

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	ブリティッシュコロンビア大学研修
-----	------------------

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 35,000 円	毎日のように寄り道していました
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,905 円	eSIM
現地通学費	18,932 円	(研修先まで 90 分)
教養娯楽費	約 50,000 円	
被服費	8,698 円	
雑費	0 円	
その他	約 15,000 円	例:お土産
合計	約 138,535 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
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
オンラインで支払いする時に制限が厳しく使えないカードがあったので 2 枚以上は用意すること

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。
学校で配られた資料に入っていた piccell wireless で電話番号付き 20 ギガを購入。私は通学時間が長かったためちょうどよかった。

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
ホストファミリーへのお土産。好きなものを事前に聞いておくとい。

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？
事前に危険な場所をネットで調べ、近づかないようにした。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。
学校、ホームステイ先では WiFi が使える。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 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)

学校までの距離が遠かったため、毎日 6 時起きだった。ホストファミリーはとてもやさしく、門限なし、ご飯の時間も自由であった。向こうではパーカーは頻繁に洗濯する文化ではなかった為、下着やタオル類のみ洗濯に出していた。

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。

グループワークが多く、課外授業も多くあった為楽しく授業を受けることができた。現地の方にインタビューする機会も何回もあり、スピーキング能力を向上させることができた。ただ、クラスのほとんどが日本人であったためどうしても日本語で話すことが多くなってしまった。また、クラスによって課外授業の量、場所は異なる為どのような体験をできるかはクラス差を感じた。授業内容は毎週テーマが決まっており、サステナビリティや仕事などについて英語でディスカッションを通じて学ぶことができた。

2)課外プログラムについて

ツアーは自分達で行くより割高ではあるが連れて行ってくれるので楽であった。シアトルのツアーがあり、滞在時間は 4 時間であったが未知のアメリカへ連れて行ってくれるためこれはツアーで行ってよかったと感じた。それ以外のピクトリアやウィスラー等はフェリーやバスの予約のみなので自分達で行く方が自由に安く行けてよいと思う。

3)現地での生活に関すること

海外なのでハイカロリーな食べ物が多く、ずっと小麦を食べていたので太った。ただ、カナダは日本食もたくさんあるので日本食が食べたいと思えば食べられる。また、授業でインタビューをしていて優しい人が多いと感じた。

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。

授業の課題で現地学生へのインタビューがあった。日本に好意的な人も多く、日本語でありがとうと言ってくれた人が複数名いた。

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。

毎週金曜日に現地の学生と言語交換会があり、そこで現地の友達を作ることができた。

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。

カナダではマリファナが合法であったため、いたるところでマリファナの匂いがした。ダウントウンでは道の端で倒れている人も多く見かけた。
また、人間と動物が共生していたことが興味深かった。普段の生活圏内に当たり前にリス、鷹、ウサギなどがあり、自然豊かで心が温かくなった。

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)

この1か月間で、新しく楽しい経験をたくさんすることができた。海外を1人で歩いたり、ホストファミリーと恋愛の話をしたり、ここでもか出会えなかった友人、先生と交流したりと貴重な時間を過ごすことができた。平日は毎日寄り道をし、週末は1日中出かけるなど、忙しくもとても充実した日々であった。一方で、私は英語力が低かったため相手の言っていることが分からず落ち込むことも多くあった。また、暮らすのは日本人ばかりで日本語を話してしまう場面も多く、何のために来たのだらうと悩むこともあった。しかし、振り返ってみると日本の生活ではできないような経験ばかりで留学してよかったと感じている。本気で英語力を向上させたいのであれば、日本人同士でも英語で会話をすること、そして現地の人に自分から積極的に話しかけることが大切だと思う。

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	ブリティッシュコロンビア大学 2025 年春期
-----	-------------------------

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	約35,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	海外対応のプランを使っています
現地通学費	約20,000 円	コンパスカード1か月定期 2zones+チャージ(研修先まで 80 分)
教養娯楽費	約3,000 円	映画、博物館など
被服費	約23,000 円	
雑費	約5,000/ 約25,000 円	ホストファミリーへのお土産とお礼の花束/友人や家族へのお土産
その他	約140,000 円	例:アメリカに入国するためのビザ、スポーツ観戦、タクシー、ツアーなど
合計	約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:換金所
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
基本的にどこでもカードが使えるので現金は 2 万円分用意すれ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。
海外でも SIM カードを変えずに利用できるプランを利用しているので、海外利用の登録のみ行いました。モバイルデータを購入していた友人は 20G で丁度使い切っていました。

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
日本のお菓子 慣れた味に簡単に触れられるのでおすすめです、ホストファミリーや現地の学生との会話のネタにもなります！
反対に、食品はあまりたくさん準備しなくてもよいと思います。私は週末ほとんど外出していたしホストファミリーの作る食事でも自分の口に合うものが多かったので食べる機会がほぼありませんでした。現地にも日本より高くはなりますが日本食がたくさん売られているので、荷物を減らしたければ持って行かなくてもなんとかなります。
海外対応のドライヤー・ヘアアイロン・充電コードを用意しておいたのはよかったなと思います。電化製品は海外対応のものを持って行けば変圧器は準備しなくて大丈夫でした。

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:モバイルデータの利用設定/問い合わせセンター、家族、明治大学の友人)
特記事項:携帯ショップの店員さんの設定ミスで、最初の一週間モバイルデータが使用できませんでした。Wi-Fi 環境下で問い合わせ、家族と友人に相談しました。利用できるようになるまではデータローミングで友人からモバイルデータを借りて使うことができました。

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
事前にインターネットで調べました。また出かける際にも通りの名前を検索したり、危険地域との距離・位置関係を見ながら行動するようにしたりしました。財布はポーチに入れてバッグとカラビナで繋ぐ、一人で歩くときは周囲に意識を向け続ける、電車やバスで荷物は置かずに抱える、会計時にカードを手放さないなどの対策をしました。

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。
一部の交通機関やお店ではフリーWi-Fi が使えます。(1)の問題が解決してからは特に問題なく利用できました。
モバイルデータを購入していた友人は、20ギガを4週間でちょうど使い切っていました。
シアトルに行く場合はカナダで使っていたモバイルデータが使えなくなるみたいなので、購入する際は注意してください！

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)	
バンクーバーはアジア系の方が多く暮らしているため、私含めたくさんの友人がアジア系の家庭にホームステイしていました。困ったことがあればためらわず素直に相談してみることをおすすめします。同じ家庭に日本人と一緒に滞在するケースも少なくないので、ホストファミリーとできるだけたくさん会話して英語を使う時間を少しでも長くするようにしてみてください。カナダ以外の国にルートがあるホストファミリーの場合は、その国と日本との違いに触れられて面白いので、前向きに捉えてコミュニケーションを取ってみてください！私のホストファミリーはシンガポール系の方で、中国語の YouTube を一緒に見ているうちに興味がわいたので中国語の勉強をはじめました！	

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。
事前に行われるテストの結果でクラスが振り分けられます。私のクラスはディスカッションや語彙(特にイディオムやスラング)学習、チームに分かれてプレゼンが多かったです。他クラスとの交流や校外学習のおでかけイベント、クラス内のイベント(先生がお菓子を持ってきてくれたり、誕生日会をしたり)はレベルと言うより先生次第な印象です。春期短期留学のプログラム内では授業時間が最も長く英語学習がしっかりできたのはよかったですと思います。 日本の春休み期間の研修なので、プログラムに参加しているのはほぼ 100%日本人です。そのため休み時間や放課後にクラスメイトと英語で話すのはなかなか難しいし、不正確な英語で話しても日本人同士だと理解できてしまうので英語力向上という面においてはあまり期待できないかと思います。最上位のクラスや別コース(海外の大学で学ぶことを目指すコースがあります)には英語ペラペラの人や外国人の生徒がかなり多いので、上の方のクラスに入ればそのようなクラスと交流できる可能性が高いかと思います。
2) 課外プログラムについて
ツアー会社の紹介があり、ヴィクトリア・シアトル・ウィスラーへの日帰りツアーやスポーツ観戦チケットの申し込みができます。個人で行った方が安いこともあるので比較しながら使ってみてください！ツアー参加者もちろん ELI からの日本人学生ばかりですが行った先で外国人と交流できることもあります。
3) 現地での生活に関すること
大学の敷地は明治と比べものにならないくらい広く、施設も充実していました。博物館や図書館が何個もあり、ビーチもプログラムの教室棟から歩いて10分ほどのところにあります。大学の中だけでも観光気分が味わえるし自然豊かです。 自然にも都会にも気軽にいけるし、有名な観光地や飲食店もたくさんあるので外出先には困らないと思います。日本食レストランも町中どこにでもありました。人種差別的なことはされなかったし、周囲の友人からも全く耳にしませんでした。

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。
CAs(Cultural Assistants・UBC の学生)が昼休みや放課後、土曜日にイベントを開いてくれます。CA は 4 人だったので、個人的に仲良くなるなら Language Exchange(後述)の方が簡単かなと思います。DM で連絡すればおすすめの観光地を教えてください。もちろん英語で関われるので、時間があるなら参加することをおすすめします！
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。
日本語を学んでいる UBC の学生と交流するイベント(Language Exchange)が金曜日の授業後に約 1 時間開催されます(英語で話す時間は 30 分くらい)。日本人以外の友人を作れた人はほとんどがこのイベントをきっかけに仲良くなっていました。 Meetup という交流アプリを使って、同様の一般のイベントにも友人と参加しました。どちらも程度テーマが用意されていて、それについて日本語または英語で話します。 偶然隣の席だった外国人と話したり、突然話しかけられて交流したりすることも数回ありました。

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。
・カナダは大麻が合法なので、よく薬物中毒者を見かけました。ホームレスの方も日本に比べたら多いです。映像で少し見たことがある程度だったので、実際街で麻薬中毒の人を見かけたときは大きなショックを受けました。大麻の刺激臭も人生で経験したことのない匂いで衝撃的でした。たばこを吸っている人と同じくらい、大麻を使っている人もいたと思います。 ・多文化・多国籍国家なので、いろいろな外見の方がいました。カナダでは自分は外国人だったわけですが、自分がカナダ人でもおかしくないくらい、ほんとうに多様な人々で構成されている国なのだなと感じました。 ・公共交通機関が時間通りに動かないのは知っていましたが、乗る予定だったバスが Google map で「early leave」と表示され、少し早めに自分もバス停に着いていたのに乗り遅れたり、当日の朝になってバスが1本だけ運休になっていたことが何度かありま

した。

・日本人よりフレンドリーな人が多いです！！飲食店の会計中や道ですれ違いざまに「髪色素敵だね」「そのメイクいいね」など褒めてくれる人がいて嬉しかったです。観光先で出会った人に突然話しかけても嫌な顔せず話してくれるし、突然話しかけられることもたくさんあります。飲食店だと、注文したときに店員さんが” Nice choice!” と褒めて(?)くれるお店がたくさんありました。海外は接客業は適当なイメージだったので、客とそこまで向き合ってくれると思ってなくて驚きました。

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)

完全英語生活をするつもりで申し込んだので自分や周囲にがっかりする場面も多くありましたが、自分の意識の持ちよう次第で英語を話すチャンスはたくさんあるので、それを逃さないように常に積極的に能動的に行動することが大切だと思います！授業中の発言や挙手など、間違いを恐れず恥ずかしがらずたくさん挑戦してみてください。日本語を使ってしまうのは仕方ない、なら英語が使えるときに全力で英語を使おう！と割り切りました。

お出かけ、外食、お土産などカナダでしかできない経験もお金の許す限りたくさんしてみてください！帰国してから「やっておけばよかったな」と後悔しないように、友達と計画しながらいろいろな経験をしてほしいです。私は滞在中ほぼ毎日出かけたし、土日もちらか片方は早朝からツアーに参加して小旅行を楽しみました。

この研修に参加したのは本当に良かったなと思いますが、やはり1か月で英語力を向上させるのは難しいです。期待しすぎず、達観しすぎず、英語頑張るぞーの気持ちで行くのが丁度良いと思います◎なにより積極性や違いを受け入れようとする姿勢の大切さに改めて気づけたことが、留学に行ったら良かったと思う1番のポイントです。

私は英語を伸ばしていきたいし今回の研修では足りなかったなと感じているので、今後も継続して勉強していきたいなと思っています。明治大学主催のものはじめ、外国人の方と交流するチャンスにたくさん触れていきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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

研修名	ブリティッシュコロンビア大学 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	ハンバーガー、ピザ、ドーナツ
図書費・学用品費	2200 円	
携帯・インターネット費	24000 円	
現地通学費	14000 円	(研修先まで(本来なら60分):実際 90分)
教養娯楽費	20000 円	博物館、水族館
被服費	20000 円	
雑費	2000 円	サイクリング費用
その他	120000 円	例:おみやげ(ワイン、メープルシロップ、お菓子、マグカップなど)
合計	212000 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:両替所 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 デビットカードで支払い
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。 AU の海外旅行プラン
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 色紙(ホームステイ先の人に渡す用)、携帯用バッテリー、アプリ(transit や whatsapp、ArriveCAN など)、

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:ホストマザー) 特記事項:物をなくした(帽子など)
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？ 外務省が提供している「旅レジ」
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。 良かった

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)

ハンガーやフォーマルな靴は要らない。必要な物は、現地で結構揃えられる。但し高いので、おすすめとしては、服をアウトレットでお土産を少し買うこと想定して、T シャツやインナーを少し多めに、ズボンやフーディーを現地で調達する。又、サイズ表示が靴下など異なるため、店員に尋ねた方がいい。後、洗濯を何回もするので、どれに服が入れてあり、靴下がどこにあるのかといったことをわかりやすくした方がいい。それと、カラスの巣が近くにある場合は、ネズミの死骸が道に落ちていないか注意してください。

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。

英語の学びの楽しさを実感することができたが、文法力の強化というよりスピーキング能力の向上が主なテーマだった。

2)課外プログラムについて

博物館や市場に行き、インタビューを行い、発表を行った

3)現地での生活に関すること

結構日本人が多いので、ホームシックにはなりづらい。後、ダウンタウンのお土産屋さんでは、お会計の際、日本語で対応してくれた店が何個かあった。又、交通系 IC カードである「compass card」では日本語表記のものがあるので、結構戸惑わなかった。

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。

英語のスピードで第二外国語っぽい人とは結構話が聞き取りやすいが、ネイティブの人だと何言っているかわからない状態になる。なので、TED などでもリスニング力とスピーキング力は上げておく必要がある

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

Japanese exchanged と呼ばれる授業を教授から紹介されて参加した。日本語を決行理解している人が多いので会話がしやすかった。

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。

通りがまっすぐに続いており、車が何台も路上に泊まっていること。
Rat が出るので、その対策のために、お菓子などは容器に入れなくてはならないこと。
寿司レストランに行った時 Tips をちゃんと払うとサービスが店内の場合よくなる時がある。
美術館に行った際、正面で抗議デモが、裏では賛同のデモが行われていたこと

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)

路上や公共施設、そしてバスの中(治安が悪いところ限定)にもホームレスはいるので写真で撮ったりせず、目を合わせずに素通りしましょう。特に、イーストサイドは道も汚く、治安も悪いので、行くとしてもバスの中から見るくらいがちょうどいいと思う。治安の見極めとしては、店に鉄格子がついているか、道が汚くなってきたか、ホームレスっぽい集団を何度も見るようになったかの三つです。是非参考にしてみてください。

今回の留学での食生活は、ホームステイ先でそれぞれだが、自分で食事を買う際、現地伝統の食事を楽しんだ。特にブリティッシュ ユコロンビアロールはとても美味しかった。今後の学生生活では、多種多様な種類の食事にチャレンジしていくと共に、英語の勉強も頑張っていきたい。

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	ブリティッシュコロンビア大学研修
-----	------------------

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	40,820 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,988 円	eSIM 無制限、シアトル含む
現地通学費	15,731 円	(研修先まで 30 分) マンスリーパスを購入
教養娯楽費	68,874 円	各ツアー代
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	104,372 円	例:お土産
合計	240785 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:羽田空港で約2万円両替
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
ほとんどクレジットカードでの支払いであり、現金が使えないお店の方が多かった印象。万が一に備えてクレジットカードは 2 枚持って行った。

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。
Worldsim の無制限プランを使用。SNS やインターネット等を不自由なく使いたかったため無制限を購入し、最終的に25ギガほど使用していた。

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
緑茶のティーバック、腹巻等の防寒具(ステイ先が寒かったので役立った)、除菌消臭スプレー、ホストファミリーへのお土産(お菓子和日本らしい雑貨)

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例:研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:)
特記事項:

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?
学校やホストマザーから話を聞き、特に危ないチャイナタウンを通る際は気を付けながら帰った。

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。
学校やステイ先はほとんど問題なく使えたものの、ステイ先で時々電波が悪くなるのがあったので、インターネット通信を利用していた。

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)

友人のステイ先の話聞いてしまうと自分の置かれている環境と比較してしまい、食事や会話の頻度等満足いかない部分も多かったが、結果的には自分を成長させることができたホームステイであった。基本的にホストファミリーと会話は食事の時間のみであり、食事後は各自部屋に戻るため、自分から話しに行くことはもちろん、一緒に外出しに行くことを提案しているのもよい。食事は自分の口に合わないと感じたら、迷わず言ってみるべき。また、食器は予洗いせずにそのまま食洗器にいれていたため、衛生面が気になる人は洗剤とスポンジを持っていくことをお勧めする。洗濯は週 1 回だったため、一週間分の下着を持っていくべき。ステイ先の環境は各家庭により異なるため、ホストファミリーとの情報が公開されたらコンタクトを取っておくべきだと思う。

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。

午前の授業はディスカッション中心の授業で各週のテーマに合わせて英語で話し合うことが多く、自分の意見を発信することや英語を話すことに対する抵抗感は軽減されたと思う。個人的には毎回イディオムを学習し、それを使いながら学習することが楽しく、自分のためになった授業であった。午後の授業はグループワーク中心で学校外に調査にいき、発表したり、動画を作ったりした。プレゼンや動画編集などめったにない授業形式であったため、楽しみながら英語を使うことができた。クラスのほとんどの学生が日本人であったものの、アシスタントの学生がたまに来てくれたことや先生が英語での会話を促してくれたことにより、クラスにいるときは英語で会話をしようとする学生が多くおり、活気のある授業であった。

2)課外プログラムについて

課外活動は午後の授業で中心に行われ、週に 1 回のペースであった。各週のテーマに合わせてグループになって、実地調査のようなものをしに行き、後日発表する形式であった。発表するまでの準備時間が短く、放課後残ったり、夜遅くまで課題に追われたりしたこともあったけど、グループで協力しながら行うことができ、仲も深められた。普段の大学生活で英語を使ってプレゼンすることはめったにないので非常に楽しかった。

3)現地での生活に関すること

毎日朝から授業があり、勉強に追われる日々を想像していたが、そんなことはなく、2 週目からは余裕も出てきて放課後に友人と観光しに行っていた。ただホストファミリーとの時間を十分に確保するために、なるべく夜ご飯は家で食べるように心がけていた。また、海外は朝昼のごはんが軽く、授業中にお腹がすいてしまうことがあったため、小腹を満たすものをもっていくと節約できる。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

毎週金曜日に日本語を学んでいる UBC の学生と話すプログラムが用意されており、参加していた。授業ではないため、日常会話を練習することができ、非常に楽しかった。また、そこで出会った学生と試合を見に行くなど、プログラム外でも仲良くなることができた。クラスは日本人が多いため、現地の学生と交流したいならば、こうしたプログラムに参加することや自分から積極的に話しかけに行くことが必要とされる。

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。

現地の方は非常にフレンドリーな方が多かった。特に犬の散歩をしている人と話す機会がたくさんあった。ただ犬と戯れるだけではなく、5分くらいスモールトークしてくれる方もいて、ネイティブの発音やスピード、リアクションに刺激を受けた。犬の散歩をしている方は多くいるので自分から声をかけてみるのも成長できる良い機会になると思う。

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。

多国籍社会であること。レストランはイタリアン、中華、日本食など様々な国の食事が揃っており、カナダならではのというレストランはほとんど存在しないことに驚いた。また、ステイ先の家庭のルーツも様々で、ベトナム・フィリピン・シンガポールなど、アジア系の家庭が多かった。そのため、日本文化をはじめ、異文化に理解ある方々が多く、非常に暮らしやすかった。マリファナが合法であり、ダウンタウン近くに行くと薬物中毒者が大勢いて、物乞いをしている人やとんでもない角度で曲がっている人などを目前にして日本の治安の良さを実感した。

留学体験記

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

あつという間の一か月だった。「レインクーバー」と聞いており、到着日も曇天だったため天候を心配していたが、実際には想像以上に快晴の日が多く、晴れた日には積極的に外出していた。全体として、個人的には英語よりも日本語を使う時間の方が多いと感じ、やや物足りなさを覚えることもあった。しかし、授業やホームステイを通して、現地で使われる生きた英語やリスニング力を身につけることができただけでなく、カナダの内面的な文化についても理解を深める良い機会となった。クラスにもよると思うが、私のクラスには英語を積極的に使おうとする意欲的な学生が多く、授業で学んだイディオムなどを日常会話の中でも活用することができた。そのため、日々刺激を受けながら学ぶことができ、非常に充実した環境であった。クラス分けは留学前のテストによって決まるため、事前にしっかりと勉強しておくことを勧めたい。また、学習だけでなく観光も十分に楽しむことができ、放課後には出かけるなど、限られた時間の中でも充実した日々を過ごすことができた。壁にぶつかることもあったが、先生やクラスメート、ルームメートなど周囲の人々との出会いに恵まれ、毎日新たな発見があり、非常に濃い時間を過ごすことができた。自ら積極的に行動し、時間を有効に活用したことで、このプログラムで得た経験を今後の生活にも生かしていきたい。

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	ブリティッシュコロンビア大学 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	49,424 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	16,070 円	内 1,380 円はアメリカ用 eSIM (週末の旅行で利用)
現地通学費	18,600 円	(研修先まで 35 分)
教養娯楽費	109,930 円	
被服費	21,520 円	UBCパーカー
雑費	4,838 円	スーツケース
その他	13,632 円	例:お土産
合計	234,014 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: 羽田空港で両替しましたが、空港はレートが悪いのであまりお勧めしません。
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
ほぼすべての決済をクレジットカードで行いました。チップもカードで払える場合がほとんどです。

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。
「オラフライ」という eSIM を利用しました。不自由なく快適にインターネットを利用することができますが、オラフライ接続中は携帯電話番号が使えなくなります。SMS の受信には主回線での海外ローミングの併用または現地の SIM カードが必要になります。

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
羽田からバンクーバーまで 8~10 時間のフライトでしたが、持参したネックピローのおかげでエコノミークラスでも快適に過ごすことができました。個包装の日本のスナックなどがあると現地学生と交流する際に役立ちます。

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？
比較的安全なエリアに滞在していたので嚴重には対策しませんでした。日帰りでアメリカに入国した際にはセキュリティポーチの使用を徹底しました。

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。
携帯電話番号は使用しませんでした。インターネットは不自由なく利用することができました。UBC の Wi-Fi 環境も快適でした。

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)

カナダには様々なバックグラウンドを持つホストファミリーがいます。ヨーロッパ系からアジア系まで様々です。ビジネスライクで少し冷たいホストファミリーもいるようなので、そこは覚悟しておく必要があります。

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。

アクティブラーニングが非常に良かったと思います。授業中退屈に感じる時間はほぼなく、ディスカッションや映像教材など常に何かしらの形で英語に触れていました。私のクラスでは休み時間を含めて英語の使用が徹底されており、英語を学ぶ上ではこの上ない環境でした。良くなかった点はあまり思いつきません。

2)課外プログラムについて

日本人学生と日本語を学ぶ UBC 本科生が交流する Language Table が代表的な課外プログラムとして挙げられます。英語と日本語を半分ずつ使用して交流するプログラムで、海外での日本語教育について知る良い機会になります。また、このプログラムに参加する現地学生は皆日本に興味を持っているので、交流の輪が広がりやすいです。

3)現地での生活に関すること

バスが市内のほぼ全域を網羅しています。Transit アプリでバスの位置情報を確認できるので便利です。公共交通機関を利用する場合、コンパスカードとマンスリーパスの購入を強くお勧めします。物価は非常に高いです。ラーメン 1 杯とチップで大体 2,300 円くらいかかります。洗濯は週に一度まとめて行うのが一般的ですが、家庭によって差があります。チャイナタウン周辺では薬物中毒者がたくさん歩道に転がっているの、特別用事がない限りはそのエリアに近づかないようにしましょう。

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。

おそらくプログラム内での現地学生との交流の頻度はクラスによって大きく異なります。私のクラスでは、週に 2~3 日ほど教育学部に所属する学生が授業に参加してくれました。また、同じ語学学校の別コース(おそらく 4~6 ヶ月の滞在)で学ぶ学生と特定のテーマに関して英語でディスカッションをする機会もありました。

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。

先述した Language Table で非常に多くの UBC 学生と交流しました。このプログラムで知り合った学生と買い物や外食を楽しみました。UBC での学生生活やアルバイト事情など様々な話を聞くことができ、とても勉強になりました。また、サッカーを愛する教員とサッカー観戦にも行きました。日本よりも学生と教員の距離が近いように感じました。

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。

UBC における過酷な競争環境と学生の意識の高さに衝撃を受けました。UBC 本科生たちは一つの試験の結果が自分のキャリアを左右するような状況下でも専攻とは別に日本語を学び、時間を見つけて Language Table に参加していました。日本の大学教育(特に文系)の緩さを痛感しました。また、学生の多様性にも驚かされました。UBCのキャンパス内には様々なバックグラウンドを持つ学生がおり、英語のほかにフランス語・スペイン語・中国語・広東語・韓国語・クメール語など様々な言語が飛び交っていました。

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)

正直英語を十分に上達させるには 1 ヶ月という期間は短いと感じましたが、英語学習以外にもこの研修を通して様々な収穫を得ることができました。特に現地学生との交流を通して得た刺激は非常に大きいです。世界中から学生が集まるUBCにおいては、異文化交流や言語の壁を越えた交流のハードルは日本よりもかなり下がりますし、こうした交流は一生モノの財産になります。非常に過酷な競争環境に置かれていながらも好奇心をもって日本語を学習するUBC本科生のように、自分も英語や異文化に対する好奇心を忘れることなく積極的に言語学習に取り組んでいきたいと考えています。

また、私はこの研修を通して海外研修における積極性がいかに重要であるかを実感しました。私はUBCの学生と言語交流イベントやショッピング、外食など様々な形で交流しましたが、これらは自分から積極的に動いた結果、話しかけた結果得られた機会です。教員と一緒にスタジアムでサッカーを観戦することができたのも自分から積極的に話しかけて関係を構築した結果です。自分から動けばカナダの人々はそれに応じてくれます。今後この研修に参加される方も是非自分から積極的に動いて交流の機会を手にとってほしいと思います。ずっと日本人同士で固まり続けていると、こうした機会を逃しかねないので気を付けてください。

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	ブリティッシュコロンビア大学 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	58,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8,800 円	eSIM
現地通学費	18,000 円	(研修先まで 45分)3月のマンスリーパス 14000 円+2月分
教養娯楽費	2,553 円	
被服費	15,000 円	
雑費	19,000 円	
その他	87,000 円	例:お土産、シアトル旅行、その他観光費
合計	208,353 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
クレジットカードでの支払いが基本です。

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。
eSIM の 30G のものを用意しました。20G で足りず追加で購入したりギリギリで外でのネットの使用を控えたりしている友人がいたので、よくスマートフォンを使う人は30Gの方が安心かもしれません。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
マンスリーパスを公共交通機関使用時に毎回タップするため、カバンにつけられるパスケースを用意していけば良かったと後悔しています。スマートフォンの裏に挟んで生活していて不便でした。

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?
実際に巻き込まれることはありませんでした。ホストファミリーが教えてくれた危険な通りはできるだけ一人で歩かないように心がけたくらいです。生活していて危険を感じることはありませんでした。

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。
ホームステイ先の自身の部屋が地下にあるからか、夜 Wi-Fi 接続の調子が悪いことがありましたが困るほどではありませんでした。それ以外全く問題ありませんでした。

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)

クラスメイトなどのホームステイはやはり多少は当たり外れがあると感じました。私はあたりの方であったと感じています。毎年そうかはわかりませんが、明治大学からの研修生はほとんどがルームメイトに明治の生徒がいたので、もしホストファミリーと何かあっても焦らず相談できると思います。また、持っていくものは本当に必要最低限で良かったと感じています。ハンガーや洗濯洗剤まで持っていました、全てホストファミリーが用意してくれました。

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。

最も良かったと感じる点は授業内容のほとんどがディスカッションであったため日本の学生をしているとあまり機会のないスピーキング力を伸ばす時間が多く取れたことです。ただし、基本的にどのクラスもほとんどが日本人であるため、日本語を話しやすい環境でした。自身で意識しないと成長を得ることができないかもしれません。

2)課外プログラムについて

シアトルツアーに参加しました。アメリカに入国する際に必要な書類などを教えてくれるためアメリカに初めていく人はツアーに参加するのがおすすめです。他にも様々なプログラムがありますが、個人で友達と行く方が安く済む場合が多いので、複雑な手続きの必要がなさそうな場所は個人で行くのがおすすめです。(アイスホッケー観戦やビクトリア)

3)現地での生活に関すること

バンクーバー周辺では日本で体験できないことがたくさんあり、休日はもちろん放課後もほとんど毎日どこかに寄り道していました。一ヶ月が一瞬に感じるほど毎日が充実すると思います。逆に充実しすぎて日本から持ってきた食べ物を消費する暇がないので余程日本食が好きでなければ持ってくる必要はないと思いました。ルームメイトもホストファミリーに未開封のものをあげたり、最終週になって慌てて消費したりしていました。一ヶ月しかないのに、日本を恋しがるよりも限られた時間の中でバンクーバーらしさを体験することに重きを置いた方が楽しめると思います。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

毎週金曜日の放課後に UBC の日本語を勉強している学生と交流できる機会があり、それに毎週参加しました。現地の学生と交流できる機会は多くないのでおすすめです。

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。

基本的に道ゆく人皆日本よりもフレンドリーなのでたまたま寄った場所のお客さんや店員さんと少し会話を交わしました。そういう時はおすすめを聞くなど、できるだけ会話を自ら広げられるように努力した。

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。

バンクーバーはホームレスの人々にとても優しい国であるという印象が大きいです。私はバンクーバーに行く前、変な人とホームレスになることを強いられた人々の区別がついていませんでした。しかし薬物が合法的な国であるからか、ホームレスとその他の区別がつきやすく、通行人が食べ物やお金を恵んでいる様子を一ヶ月のうちに数回見かけました。午前のクラスの担任もホームレスの人々のことは理解してあげてほしい、そうなる理由があるからという話をしてくれたことがありました。

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)

バンクーバーで過ごした一ヶ月間で、いい意味でも悪い意味でもたくさんのカルチャーショックも体験しました。それらを通じて、日本にいた頃考えもしなかった日本の現状について友達と考える機会が自然に生まれ、自身の視野が広がったと感じています。また、高い建物もあまりなく、自然に囲まれて、授業形態も柔軟で、今までの人生で一番自由に、けれど充実した時間だったと感じています。クラスメイトはほとんどが日本人でしたが、それは悪いことばかりではなく、いままで出会ったことのないような人々との出会いに刺激をもらいました。私は縦のつながりがあまりない生活を送っていましたが、クラスはもちろん年齢にばらつきがあり、これから働く四年生や大学院に行く四年生など、多様な人々と今後について話すことができました。今まで普通の進路しか考えていませんでしたが、自身のやりたいことについて考え、休学などの選択肢を自身の進路に加えることができました。このように英語以外にも学ぶことが本当に多く、私の人生にとってプラスに働いた留学でした。海外経験はやはりものの見方や考え方を変える良いきっかけになるので、強くお勧めします。中でもバンクーバーはほんとうに他文化社会で、そのため日本とは働き方や生活の仕方など何もかも異なるため良い影響を受けることができるのではないのでしょうか。

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	ブリティッシュコロンビア大学研修
-----	------------------

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	60000 円	外食がほとんど
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	10000 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	40000 円	
被服費	30000 円	
雑費	円	
その他	20000 円	例: 家族、友人へのお土産
合計	170000 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
チップなどを自動で算出してくれるのでクレジットカード支払いが楽でした

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。
e-SIM を日本で契約してから行きました。学校の Wi-Fi を使用でき、家ではホストファミリーが Wi-Fi を使わせてくれた。外出する際にはインターネットは必ず使うことになるので e-SIM は契約する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
風邪薬・・・海外にも薬局はあるものの、成分などが英語表記のためわからないので日本から持っていくことをお勧めします(カナダは寒いので風邪ひきやすいです)

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？
Youtube など実際にバンクーバーに住んでいる人が挙げている動画を見て、場所を地図で確認するなどした。またホストファミリーからこの場所は危ないから気を付けた方がよいということを教えてもらった。

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。
日本に比べるとやや通信が遅いと感じた。

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)

滞在先によってかなり差が出ると感じた。自分はホストファミリーとのコミュニケーションが多くあったが、友人宅ではそもそもホストファミリーとの居住スペースが分かれているなど、交流は多くないと言っていた。

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。

英語でのグループワークや英語でのプレゼンなど英語をしっかりと使うようなプログラムが組まれていてよかった。また金曜日の午後や土日を使って観光もできるので非常に充実した留学生活を送れる。

2)課外プログラムについて

ビクトリア、ウィスラーマウンテン、アイスホッケー観戦などのバンクーバーの有名観光地を巡るプログラムがあり、友人と参加して観光を楽しむことができる。

3)現地での生活に関すること

何を買うにしても物価が高い。外食をすると最低でも3000円はかかる。

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。

UBC の交流プログラムに Japanese Language Program というものがあり、現地の大学生と日本語を通じたコミュニケーションを図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。

UBC の交流プログラムに Japanese Language Program というものがあり、現地の大学生と日本語を通じたコミュニケーションを図ることができました。またそのプログラムで連絡先を好感し、週末に遊びに行くなどの交流もありました。

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。

日本と違って授業に積極的に参加していくことを求められた。日本では先生の話をよく行きメモを取ることが重要視されるが、留学のクラスでは先生が言ったことを理解しているかの確認を求められたり、問いに対して自身の考えを求められる場面が多くあった。このような求められる授業への参加態度の違いが印象的であった。

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)

この研修に参加する前はなかなかに学生生活を送るだけでしたが、この研修に参加すると周りの生徒の意識の高さや学問に向き合う姿勢などに影響を受けた。また異文化に触れたことにより、日本との比較を行う機会を得るなどの、自国へのさらなる理解を深めることにもつながった。誰かが助けてくれるわけではないので自分から積極的に課外プログラムなどに参加する必要があります。一か月という短い期間なので何もしないとあっという間に終わってしまうと思います。

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	ブリティッシュコロンビア大学 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 13 万 円	
図書費・学用品費	0 円	
形態・インターネット日	6千 円	au の海外使いたい放題が元々プランのおかげで安く使えた
現地通学費	約 2 万 円	(研修先まで 15 分) 初週はクレカ、その後は monthly 使用
教養娯楽費	約 5 万 円	
被服費	円	
雑費	約 3 万 円	
その他	円	例:
合計	約 23 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: 日本で約三万円分交換した(ほぼ使わない)
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレカを携帯に登録しておくのと便利だった。

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。
au 海外使いたい放題が元々の契約で安く使えたため使用した。非常に設定も申請も便利で3分で終わった。

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
カイロが本当に便利だった。布団の中に入れておくことで湯たんぽのように扱え、夜の寒さを対策できた。
日焼け止めは持っていくべきだった。2週間でかなり焼け、慌ててロンドンドラッグ(日本でいうウェルシア)で購入した

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?
財布を持たず、携帯だけで全ての支払いを完結させた。携帯入れているポケットにはできるときには手を入れ盗まれないようにした

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。
快適に使えました。大学とホームステイ先には Wi-Fi が非常に便利でした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 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)

非常に良いホームステイ先でした。でも要望は必ずいうことが大切でした。ヒーターが壊れていたもので、交換をお願いしたらすぐに交換してくれました。

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。

良かった点としては、月曜日から木曜日は授業が 9:00 から 15:45・金曜日は 9:00 から 12:00 とかなりハードなスケジュールで英語の授業を受ける点である。その結果、強制的に英語を話すことが出来る。また、教師の方々も気さくで非常にやりやすかった。一方で日本人が多いので、日本語に逃げてしまうことが多々あった。

2)課外プログラムについて

非常に有意義な経験となりました。特に、カナダのファーストネーションズの文化について学ぶことで、日本とは異なる歴史的背景や価値観への理解を深めることができ、大変興味深く感じました。また、課外授業では現地の方々と直接会話する機会があり、実際のコミュニケーションを通して英語を使う楽しさや難しさを実感することができました。

3)現地での生活に関すること

現地での生活では、ホストファミリーとの会話や日常のやり取りを通して、英語を実際に使う機会が多くありました。最初は戸惑うこともありましたが、徐々に慣れ、自分から話しかけることができるようになりました。また、日本とは異なる生活習慣や文化を体験することで、多くの学びを得ることができました。

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。

ルームメイトが UBC に通う3年生の生徒の日本人でした。政治学を学んでおり、夕食では必ずホストマザーと彼のディスカッションがありました。そこから自分にない考え方を学ぶことが出来ました。彼が話す姿を見て、自身の意見をしっかりと伝えている様子から、英語で人と関わる姿勢の重要性を学ぶことができた。

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。

ルームメイトと買い物や外食に行く機会が多く、日常的に英語でコミュニケーションを取ることができた。これにより、実践的な英語力の向上につながったと感じている。また、自身の趣味であるガンブラに関連して現地の専門店を訪れた。店内には同じ趣味を持つ人々が多くおり、共通の話題を通じて円滑に会話を行うことができた。この経験から、共通の関心がコミュニケーションを促進する要因であることを実感した。

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。

日本とは異なると感じた点として、店舗の営業時間の短さが挙げられる。現地では、レストランやカフェ、日用品を扱う店舗の多くが 18 時頃には閉店しており、日本のように夜遅くまで営業している店はほとんど見られなかった。夜間に営業している店舗は主にスーパーマーケットやパブに限られており、この点は非常に印象的であった。日本人とライフスタイルがかなり異なるのだなと感じた。

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)

本研修を通して、英語力の向上だけでなく他者との関わり方や主体的に行動することの重要性を学んだ。特に、完璧でなくてもまず伝えるという姿勢を持つことで、英語でのコミュニケーションに対する抵抗感を大きく減らすことができた。今後の学生生活においても、この経験を活かし英語学習を継続するとともに、自分の意見を積極的に発信していきたい。後輩へのアドバイスとしては、失敗を恐れず積極的に話しかけることが重要である。実際に行動することで得られる学びは大きく、それが成長につながると考える。

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	ブリティッシュコロンビア大学
-----	----------------

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	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	eSIM 代 大学・ステーションで Wi-Fi は使えました。
現地通学費	15,000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	80,000 円	シアトルツアー参加、スケート、アイスホッケーの試合観戦などをしました。
被服費	60,000 円	アウトレットに行きたくさん服を買いました。
雑費	20,000 円	お土産代
その他	円	例:
合計	220,000 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: 20,000 円 東京の両替所で渡航前に両替しました。
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
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。
eSIM を購入しました。最初は 10 ギガのプランを購入したのですが、途中で足りなくなって買い足しました。どれくらい使うかは行っ てからでないとわからない部分があると思うので、渡航後にギガを追加できる eSIM プランがいいと思います。また、私はカナダに行 ってからシアトル(アメリカ)に行くことを決めて、アメリカのギガを追加して買ったので、臨機応変に追加購入できる eSIM を探すのが オススメです。
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
ウェットティッシュがあつて助かったなどと思う場面が多くありました。 正直、自分が思っているよりも、洗面道具や化粧品(シャンプー、化粧水など)は量が足りるので、あまり大きいものを持っていかなく ていいと思います。服も少数で足ります。

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)
☒ 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?
特になし
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)
やってほしいことがある場合は、ちゃんとホストファミリーに伝えたいと思います。伝えないと自分が苦しくなるだけです。また、あまりホストファミリーに対して期待しすぎるのは良くないです。当たり前ですが文化や生活習慣が違い、日本と同じような生活はできない部分があるので小さなストレスが溜まる部分がありました。そういうものだと思ってホームステイをするべきだと思います。

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。
1 カ月バンクーバー、かなり満喫できる点。 日本人が集まった教室で授業を受けるので、日本語を使ってしまう場面があり、想像以上に英語を話す機会が少なかった点。
2)課外プログラムについて
特になし
3)現地での生活に関すること
バンクーバーはいろんな国、人種、文化が混ざり合っています。特に中国人が多いです。自分がカナダにいて日本人だから浮いていいるという感覚は全くありませんでした。自然が多く、景色や空気も綺麗で素敵な 1 ヶ月になると思います。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
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。
自分の中で思っていたよりも英語を話す機会が少なく、何か話す機会が欲しいと思い、meetup というアプリで日本語を学んでいる人たちの交流会があったのでそれに参加しました。大学内では、同年代の現地学生と話す機会しかありませんでしたが、これはいろんな年代の人と話すことができました。

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。
多くの人が外出して週末を楽しんでいるなと思いました。サイクリングやランニングハイキングを楽しんでいる人が多いと感じました。

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)

海外に行ったことがなくて海外に行ってみたい人、行ったことあるけど旅行よりもっと長く生活してみたい人、これから留学を考えていてそのステップアップとして考えている人、いろんな人に適したプログラムだと思います。 私はもっと英語がしゃべれるようになりたい、海外の生活をもっと経験してみたいと思って参加しました。このプログラムに来て、自分の英語がしゃべれるようになっていくというゴールはどういうものなのかを強く考えるきっかけになったし、海外で生活するという経験を何のためにしているのかということを考えるきっかけになりました。このプログラムに参加して良かったなとも思っています。大事なのは現地に行ってそのプログラムのカリキュラムに沿うだけでなく、自分のやってみたいことや考えたことをどんどん挑戦してみて、自分の価値観を自分で広げることが大事だと思います。
