金は、友達との食事時の割り勘する際に必要でした。

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。
海外携帯市場 30 日間 50 ギガ ニュージーランド国内通話 SMS 使い放題 電話番号付きプラン
とてもよかった。最終日に何ギガ使ったか確認したが、33 ギガほどだったので無制限にする必要はなかった。

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
準備してよかったものは、水筒とホームステイ先へのお土産。とても喜ばれた。
準備した方がよかったものは、サングラス。日本の日差しとは種類の違う日差しの強さなので、目がやられた。

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？
現地では、クラスの子や同じ大学の子とのグループ LINE を通じて、何か事件があった際は共有し合っていた。
防犯のために、笛を持ち歩いていた。なるべく日が出ているうちに帰る事を意識して、暗くなってから帰る際には歩きながら誰かと電話をすることを心掛けた。

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。
私は海外携帯市場の 50 ギガ 30 日間国内通話・SMS 使い放題を選択したが、ちょうどよかった。ホームステイ先と学校では Wi-Fi が使えたので、それをぬけば 33 ギガほどしか使わなかったので容量は申し分なかった。また、電話番号付きのプランにして正解だったと思う。ホストマザーには、初日にニュージーランドで使える電話番号を提示するように言われたので、ホームステイ先によると思うが、電話番号つきのプランの方が確実だと思う。私のルームメイトは電話番号がついていないプランの SIM だったので、滞在中に私と同じプランを買いなおしていた。

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ホストマザー1人の家庭で、とても親切なおばあちゃんでした。ハウスルールもなく、提供される食事は手作りでもとても美味しかったです。部屋の中も清潔で、快適な生活を送ることができました。現地でのローカルな情報をたくさん教えてくれ、一緒に調べるなどしてくれました。同じ日本からの留学生がルームメイトでしたが、家の中でもできるだけ英語でのコミュニケーションを意識して生活しました。 アドバイスとしては、食事を共にするときは毎日の出来事を共有したり、日ごろの感謝を伝えたり、逆に質問したりと、ある程度話題を考えておくことをお勧めします。そうすることで、コミュニケーションをスムーズに行い、より親密な関係性を築くことができると思います。また、日本とは違い、網戸がなく窓をオープンにしているので、虫がよく部屋に入ってきました。虫が苦手な人は、虫よけグッズなど持参することを勧めます。

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:授業内では英語のみを使うので、日本人の生徒でも日本語を使わずにすべて英語でコミュニケーションを取れるので、英語を話すことへの抵抗感がないこと。そして、皆英語のモチベーションが高いため、高い意識を持って勉強に励むことができること。 良くなかった点:想定していたよりも日本人学生が多かったため、授業が終わったあとの友達作りの際には日本語での会話になってしまうことが多かった。英語でなければコミュニケーションを取れないような他国の生徒ととも友達になりたかった。日本人と同じくらいの割合で他国の学生を混合してくれればもっと異文化交流ができると感じた。
2)課外プログラムについて
放課後に大学の先生が近辺の観光地に案内してくださるアクティビティがあった。最初の週にそのプログラムへ参加してみたが、個人的意見としては、団体で行くよりも個人で調べていくことの方が自由度は高いと感じた。
3)現地での生活に関すること
朝晩と昼との気温のギャップがすごかった。長袖は必須。太陽の光がとても鋭いので、サングラスを持参することを勧める。紫外線が強いので、日焼けしたくない人は日焼け止めや日傘を持っていくこと。また、飲料水はとても高いので、マイボトルを持っていくこと。食料品のうち、スーパーの食パンの価格は比較的安いのでお昼ごはん代の節約になる。日本食が恋しくなった場合は、日本食販売店があるので、そこへ行くといいと思う。

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。
大学のクラブフェスティバルに参加した。オークランド大学の学生と会話ができ、無料のお菓子やバッグなどをもらえるところもあるので、チェックしてみるといいと思う。
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。

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。
・一日の日の長さがとても長かった。私が滞在していた2月は20:30頃まで明るかったので、時間の流れが分かりづらかった。 ・太陽の光の強さが違った。日本での日差しとは異なり、突き刺すような日差しだった。 ・物価が2倍くらい高い。食品では、小麦が安く、米はとても高い。飲料水は最低でも\$2.5はした。 ・雨でも傘を差さない。雨が降る時間が断続的なため、傘を差さない人が多かった。 ・日焼けに対しての抵抗がない。日に焼けたくないという、アジアでの美意識とは異なり、ビーチで日焼けするために寝ていたり、日傘をさす人はほとんどいなかった。 ・時間に対しての感覚がルーズ。そのこともあり、街中で急いでいる人を見かけたことがなかった。皆心に余裕があるような佇まいだった。これに関連して、明るくて親切な人が多く、街中では横断歩道がないところでも車が止まってくれたり、知らない人でも目があったら挨拶をするなど、心地のいい雰囲気の家だった。

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)

この研修では、たくさんの素敵な出会いに恵まれ、国籍を超えてコミュニケーションを取ることの楽しさを体感することができました。授業で英語をいろんな角度から学ぶこと、そしてその英語を実際に使う機会が毎日あり、インプットとアウトプットを繰り返した1か月間は充実した密度の濃い期間でした。このような生活は日本では絶対にできないので、とても貴重な経験ができたと思います。この期間を通して出会った人はとても親切で素敵な人達で、絶対にまたニュージーランドを訪れて会いに行きたいと思う人ばかりでした。そのため、次に会う時はもっと上達した英語力でコミュニケーションを取れるようになりたいと感じました。帰国後もより英語の勉強に力を入れていきたいと思います。

海外に1か月間ホームステイをしながら、英語の勉強を行うというような経験は、大学生である今でしかできないことだと感じます。また、ニュージーランドの人たちは温厚でとても親切な人ばかりです。個人的に、治安は日本と変わらず安全な雰囲気でした。もし、ニュージーランドへ留学することに興味があるならば、挑戦してみることをおすすめします！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学研修
-----	------------

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	45000 円	2週間程お昼にサンドイッチを作っていました。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	11000 円	
現地通学費	20000 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	5000 円	
雑費	30000 円	
その他	0 円	例:
合計	111000 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

基本的にクレジットカードでしたが、個人のツアーに申し込む時や割り勘する時に現金を使いました。3 万円を両替しておけば十分だと思います。

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。

e-sim を使いました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか

ビニール袋は数枚あったら良いと思います。私の部屋にはゴミ箱がありませんでした。
 パスケースを持っていったのですが、電車やバスに乗る時に使うカードを簡単に取り出せて便利でした。
 私のステイ先は洗濯が週に 1 回だったのですが、私は洋服を 7 日分しか持って行かなかったため雨で乾かなかった時や洗濯の日に着る服が足りなくて困りました。8,9 日分あってもいいと思います。そして、夏とはいえ朝夕はとても寒く家を出発する時に気温が 1 桁の日もありました。日中でも寒いときは寒かったので何枚か長袖があればいいなと思いました。

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?

特にホストファミリーから危険地域情報は聞きませんでした。ですが、8 時~9 時になると外に誰も歩いていなくて心配なので外は明るいけれど家に帰ってきてねと言われました。私はバス停から家まで 1km 程あったこともあり、7 時までには帰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。

基本的に常に使用出来ましたが、時々電波が悪いことがありました。研修先の建物のインターネットがとても弱かったです。

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)
シャワーが 5 分であること以外自分にとってきつと感じることは何もありませんでした。私は辛い食べ物が得意ではないのですが、私用にわざわざ分けて食事を作ってくれたり夜ご飯の後に沢山お話をしてくれたりと親切にしてもらいました。また、親戚を家に呼んで私に会話の練習をさせてくれるようにもしてくれました。わからないことがあったら直ぐに聞くこと、感謝を忘れないことを意識していました。ご飯がとても美味しかったのでそれを伝えたらとても喜んでくれました。また、到着した日にもう一人ルームメイトが来ることを知ったので少し驚きましたが、2 人で毎日登校できたのは心強かったです。しかし、ルームメイトの部屋に勉強机がなかったので 2 人受け入れることによる弊害もあるのかなと思います。

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。
良かった点はやはり日本で受ける英語の授業とは異なり沢山話す機会があったことです。クラスは 20 人程度で、全体に発言する時もあれば 2,3 人でグループになって話す時がありました。先生が全員を当てていくので最初は緊張しましたが和やかな雰囲気ので授業が進むので気軽に発言することができました。また、自分よりも英語で話すのが上手なクラスメイトばかりで良い刺激と影響を受けられたと思っています。最終日にはクラスにいるタイ人の子と遊びに行けて、その子はもう 1 年程ニュージーランドにいたので楽しいところに連れて行ってくれました。放課後まで英語で過ごすことはなかったのでとても嬉しかったです。 良くなかった点はほぼ日本人しかいないので廊下では日本語が飛び交っているという点です。自分のクラスにはいませんでしたが、授業中でも日本語を使う生徒もいたみたいなのでそこは良くない点だと思います。
2)課外プログラムについて
放課後のツアーは正直慣れれば自分達でも行くことができる場所が多いです。ですが、先生と英語で話すには良い機会だと思います。予約は初日の説明会でほぼ枠が埋まってしまうので出来るだけ早く申し込むといいです。
3)現地での生活に関すること

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
なし
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
バスを降りる際にほぼ全員が運転手さんに thank you と伝え、それに対して手を振ってくれる運転手さんもいて素敵な文化だと感じました。また、バスに乗る際も列は特にできていないのですが皆譲り合って乗車していました。道路を信号がない場所も突っ切る人が沢山いるのには驚きました。

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)

自分はずっと英語を座学でのみ勉強していたので英語を話すことに特に自信が無く、英語を話すことのできる環境に行きたいと思いこの研修に申し込みました。また、人見知りをしてしまう性格というもあり、そんな自分を少しでも変えたい、自分からどんどん話すということを身につけたいと思ったことも理由の 1 つです。到着してから数日は話すことができず頷きながら聞いて質問に答えることしか出来ませんでしたが、最終的には今日あったことを自分から話し、「会話」ができるようになったと感じています。家ではホストファミリーがとても優しく、毎日英語でうまく伝えられなくても話すうちに、自然と自信がついたように思います。性格についても、1 人で出かけて他の観光客の方に写真を撮ろうかと提案してみたり、バス停で現地の人に乗り換えを教えたりと日本で過ごしている自分では考えられないようなことができました。1 ヶ月という短い期間ではありましたが、自分の英語能力を客観視できたり、せっかく来ているのだからと決心して新しいことに挑戦してみたりと貴重な経験が沢山できました。日本に戻ってからもより英語の勉強を続けたいと思いますし、留学に行ったということ自体が自分の中で価値のあることになったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学 2025 年度春期
-----	--------------------

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	レストラン、アイス、カフェ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	アプリで 15 日間 10GB
現地通学費	20,000 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	11,000 円	動物園、水族館の入園料
被服費	0 円	
雑費	7,000 円	お土産
その他	10,000 円	例: 雑貨以外のお土産(チョコ、クッキー)
合計	100,000 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

ほとんどクレジットカードでしか払わなかったため、現金を使い切るのが少し大変だった。クレジットカードのスマホでのタッチ決済ができるのととても楽だった。

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。

ahamo を使用していたので、最初の 15 日間はそのままスマホを使うことができた。
 残りの 15 日間はトリファのアプリで eSIM を利用した。アプリは携帯番号がないため少し不便だったが、通信は問題なかった。

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

日焼け止め、UV カットパーカー、日傘、帽子、水着、サンダル、多めのスキンケア用品、マイボトル、洗濯物を干す用の洗濯ばさみ
 現地の気温は 20 度程度で、思ったよりも風が強く寒い日があったので、長袖を数枚持っていくことをお勧めします。

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？

私のホストファミリーの家は比較的治安のよい地域にあったため、常に気を付けなければいけなかったというわけではない。しかし、研修期間中に後をつけられた事例があったので、それ以降はその近くに行かない、夜遅くに出歩かないことを気を付けた。盗難などはそんなに聞かなかったが、荷物から目を離さ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。

家の Wi-Fi は特に問題なく使用することができた。学校はみんなが一斉に使うと通信が遅くなり、パソコンが使えないことが多かった。その時はスマホでテザリングして対応した。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☐自炊可 ☒自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私のホストファミリーはホストマザーとベットの犬のみで、想像していたようなファミリーではなかったが、マザーはいつも優しくしてくれて、滞在中楽しむことができた。もう一人日本の留学生がいて、その子とは一緒に通学したり、出かけに行ったりした。マザーから週末は自由に過ごしていいと言われていたもので、クラスメイトや大学の友達と少し遠出をすることが多かった。滞在中の家にいよると思うが、ハウスルールは初日にすべて伝えられ、門限について、シャワー時間は10分、22時消灯、洗濯は週1回など、いろいろなきまりがあった。

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。

毎朝8時過ぎから1日4時間のオールイングリッシュの授業に参加した。クラスは9割が日本人だったが、基本英語でしかしゃべらないので、スピーキングやリスニングの力が鍛えられたと思う。朝は早いですが、その分放課後にたくさん遊べるので有意義に過ごせたと思う。ただ、もっと現地の大学生と関われると思っていたので、そのような機会が少なく残念だった。現地の人と関わるには自分から積極的に話しかけることが大事だと思った。

2)課外プログラムについて

5つほどのアクティビティに参加することができた。しかしすぐに定員オーバーになってしまったため、参加できない人が多くいた印象。プログラムでは博物館に行ったり、ビーチに行ったり、ハイキングをしたりすることができて、とても充実していた。ただ、予想していたよりもアクティビティが少なかったうえ、平日の授業後にしかないため、もっとあるとうれしいと感じた。

3)現地での生活に関すること

ニュージーランドには親切な人が多いと感じた。ショップの店員さんは話したら丁寧に丁寧に対応してくれるし、ワーホリ中の日本人の方にもたくさん見かけた。ただ、貴重品などは自分で常に管理するなど、対策は行った。

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。

現地学生との交流は思ったよりなかったため、交流する場があるとなおよい。学校終わりのアクティビティでオークランド大学に通う学生と話す機会があったので、そこでおすすめの観光スポットなどを聞くことができた。

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。

Club Expoに参加した。そこで現地学生に何をやっているのか質問したり、話を聞いたりした。

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。

オークランドにはいろいろな国にルーツのある人が住んでいる多文化社会だった。会話をしているときになまりが強く聞き取れないこともあったし、日本人からしたら強引に主張されていると感じるときもあった。夜ご飯もホームステイ先によってさまざまで、私の家は結構日替わりで、毎日メインとサラダのワンプレート料理だったが、インド系の家庭は毎日カレーを食べていたと友達から聞いた。また、バスに乗り降りするときにHelloやThank youと運転手に声をかけるのは日本と違い新鮮だった。バスのアナウンスや街中いたるところにマオリ語の表記を見つけることができる。

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)

この一か月間の研修で、英語でのコミュニケーション能力が伸びたと感じています。自分の言いたいことは話さないと伝わらないので、私は学校から帰ったら毎日マザーに今日の出来事を共有していました。文法や単語がわからなくても、伝えようとする姿勢があれば相手もそれをわかってくれるし、うまく会話ができたときは達成感を感じられました。最初はマザーの言っていることが全然わからず焦ったけど、1か月後には何となく会話ができてうれしかったです。また、授業もオールイングリッシュで、先生が言うことを常に気を張って聞かなければならないので、リスニングの力も伸びたと思います。特に学校では積極的に会話をしようと頑張ったので、初対面の人とも楽しく話せるようになりました。

今後は留学を通して得た人間性と、コミュニケーション能力を生かしていきたいです。また、TOEICや英検にも挑戦したいです。1か月の研修で、日本では絶対に体験できない貴重な経験をたくさんすることができました。毎日が充実していて、1か月間がとてつもない間に感じられたし、その間にニュージーランドを楽しみつくすことができました。現地の人とかかわりもそうですが、普段の生活では関われない、日本全国の学生とも関わって、新たなつながりを感じられました。少しの勇気を出してこの研修に参加できて本当に良かったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オークランド大学 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	35000 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	20000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	9000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	13000 円	例:お土産
合計	82000 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 1 万円分換金 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 会計を分けてもらえるので割り勘の時でも現金は必要ない
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。
trifa の 20GB
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、ティッシュ、サランラップ、バスケース、帽子、ファブリーズ、長袖！！

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現地の警察の方から話がありました。
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。
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)
インド系のホストマザー1人の家に日本、オマーン、バーレーンの留学生がいました。シャワーは20:30までで制限時間はなかったです。洗濯は週2回でした。朝ご飯はトーストかコーンフレークを自分で用意、夕食はほぼカレーでした。夕食はホストマザーと一緒に食べていたので、そこで会話していました。

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。
クラスは中国人1人を除いて全員日本人でしたが、授業内は英語で会話する機会が多いです。8:15から授業で朝は早いですが、午前中で終わるので午後はたくさん遊べます。毎日パソコンと教科書を持ち歩くのが大変でした。
2)課外プログラムについて
ほぼ毎日、無料のアクティビティがあります。Meet2chatで中国の留学生と仲良くなれました。
3)現地での生活に関すること
ほぼ毎日パーカーを羽織って過ごしました。夏でも朝晩は寒いので長袖もあった方がいいと思います。外食は高いので、節約したいなら自分で作って持って行った方がいいです。ラウンジにお湯があるのでカップ麺とかを持っていくのもいいと思います。

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。
Meet2chatで現地の大学生と話しました。アクティビティに参加すると先生と話す機会もたくさんあります。
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。

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。
バスに乗ったときドライバーに挨拶する、降りるとき感謝する文化はいいなと思いました。毎日同じバスに乗っていたら覚えてもらえて、家を出るのが少し遅れた日にバス停で待っていてくれました。少しでも遅れたらおいていかれることが当たり前なので、嬉しかったですし、ニュージーランドは温かい人が多いと思いました。また、日が落ちるのが20時半頃なのにもかかわらず店が閉まるのが早く、夕方以降はやる事がありません。ルームメイトはラマダンの期間だったので、食事できる時間が決まっていた大変そうでしたし、一緒に食事することはほぼなかったです。

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)

私はこの1か月は非常に意味のある時間だったと感じています。ホームステイでは、さまざまな背景を持つ人々との共同生活で慣れないことも多く、常に気を配らなければならない場面もありました。しかし、その中でコミュニケーションの取り方や、さまざまな文化を実際に体験することができました。留学することを決断してから帰国する日まで、後悔した日は一日もありません。この1か月は、これまでの人生の中でも特に、自分のこれからの人生に大きな影響を与える時間になったと思います。今まで疑問に思っていたこともなく、当たり前だと思っていたことについて改めて考える機会が多くあり、自分自身を見つめ直す良い時間にもなったと感じています。少しでも留学したいという気持ちがあるなら絶対にした方がいいと思います。
--