

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学短期留学
-----	-------------

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	約1万 円	外食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約3400 円	Esim
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	8900 円	
雑費	約2万 円	お土産など
その他	約7万 円	例:バンクーバードリップ、アイスホッケーなど
合計	約11万 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:新宿の金券ショップで約1万円分をカナダドルにした。
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
大体デビットカードで支払った

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。
イエローモバイルの phone box という esim を20GB 買った。Wi-Fi は持っていった。

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
非常に乾燥するので、乾燥しやすい人は保湿クリームを多めに持ってた方がいい。

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?
あまり危険な目には合わなかったが、ダウンタウンなどを夜一人で歩くことは辞めといたほうがいいと思う。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
室内ではどこでも Wi-Fi がつながった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 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)
私のホームステイ先は、居心地がよく生活しやすい環境が整っていたが、ルールが厳しかったため毎日隣の部屋の友達と確認しあっていた。シャワーや食事などは日本とのギャップを感じたが、だんだん慣れていった。はじめはとても緊張していたが、常に一緒に過ごすわけではないので、あまり緊張しなくても大丈夫だと思う。

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。
すべて英語での授業はもちろん大変だし、全然理解できないときもあったが、英語を英語で学ぶことは新鮮で面白かった。また、授業でクラスメイトとインタビューしあうことが多かったので、クラスメイトと仲良くなれたのもよかった。プレゼンテーションが4回もあり大変だったが、とてもためになった。
2)課外プログラムについて
アイスホッケーはぜひ見に行きたい。人生初のスポーツ観戦で、アイスホッケーにあまり興味がなかった私でもとても興奮して楽しめた。日本ではあまりできない体験だし、本場で観戦するのはいい経験になると思う。 バンクーバートリップは少し高くて申し込むか迷ったが、申し込んでよかったと思う。帰りの船が1時間以上も遅れたが、学校まで帰れる保証があったのでバスの終電を逃さずに家に帰れた。
3)現地での生活に関すること
ほとんど毎日放課後や週末にどこかに行っていた。先生によるが、私の先生は宿題が多くてそれが少し大変だったが、それも含めて楽しかった。夕食後はルームメイトの子と一緒に映画をよく見ていた。非常に充実した一か月間だった。

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。
授業や校舎は現地学生と違うのであまり見かけることはないが、カフェテリアや図書館に行けば会うことができる。 日本語交流に参加したり、ラーニングセンターに行ったりすると話せる。
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。
犬を散歩している人は触らせてくれる人が多い。バスの中で話しかけてくれる人もいた。

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。
道ですれ違った時や、バスに乗っているときに話しかけてくれる人が多いこと。バスを降りるときに「Thank you」と言って降りること。

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)

この一か月間非常に充実した生活を送ることができた。授業は全て英語なので難しく感じることもあったが、今まで日本語で習ってきた内容を英語で習うのはとても面白くて勉強になった。先生が歴史を英語で話してくれたり、ネイティブだからこそわかるニュアンスの違いを教えてくれたりしたことが、日本では得られない体験だと感じた。 また、英語学習以外にも貴重な経験をたくさんできた。今までテレビでも見たことがなかったアイスホッケーを見に行ったり、海や山などの自然を感じに出かけたりもした。 ただ、私がこの留学を通して一番の変化だと感じているのは、「英語は言語だ」と気づけたことである。今までは勉強する対象として思っていなかったので、単語や Reading を一生懸命行っていた。しかし私たちが日本語を自然に使っていくうちに覚えたように、英語もたくさん聞いて話していくことで使えるようになっていくのだと思うようになった。なので今後は、Listening や Speaking を重視して学習を進めていきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学
-----	---------

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	47,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	11,000 円	eSIM 利用
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	64,000 円	バンクーバー旅行(アクティビティ代+観光スポット+交通費)、映画代
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	22,000 円	お土産
合計	144,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本で事前に 15,000 円ぐらい換金しました。
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
クレジットカードで払うとチップの支払いも簡単なので、基本的にはクレジットカードで払いました。
現金がなくても大丈夫でした。

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。
大学でおすすめされた PICCELL の eSIM を使いました。20GB のプランで、現地の電話番号もついていたので良かったです。
問題なく使うことができました。

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
私のホストファミリー先は靴を脱ぐ家だったのでスリッパが役に立ちました。雨の日が多かったので折り畳み傘は必須で、フード付きの上着があるといいと思います。お弁当を食べるときにフォークとナイフしかなかったので、箸やスプーンを持参すればよかったと思いました。また、カナダの飲食店ではウェットティッシュをもらえないので、多めに持参する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？
ホストファミリーや学校で聞いた。夜遅い時間に帰らないようにしたり、1 人での行動をなるべくしないようにした。犯罪に巻き込まれることはなかった。お酒の場に行くとき以外はパスポートが必要なかったので、家に置いて行った。

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。
ホストファミリーの家と学校では Wi-Fi が使えた。接続も問題がなかった。

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) 家によるかもしれないが、バス、トイレ、洗面台が同じ場所にあるので、ハウスメイトと話し合っ、シャワーの時間を決めていました。週に洗濯できる回数が2回、シャワーは10分で済ませるなど決まりがあるので、ルールを守って生活することが大事です。滞在先の生活はとても快適でした。
--

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。 研修先の授業は、週に4日、1日5時間でした。初日にクラス分けのテストがあり、自分の学力にあったクラスで学ぶことができますので、周りについていけるかどうかの心配は必要ありません。基本的に会話中心の授業なので、英語を話す力が鍛えられます。プレゼンも多いので、発表にも慣れることができました。私のクラスはほとんどが日本人だったので、授業以外では日本語を話してしまうことが多かったです。ただ自分の行動次第では海外の人とたくさん交流することもできるので、日本人以外の友達を作るといいと思います。
2)課外プログラムについて 私はバンクーバー旅行に行きました。みんなでフェリーに乗り、ホテルまで行けるので安心でした。ビクトリアとはまた違った景気を楽しめたり、観光スポットも多いのでお勧めです。
3)現地での生活に関すること ビクトリアは自然豊かで、とてもゆったりと時間が流れるところでした。バスに乗ればすぐにダウンタウンまで行けて、お買い物や食事を楽しめるので、退屈になることはありませんでした。カフェやお店の閉まる時間が早いところが多いので、そこは日本と比べ不便だと感じました。夜は家の周りに街灯がなかったので、気を付けた方がいいと思います。

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。 ラーニングセンターで、昼食の時や放課後に現地の人との会話を楽しみました。日本に興味を持つ人もいたので、楽しく会話できました。
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。 お店の店員さんがフレンドリーな人が多かったので、軽い会話をしました。また現地の人が、日本人？と話しかけてくれることがあるので、そこでも会話できました。

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。 バスを降りる際に、「Thank you」と言ってから降りる文化がありました。飲食店に行くとチップを払わなければいけないので、かなりお金がかかりました。歩道を歩いていると普通にシカやリスがい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) 私は、人と話すことがとても苦手なので、留学は本当に大きな挑戦でした。最初は不安でいっぱい、1か月も頑張れる自信がありませんでしたが、自分が想像していた何倍も現地の人とは温かく、親切な人ばかりでした。ホームステイ先では、本当の家族のように迎えていただき、その日の出来事を共有したり、日本の話をしたり、いろいろな会話を楽しみました。たった1か月でしたが、別れが悲しく、最後の日はとても辛かったです。日本人のクラスメイトもみんな違う県からきていて、最後の日には別れを惜しむほど仲良くなりました。最初はお店で注文することにも緊張していましたが、だんだんと慣れ、ここでの生活が心地の良いものになっていきました。日本にいたときよりも前向きな気持ちになれたり、人の目を気にせずに行動できたのは、ホストファミリーの支えがあったからなので本当に感謝したいです。初めて見る景色に感動したり、日本とは違う文化に驚いたり、こんなに充実した1か月を送ることができ、留学に来て本当に良かったと思いました。留学に行きたいけど英語に自信がない人や、海外の生活に興味がある人にこのプログラムはとてもお勧めできます。今後この経験を生かして、自分にとっては少し困難なことでもまず挑戦してみるという姿勢を大事にしていきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学研修 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	36000 円	
図書費・学用品費	300 円	
携帯・インターネット費	3000 円	eSIM 10G30 日
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	43000 円	
被服費	19000 円	
雑費	10000 円	
その他	2500 円	例: ホストファミリーへの日本のお土産
合計	113800 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: 空港の外貨交換窓口で渡航当日に行った 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 カード払いが主流で、現金だけというお店は見なかった。むしろカードだけというお店なら見た。
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 を渡航前に日本で買って利用した。過去に海外に行った際はポケット Wi-Fi を利用したが、常に Wi-Fi を持ち運ぶのが面倒だったため、今回は e-SIM を選択した。
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 1 か月ならノート 1 冊で足りると思って持ってきたが、結構ちゃんと英語の授業なのでルーズリーフも持ってくればよかった。現地で調達した。

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？ 外務省が提供している旅レジに登録し、各地の危険情報などをメール受信することで情報を収集した。
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。 飛行機内のフリーWi-Fi はほぼないものと考えた方がいいほど繋がらなかったが、カナダに到着して eSIM に接続すると、何の障害もなく繋げることができた。ビクトリアは自然豊かな田舎だが、通信が遅くなるなどは感じなかった。ホストファミリーの家の Wi-Fi のつながりもよかった。

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)

自然豊かで、バンクーバーなどの都市よりも治安が良く比較的安全に過ごせると思う。ただ、夜になると酔っ払いや薬物中毒者が街中を歩いていることがあるので明るい時間帯にステイ先に帰ることを推奨する。

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。

英語のレベル別にクラスが分かれていて、同じ英語レベルのクラスメイトと高めあえる環境であったことと、少人数クラスで教員に質問しやすい環境であったことがよかった。さらに週ごとに英語を話しながら交流できるイベントが開催されて、充実した放課後や休日を過ごすことができよかった。よくなかった点は、研修先に日本人が多く、日本語を話したり聞いたりする機会が多くあったことがメインで、語学学習プログラムなので、現地の学部に通う生徒との関係を築くのが難しかったことだと思う。バス乗り場で話しかけるとかしか方法がなかった。

2)課外プログラムについて

追加料金のバンクーバー旅行に参加した。2泊3日の旅行でご飯は入っていないが4万円ほどで参加できた。バンクーバーは大きく、危ない人も少なくない街なので、グループで向かうツアー形式の方が安全なのかもしれないと思った。自由時間も多く設けられており、行きたい場所に自分たちで計画を立てていくことができた。

3)現地での生活に関すること

車、自転車は右側通行で日本のように自転車が歩道を走るのはめったにない。シャワーだけなので、寝るときはあったかいパジャマがいいと思う。店に入るとき、店員さんに挨拶されることがほとんどなので、スムーズに反応できるようにフレーズを覚えておくのもいいかもしれない。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地学生と話す機会はほとんどなかったが、ボランティアの方と英語を話しながら、一緒にお昼を食べることが多く、その中でカナダの歴史や政治的な問題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。

学生ではないが、大学のバス停でフレンドリーな現地の人と会話することができた。

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。

バスの運転が荒く、車酔いしやすい。店の閉店時間が早い。ビクトリアでは5分に一回天気が変わると言われているので傘ではなくフードや帽子で雨をしのいでいる人が多く見受けられた。

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)

研修前を振り返ってみると、日本でのこれまでの生活は窮屈だったように思える。現地では、多様な国籍の人がそれぞれの好きな服、宗教で決められた服などを着ていて、日本よりも自己表現がうまくできている人が多いように感じた。ビクトリアの多くの店は夕方に閉まり、特に日曜日は家族との時間を大切にするために、さらに早く閉まる傾向がある。そのため、現地の人たちは就寝時間も早く、深夜まで働く日本人と比べて、健康的な生活を送っているように思えた。私は、1 か月間継続することができた日付を超える前に就寝する生活をできる限り継続し、睡眠の質から健康意識を高めていこうと思うことができた。私は計画を立てることが好きなので、個人的に現地の政治、環境問題などを事前に調べておいたことで、現地のボランティアの方とカナダの問題について話し合うことができた。そのため事前にいろいろなことを調べていくことを推奨する。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年春 ビクトリア大学
-----	-----------------

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	20396 円	Pub に 3 回+外食何回か
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	55419 円	Afternoon Tea と Vancouver Trip 参加+観光代
被服費	10274 円	Uvic パーカーと Vancouver の T シャツ
雑費	37750 円	
その他	0 円	例:
合計	123839 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: 空港での両替のみ 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
クレジットカードの支払いだとチップなども画面入力で自動計算して会計してくれるので楽でした。利用限度額が心配な人はデビットカードでも同じことができると思うので参考にしてください。
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。
元々の携帯プランが楽天最強プランで、それに海外通信も含まれていたためそのまま渡航した。
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
途中でモバイルバッテリーのコードが壊れて使えなくなったので、何本か予備は持って行った方がいいと思います、あと私はパソコンのマウスを忘れたので皆さんは忘れないようにしてください。

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?
ホストマザーに事前に行き先を伝え、危険な場所を聞くなどして対応していました。バンクーバー旅行に関しては事前に説明会があり、その場で危険な場所を説明されたのでそれを参考に行動していました。帰宅が遅くなる場合は、途中まで友達と帰ったり、周囲や荷物により気を配るなどして防犯対策を行っていました。
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。
家での接続環境は人によると思いますが、私は問題なかったです。大学キャンパス内で接続の心配は特になくても大丈夫です。建物から少し離れていても通信には困らないくらいでした。

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)	

ホストファミリーにより環境がそれぞれ違うため具体的なことは参考にならないかもしれませんが、少なくとも一人部屋は保証されているので一人時間の使い方が重要になると思います。私は日中上手く言えなかったフレーズや新しく覚えた言葉の復習などを行っていました。これで絶対ほんの少しは英語が上手くなるのでおすすめです。

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。

基本的にプログラムに参加しているのが日本人 9 割、韓国人 0.8 割、その他 0.2 割といった印象だったので、どうしても日本語に触れてしまうという面はあったと思います。現地の先生方は基本的にとても聞き取りやすい英語を話してくださるので、リスニングにはそこまで苦労しませんでした。

2) 課外プログラムについて

私はバンクーバー旅行とアフタヌーンティーに参加しました。バンクーバー旅行も基本全員日本人だと思った方がいいです。私は一緒に回る子と意識して英語を話すようにしていましたが、そうでもしないと三日間ほとんど英語を使う機会はないです。アフタヌーンティーも同様です。しかしどちらも楽しいプログラムであることには変わりないので、費用が許せばぜひ参加してみてください。

3) 現地での生活に関すること

基本的にピクトリアは治安が良く、小さい町であることからみんな親切です。何度か通りすがりの人に道を尋ねましたが、揃ってみんな親切でした。ただバンクーバーはその限りではないので、気を付けてください。唯一悪い点といえば、ピクトリアで主な交通手段であるバスの運転が基本的に荒いところ。酔いやすい人は酔い止めを持参した方がいいと思います。日本の比ではないです。

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。

基本的に現地学生といってもボランティアの方との交流になると思います。基本的に建物自体が Monthly English Program 専用の建物なので、Uvic の現地生徒と関わりを持つとなるとかなり難しいです。

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

カルサという無料で使用可能なジムが大学キャンパス内にあるのですが、そこでバドミントンをしている際に何度か他のグループから声を掛けてくれて、一緒に試合をしたりしました。同じ Monthly Program の生徒だったり、Uvic の生徒だったり、地域の方だったりしましたが、とてもいい経験になったと思います。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

これはバンクーバーに行きより強く感じたことなのですが、マリファナが合法であったり、ホームレスが道に寝ているなど、安全面に関してはやはり遠く日本には及ばないと感じました。窃盗、恐喝などは余程のことがない限りないと思いますが、常にある程度気を張っている必要はあると思います。

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)

一か月という短い期間なので、英語力の飛躍的な向上というよりは異文化に触れ、その中である程度の期間過ごす体験という風に捉えると思います。英語力に関しても全く向上しないというわけではもちろん無く、学校では日本の教育ではあまり体験できないような、強制的に英語を喋らされる授業を受け、ホストファミリーや国籍の違う生徒とは英語で会話をするようになるため、普段使ったことのないフレーズや単語を日常会話で使えるレベルまで引き上げる機会が無数にあります。ぜひそれらを有効活用し、スピーキングにおける語彙力向上に役立ててほしいと思います。また、英語を話す機会は自分で進んで獲得することができます。日本人同士でも英語を話してみたり、放課後の Conversation Club や 昼、放課後に Learning Center に足を向けるなどして、英語をたくさん使ってみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学 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	100,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先までバスを使用して20分)
教養娯楽費	100,000 円	バンクーバー・バンフ旅行
被服費	0 円	
雑費	8,000 円	壊れたモバイルバッテリーと折りたたみ傘
その他	64,000 円	例:お土産
合計	279,000 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: 出発日に空港で2万円分両替
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
主にデビットカードで支払いをしたが、上限を気にしなくてよいのでよかった。 現金は使う機会はほとんどなかった。カルガリーなどの都市では、バスに乗るのに硬貨が必要な場合があった。
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。
イエローモバイルで eSIM を用意した。30 日間 60GB で 7000 円ほどでリーズナブルでよかった。 特に問題は感じなかった。
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
お吸い物、延長コード

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？
ホストファミリーや友達に聞いた。ただ、ビクトリアはかなり治安が良い都市なのでそこまで危険な地域はないようだった。バンクーバー旅行に行った際に財布をすられたという友人の話を聞いたため、バンクーバーに行った際はスマホにはストラップをつけて手首に巻き付けたり斜めかけにしたりした。パスポートなどはかばんの奥のほうにしまい、かばんのチャックの部分にヘアクリップをつけて盗難対策を行った。
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。
全く問題なかった。家、学校には Wi-Fi があった。 Google マップを使う機会が多いので、ギガ数には余裕を持ったほうが安心できる。

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)
ホストファミリーは非常に優しくかった。同じホームステイ先に1人日本人がいた。友達の話聞いた感じだとかぐまに1人でステイ、2〜4人でステイが普通だった。ホームステイに関する情報をかく書類に、子供ありの家庭かなしの家庭かを選ぶ欄があったが、割と反映されていると感じた。好きなことの欄にテニスと書いた人はテニスコートがある家になっていたり、私は猫が好きと書いたら猫がいる家庭になったりしたので配慮されていると感じた。もちろん絶対ではないので、書くときに少しだけ意識してみるのをすすめる。 食事に関しては、私のステイ先の場合、夜ご飯をたくさん作ってくれてそれをお弁当箱に詰めて次の日のお弁当にする形だった。朝ごはんは家にあるシリアルやフルーツ、パンなどを自由に選んで自分で用意する形だった。サトウのご飯やお味噌汁を大量にもっていったが、全く日本食が恋しくならなかったので食べなかった。ただ、カナダの食べ物はすべて味が濃いので、お吸い物を食べたくなった。 シャワーのルールに関しては、私のステイ先は22〜7時には入らないこと、水をだすのは10分にする、というルールがあった。後半は友達と遊んで帰りが遅くなるが多く、朝風呂で対応した。ルールがない家庭もあった。 ホストファミリーとの会話はすごく良い英語の練習になるので、自分から積極的に話しかけた。

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。
ビクトリアという都市は、人が優しくて自然が豊かで本当に良い場所だった！！ ただ、クラスが約12人でそのうち8〜11人が日本人で、それ以外はほとんど韓国人だった。3月の研修だったため、韓国は新しい学期が始まっており、長期プログラムの学生のみだった。そのため日本人が多かったようだ。かなり高いレベルのクラスにはメキシコ人などもいたが、かなり流ちょうな英語を話すのでそのレベルのクラスには日本人はいなかった。 日本人同士でも、みんな休み時間にも英語を使うようにしていたので、その点はよかった。 授業内容は、最初はアイスブレイク的な内容でスピーキング中心。途中から、文法(過去分詞や比較)を英語で習う。たまにレベルを確認するための小テストがあった。簡単な文法でも、意外と正しく話すのは難しいので良い勉強になったが、詳しい文法の勉強を英語で、ビクトリアでやる必要性はあまり感じなかった。個人的には、ディスカッションの時間をもっと増やしてほしい。最後の週では簡単なプレゼンを行った。
2)課外プログラムについて
アディショナルコストアクティビティでホッケーの試合観戦にいった。現地の雰囲気を感じることができて非常に楽しかったのでおすすめしたい。バンクーバトリップは、申し込んでいる人が多かったが自分で宿とフェリーをとるのは全く大変ではないしそっちのほうが安い。正直バンクーバーは1,2日の観光で十分だと思う、と実際に行った友人も話していた。
3)現地での生活に関すること
特に不便は感じなかった。

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。
昼休みと放課後に、現地学生やボランティアの方と話せる場所があった。恒例のボランティアの方が多い印象だったが、現地学生と何回か話して仲良くなってインスタを交換したり、おすすめのお店を教えてもらったりした！現地学生と関われる機会はあまりないので、ここでたくさん話すのが良いと思った。また、水曜日の放課後に開催されるカンパセーションクラブでも、ビンゴや利きポテチなどのゲームを通じて現地学生と関わることもできた。
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。
CARSA という大学内のジムで、たまに現地学生と交流することがあった。友人はそこでインスタを交換した人に勉強を教えてもらったりしていた！授業を行う教室が留学生用の建物で現地学生がいないため、大学内のジムやカフェ、パブなどに行ったほうが関われると感じた。

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。
ビクトリアには電車がなくバスでの移動が主流だが、みんな後ろのドアから降りるときに Thank you ! と大きな声で言って降りていくのが普通で、驚くと同時に良い文化だと感じた。また、スーパーでお土産に悩んでいると、「これおすすめだよ！」と話しかけられるなど、フレンドリーな人がすごく多かった。 他には、自由に使えるトイレが日本と比べるとかなり少ないことに驚いた。カフェの中でも、店員さんに暗証番号を聞いたり鍵をもらったりしないと入れないところが多かった。

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)

本当にビクトリアに留学に行って良かったです！！！！

3 月に行ったということもあって日本人はかなり多かったですが、自分から積極的に日本人ではない人に話しかけたり、様々なコミュニティに所属することで英語を話す機会はたくさんありました。国籍が違ってもこんなに仲良くなれるんだとびっくりするくらい最高の友達ができました。日本人でも、住む場所も学年も違う人と仲良くなることができました。

私はとにかく英語を話したかったので、大きな公園に行って犬を連れている人にたくさん話しかけたり、バスの中で知らない人に話しかけてみたり、自分から動くことをずっと意識していました。私の英語力は高くなかったですが、全員優しく答えてくれて自信につながりました。1 カ月で英語力は伸びないだろうと思っていましたが、夜時間があるときにインプットしたり英語で日記を書いたりして、それ以外の時間ですぐ実践的なアウトプットができるので、英語力の伸びを実感しました。

また、金土日の休みを利用してバンクーバーとバンフに行きました。バンクーバーのサンセットやバンフの自然は絶対に日本では見ることができないと言い切れるほど雄大で、強く印象に残りました。友人の中には、ケベックやナイアガラの滝、シアトル、サンフランシスコなどにもいる人に行っている人がいました。高いし時間もかかりますが、日本から行くほうが高いし大変という魔法の言葉があればどこにでも行けます！

もしこれを読んでいる方が留学に行くときには、たくさん調べて、やりたいことを全部して、後悔のない留学生活にしてほしいと思います！

こんなに素晴らしい経験をさせてくれた両親、関わったすべての人に感謝でいっぱいです。

この経験を忘れずに、英語学習を継続、そして様々なことに挑戦し続けたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学 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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	7000 円	ホッケー観戦、バーチャットガーデン
被服費	15000 円	UVIC パーカー、私服
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	76000 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: 事前に新宿駅で換金 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
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。
トリップドットコムで購入した。余裕をもって 20G をおすすめします!
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
スリッパ、箱ティッシュ

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?
夜はできるだけ出歩かないように早めに家に帰っていた。遅くなる時は一人になら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。
問題なかった。

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) ある程度英語に耳を慣らしていないとホームステイでの会話にかなり苦労した。少し洋画を見ておくだけでもためになると思う。
--

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。 授業中は全部英語だったため、日本人がいっぱいの中でも英語力はかなり身についた。しかし、英語漬けの留学を思い描いている人にとっては、日本人で固まってしまうことが多く物足りなさを感じる人もいると思う。
2)課外プログラムについて バンクーバー旅行とホッケー観戦に申し込んでどちらもかなり満足している。ホテルや送迎までかなり手厚く安心した。
3)現地での生活に関すること ご飯がかなりジャンキーなものが多いので、おなかを壊しやすかった。でもまずいと思うことはほとんどなかった。

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。 体育館に行って現地の学生を誘ってバレーボールをしたのが思い出に残っている。
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。

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。 寒い時期なのに半袖を皆着ていたり、雨が降っているのに傘をさしている人がほとんどいないこと。

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)

日本人が多いため、自分から積極的にいかないと現地の人とはなかなか交流する機会がもてないです。でもホームステイや、conversation communication など現地の英語に触れられる場面も多くあるので最初の留学にはもってこいだと思います。私はこれまで韓国以外の国に行った経験がなかったため、今回初めて異文化の中で長時間生活し、外国人の人柄や街の風景、文化の違いを実際に体験できたことは、自分にとって大きな意味を持つ経験となりました。現地での生活を通して、日本とは異なる価値観や習慣に触れたことで異文化の良さを身近で体験することができて他の国にも行ってみたいという気持ちが強くなりました。同時に、日本の良さや当たり前のありがたさにも改めて気づくことができました。また、日常生活の中で自分の変化を実感する出来事もありました。学校からの帰り道に困っている人を見かけた際、留学前の自分であれば見て見ぬふりをしていたかもしれませんがその時は「助けたい」という思いから勇気を振り絞り、自分から声をかけることができました。拙いながらも英語でコミュニケーションを取り、相手の役に立つことができました。経験は今でも強く印象に残っており、その瞬間に「留学に来てよかった」と心から感じました。また、この出来事を通して、自分が留学を通して少しずつ前向きに変化していることを実感でき、大きな自信にもつながりました。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学研修
-----	-----------

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	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	40GB30day
現地通学費	0 円	(研修先まで25分) 学校配布の UMO カード使用
教養娯楽費	65000 円	
被服費	10000 円	
雑費	0 円	
その他	15000 円	例:お土産代
合計	130000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 成田空港にて 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
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。
SIM は eSIM を使用し会社は PICCELL eSIM を使用しました。WiFi はホームステイ先の家、学校の WiFi を使用しました。PICCELL は複雑な設定をしなくても手軽に設定することができたので良かったと思います。

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
洗濯の頻度が少ないことから、手洗いできるように洗剤とハンガーがあると便利です。逆にドライヤーなどは、先にホームステイ先にあるかなど確認メールを送っておくといいと思います。

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?
現地の危険地域情報は外務省のたびレジからのメールで仕入れていました。

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。
学校のWiFiは人によっては通じにくいといっていました。また、ホームステイ先での部屋が地下であるとWiFiがないとつながりにくいです。

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) 私のホームステイ先では、同じ大学の同い年の学生とルームメイトだったので、最初は不安だったんですが、お互いに助け合いながら過ごしていました。ホストマザーを中心にごはん中やご飯後のティータイムなどでたくさん会話して、英語のスピーキング能力を上げることができたと思います。最初、朝、昼は自炊と聞いている、実家暮らしの私は不安なところもあったのですが、行ったらホストマザーが毎日三食用意してくれました。朝はシリアルやヨーグルト、昼はサンドイッチやスナック、フルーツ、夜ご飯は様々な国のご飯がでて、ごはんやパン、パスタなど様々なメニューでした。ほかのホームステイ先の友達に聞いたら自炊している家庭が多かったので珍しいのかもしれません。ルームメイトとの共有スペースがあったのですが、そこでは、日本語でずっと会話するのではなく、英語での時間をつくって過ごしていました。休日はホストファミリーと過ごすことはなく、自分で予定を立てて過ごしていました。

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。 研修先の授業では最初のテストで 1～5 までレベル分けされて、Level2であると最初はとにかく話すことメインで授業が進み、文法は基礎から始まりました。Level4 くらいだと二週目でプレゼンがあったりと自分のレベルにあったところで分かりやすく英語の力を伸ばせる場所、そして、日本人が多いが、みんなやる気がある英語での会話を中心でお互いに刺激しあいながら学べる場所、いいところだと思います。良くなかった点としては、現地学生とのかかわりというのが少なく、自分から声をかけないとかかわりは持てないです。
2)課外プログラムについて 課外プログラムとしては、ティータイム、ホッケー観戦、バンクーバー二泊三日ツアーなどに追加でお金を払って自分が参加したいものに参加できる形でした。 バンクーバーツアーに参加しましたが、ほぼほぼ自由時間なので、個人で行ったほうが安く済むかもしれません。
3)現地での生活に関すること ビクトリアでは、まず人がやさしく、街で目が合ったら挨拶をしてくれたり、買い物中やバスなどに困ったことがあったらすぐ助けてくれてとても過ごしやすいです。気候としては、雨の日が多いですが、気温的には日本の冬と一緒に、比較的冬にしては過ごしやすいです。自然が多く、家の付近ではフクロウやリス、孔雀、しかがいました。電車がいないため、基本的に交通手段はバスで、学校から支給があった UMO カードでビクトリア内自由に移動でき、どこの観光地も大学から一時間以内につくことができ、便利でした。

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。 ビクトリア大学のマンスリープログラムでは 8 割日本人であって、他には韓国、エクアドル、また、建物内には東南アジア系の方やインド系の方などがいました。授業でもレベルが下のほうであるとほとんど日本人しかいないので授業中は必ず英語で話して、放課後などは一緒に観光したりと違う大学だとしてもお互いに高めあい助け合いながら頑張っていました。私は日本人はもちろん韓国のことカフェ行ったりして、英語で話せる環境をつくっていましたが現地学生とは建物が違うため、関わる機会が少ないため、自ら図書館に顔を出したり学校内で話しかけないと交流はできない状態でした。交流を求めるためにだいたいの学生は休みに Learning Centre を訪れてCAさんというボランティアとの交流を楽しんでいました。
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。 お出かけするときにカフェとかで店員さんとの会話をしっかり文法を使って会話できるように心がけていました。同世代との交流はあまりできなかったです。

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。 ビクトリアにはチップ文化があり、クレジットカードで払うとそこに含まれているので自分で計算しなくていい形ですが、服などを買うとき値札に表記されている値段だと思って買うと税金やチップによってだいぶ上乗せされた値段を支払うので最初は値段が違いすぎて驚きました。 時間の価値観の違いを感じました。最初の一日目の授業、9 時開始で一応余裕をもって 30 分前についておいたのですが、先生が来たのは 8 時 55 分であり、時間の価値観の違いを感じました。

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)

一か月で何か成長するのかなと思いますが、参加している学生も英語学びたいという意欲があるし、たった一か月でも自分はマインドが変わったり、自分の思っていることを英語で伝えられるようになったなと実感しています。ビクトリアは旅行するとなるとあまり行かない土地ではあると思うので、この機会に行けてよかったし、現地の人の英語はすごい聞き取りやすく、成長によりつながったと思います。学校自体が日本人が多いですが、その分私にとってホームステイは貴重な機会であったなと思っています。ホストファミリーとは必ず英語をしゃべらなきゃいけないので、どうやって話そうと考えながら英語力向上によりつながったなと思います。とにかく積極的に何事も挑戦していくことが留学してよかったなという達成感につながるので、頑張ってください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学
-----	---------

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	50,000 円	
図書費・学用品費	3630 円	洋書
携帯・インターネット費	12,990 円	トリファの 20GB プラン
現地通学費	0 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	50,000 円	バンクーバー、アイスホッケー、ブッチャートガーデン
被服費	40,000 円	
雑費	0 円	
その他	30,000 円	お土産代
合計	186,000 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

クレジットカードを利用しました。2枚以上持っていくことを勧める。現金は2万円分持っていたが、現金を使わなければならない場面は一度もなかった。現金は念の為1万円分ほど持っておくと良いと思う。

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。

電話番号が必要ないと思ったのでトリファの 20GB プランにした。普段からインターネットをよく利用する人は20GB でちょうど良いと思う。緊急事態があった時のために電話番号付きの方が良いと思う。

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

準備してよかったもの: ウェットティッシュ、折り畳み傘、日本のお土産(ホストファミリー用と現地でできた海外の友達用)、日本で使っている洗面用具、ルームソックス、日本の便箋、モバイルバッテリー(容量が大きいもの)

準備した方が良かったもの: フード付きの上着

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？

・夜遅くなったら家が近い人やハウスメイトと帰宅するようにした
・バスでは寝ない
・ホームレスが声をかけても無視する
・マリファナの匂いがするところでは立ち止まらない

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。

特に問題なく使えた。家の Wi-Fi が少し弱かった。

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)

私のホストファミリーはハウスルールが緩かったため過ごしやすかった。小学生の娘がいたため、一緒にゲームをして楽しんだ。留学前にメールや WhatsApp で連絡を取り、家のことやお土産について聞くと良い。(アレルギーや箸の有無など)家庭によってルールや留学生との関わり方も違うので、他人の家庭との違いに一喜一憂せず、その家なりの楽しみ方を見つけるといいと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。

レベル別でクラスが分けられ、自分よりも高いレベルの学生から刺激を得ることができた。授業中では似た言葉のニュアンスの違いや日常で役立つ表現を教えてくれて有意義だったと思う。また、プレゼンテーションの機会が多かったため日本の英語学習ではできないことに挑戦できた。授業は週4日で、アクティビティが豊富にあったためビクトリアでの生活を思う存分楽しむことができた。しかし授業の内容は難易度が低く、文法は日本でもできる内容であった。事前の調査で自分より少し高いレベルを選択したり、最初のテストで自分の英語力を存分に発揮し、高いレベルのクラスに入ることをお勧めする。

2)課外プログラムについて

基本割高なので自分で計画を立てていくといい。アイスホッケーは割引で見ることができる。私はアイスホッケーとバンクーバートリップに参加した。バンクーバーは自由行動であったため行きたいところに行けた。事前に行きたいところをリサーチしておくといい。バンクーバーには世界的に人気なブランドの洋服屋さんや安いお土産屋さんがあるため、買い物はバンクーバーですると良いと思う。日本ではできない体験ができ視野も広がるため、お金を惜しまず色々な体験や旅行に行くことをお勧めする。

3)現地での生活に関すること

自然が多く治安が良い。ダウンタウンは夜になると少し危ないが、基本的に人が優しく、話しかけたら笑顔で応じてくれる。3月は雨が多く降り、晴れている日の方が珍しいので折り畳み傘は必ず持っていくべきだ。また、天気がすぐ変わり、傘をさすほどでもないということもあるのでフード付きのアウターを持っていくと良いと思う。

移動は基本バスで、多くの路線があり迷うことが多く、遅延・早着・バスが来ないことがあるのでバスを利用する際は時間に余裕を持って行動した方がよい。

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。

プログラム内に現地学生はいなかったが、同じプログラムだったエクアドル人の生徒に仲良くしてもらい、英語で会話しながら昼食を取ったり遊びに行ったりした。クラスには韓国から来ている学生もいた。

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。

キャンパス内にあるジムに行き器具の使い方を教えてもらった。また、バス停にいたおばあちゃんに声をかけ、おすすめのカフェやレストランを教えてもらった。

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。

歩いているとメイクや服を褒めてくれたり、犬を触らせてくれたり、店ではレジで店員さんと会話したり、バスでは降りる時にみんなが Thank you と言っていたりと、とてもフレンドリーな地域だった。また、街中ではリスやウサギ、大学や公園では孔雀が見れたり、自然が多くたくさんの動物に出会えたことは日本でできない貴重な経験になった。

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)

この留学で私は英語力の向上だけではなく、さまざまな背景を持つ人たちと関わり自分の視野を広げることができた。授業内で自国の課題や状況について話すことが多くあった。クラスメイトだったエクアドル、韓国からの生徒と自国の問題や政治について話したことは興味深く、自分にとって有意義な時間であった。また日本国内でもさまざまな大学、出身、年齢の人がいたため日本のことも多く知れた。また、アシスタントの人たちと昼休みや放課後に話すことができ、英語の表現やカナダの歴史についても学ぶことができた。このプログラムはほとんどが日本人であるため、同プログラムの他の国から来ている生徒と仲良くなったり、アシスタントの人たちと積極的に会話していくことが大切だ。今回の留学を経て、他国の友達が増え、もっと英語を学習しなければならないと痛感した。今後も努力し続けていきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学 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	40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13000 円	
現地通学費	1600 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	50000 円	
被服費	10000 円	
雑費	20000 円	
その他	円	例:
合計	134600 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: 空港の銀行で換金 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
基本的にはカードを使用した。割り勘の際に現金を使った。
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。
eSIM 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
日本食(インスタントのお味噌汁など)

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:) 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？
ホストファミリーや先生に危険な通りを聞いた。盗難などは周りからも聞いていない。
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。
問題なし

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) 近すぎず遠すぎず、適切な距離感で接してくれ、とても過ごしやすかった。
--

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。 グループワークやペアワークがほとんどで、コミュニケーションを取る機会が多かった。クラスのほとんどが日本人だった。
2)課外プログラムについて ビンゴ大会やスポーツなど、無料のプログラムも充実していた。
3)現地での生活に関すること 夜のダウントウンは多少危険ではあるが、治安は十分に良く、快適に過ごせた。主な移動手段はバスで、概ね時間通りに来ていた。

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。 昼休みに現地の学生やボランティアの方々と会話をしたり、無料のプログラムと一緒にゲームをしたりした。
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。 バスの待ち時間や街ですれ違った人と雑談をした。

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。 おおらかな人が多い。信号を渡ろうとすると、ほとんどの車が止まり通らせてくれる。

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)

ビクトリアは気候も治安も申し分なく、留学に適した地域である。そのため長期休暇の時期には日本人留学生が増える傾向にあるが、関わり方次第で現地学生との交流は十分に可能である。週末にはバンクーバーやトロント、シアトルなどへ遠出することもでき、学業と観光の両方を楽しめる環境が整っている。また、都市部では大麻を吸っている人を見かけることがあるため注意が必要である。授業では積極的に発言する姿勢が求められ、主体的に行動することで学びの質が大きく高まると感じた。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学
-----	---------

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	44503 円	外食費
図書費・学用品費	2561 円	本、ファイル代
携帯・インターネット費	5015 円	e-sim 代
現地通学費	0 円	(研修先まで50分)プログラム費用にバスの定期券が含まれていました。
教養娯楽費	57069 円	Vancouver trip、Hockey game 観戦など
被服費	63364 円	洋服、アクセサリ代
雑費	25938 円	お土産代
その他	11671 円	例:コスメやステッカーなど
合計	205623 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: 事前に新宿で2万円ほど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
 主にデビットカードを利用しました。現金を利用する場面は、割り勘をするときぐらいで、基本使わないという認識で良いと思います。
 また、金額上限に達してしまい、クレジットカードが使えなくなってしまった友達もいたので、あらかじめカードの設定はよく確認しておく方が良いと思います。

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。
 大学とホストファミリーの家では、WiFi が利用できました。私は、Airalo というアプリの、30 日間20GB のプランを購入しました。格安な分、少しネット接続が悪い時もありましたが、そこまで困ることはなかったです。SNS もそれなりに利用しましたが、20GB でちょうど良かったです。

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
 ティッシュと除菌シートはあって良かったです。また、洗濯ネット、洗濯バサミ、ハンガー、ハンガーローブなども非常に役に立ちました。ホストファミリーによって、用意されているものが全然ちがうので、持っていくか迷ったら連絡してみるのをおすすめです。

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？
 貴重品は常に持ち歩くようにしていました。また、現地のニュースをよく確認することを心がけていました。特に犯罪に巻き込まれ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。
 日本と比べると、少し不自由に感じる場面もありましたが、大きな問題はなかったです。

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)

私は、2 人の日本人のハウスメイトがいました。日本人同士だと、どうしても日本語を話しがちになるので、初日に家では英語で話すなどのルールを決めると良いと思います。また、ホストファミリーには自分から積極的に話しかけることが大切です！

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。

先生方がとても親切で、授業も楽しんで取り組める内容でした。Speaking を重視する授業で、私にはとても合っていたと思います。ただ、プログラム参加者がほとんど日本人なので、日本語を使ってしまう場面があったのが残念でした。

2)課外プログラムについて

Vancouver trip と Hockey game 観戦を申し込みました。どちらもとても満足度は高かったですが、Vancouver trip に関しては、結局ツアーには参加せず、自分の行きたいところに行く人が多かったので、わざわざプログラムを申し込む必要はなかったかなとも思います。

3)現地での生活に関すること

お店が閉まるのが早く、夜はすることがないので、自然と早寝早起きの生活になりました。また、食文化はとても大きな違いがあります。苦手な食べ物や、食べたいものがあれば、ホストファミリーに相談すると良いと思います。

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。

ほとんどなかったです。強いて言えば、水曜日の放課後に開催される Conversation club と、11:00-15:45 に開放されている Learning center で、現地のボランティアの人とお話しできるくらいです。自分から行動しない限り、現地の人と交流できることはないと思ったほうがいいです。

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

特に交流はなかったです。

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。

ビクトリアの人々はとてもフレンドリーです。バス停などでは、よく話しかけられました。そしてバスを降りるときには、運転手に向かってお礼を言うことが当たり前でした。とても素敵な文化で、また日本と大きく異なる点だと思いました。

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)

1ヶ月間、非常に良い経験ができたと思います。英語力はもちろん、何より英語を話すことに対する恐怖心がかなりなくなったことが、私にとってこの留学がとても価値あるものとなりました。しかしここで、勉強を辞めてしまったらきっとまたすぐに話せなくなるので、継続して勉強を続けようと思います。もし留学を躊躇っている人がいたら、絶対に参加して欲しいです。色々な人とお話して、自分を見つめ直すいい機会になると思います。また、極力日本語を話さないよう心がけることが本当に大切です。周りの目を気にせず、せっかくのチャンスを無駄にしないよう、後悔しないよう取り組んで欲しいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学
-----	---------

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	48,700 円	友人との外食やカフェなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	11,000 円	eSIM を購入
現地通学費	0 円	(研修先までバスで5分)
教養娯楽費	63,700 円	バンクーバー旅行やビクトリア観光
被服費	7,000 円	UVIC のスウェットを購入
雑費	6,600 円	
その他	32,000 円	例: 日本へのお土産、ホストファミリーへのお土産とお礼の品など
合計	169,000 円	バンクーバー旅行代と eSIM 代は出発前に払ったため現地使用は 115,500 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: 新宿西口の金券ショップでレートが一番良いものを選んで2万円ほど換金した。カードをなくしたり盗まれたりすることを恐れて多めに現金を持っていったが、そのような場面はなく、ほとんど使うことはなかった。小銭の計算が面倒で、また帰国後日本円に換える際に小銭は対象外のお店があるので、現金を持っていても基本はクレジットカードを使用し、お札のままにしておく方が楽だと感じた。

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

ほとんどの支払いにクレジットカードを利用した。現金が使えないお店はあったが、クレジットカードが使えないお店はなかった。

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。

大学から紹介があった PICCELLSIM という eSIM の、電話番号付き 20GB のものを購入した。

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

ホストファミリーへ日本のお土産を準備していったが、とても喜んでくれたので持っていくことをすすめる。また、同じクラスになった韓国人の子から韓国のお菓子をもらい、交換用の日本のお菓子を持っていけばよかったと思った。滞在先ではホストファミリーが寝るときに暖房を切っており夜はかなり冷えたので、薄いパーカーなどを持っていけばよかったと思った。最終日のパーティーではほとんどの人がセミフォーマルな服を着ており、特に女子は多くの人がドレスを着ていたため、準備していくことをすすめる。

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？

ダウンタウンに行く前に、危険な地域についてホストファミリーと確認していた。また、緊急時の連絡先を紙にまとめ、財布やポーチの中に複数箇所入れておいた。しかし、想像以上に治安が良く、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。

ストレスも問題もなく生活することができた。20GB の eSIM を購入したが、大学と家では WiFi を使えたこともあり、実際使ったのは 10GB ほどであった。

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)				
私のホストファミリーは夫婦で、2人とも優しく、楽しく過ごすことができた。夕食の時間などで積極的に話すことを心がけたことが英語学習の大きな手助けになった。 シャワーは10分、洗濯は週2回というハウスルールがあった。 ホストファミリーに色々な所に連れて行ってもらっていた友人もいた一方で、私の滞在先ではあまりそういうことはなく、家庭によって留学生との交流の多さが異なることを実感した。しかし、置かれた環境を最大限に活用するために何ができるか考え、自分なりにコミュニケーションをとって試みるのが大事だと考えた。				

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。
春休みと言う時期もあり、日本人がほとんどであることがやはり残念だったと感じた。しかし、スピーキング中心の授業で、英語での会話を集中して練習することができた。
2)課外プログラムについて
バンクーバー旅行に申し込んだ。ピクトリア、バンクーバー間の移動や宿は大学が用意してくれたため、問題なく楽しく旅行することができた。しかし各自で計画して行く方がはるかに安いので、コストを抑えたい方にはあまりおすすめしない。
3)現地での生活に関すること
物価は非常に高かった。またダウタウンでは、大麻の匂いがしていたり、ホームレスが多かったりと日本では見ない光景に驚いたが、トラブルに巻き込まれることはなかった。

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。
The Learning Centre という教室があり、お昼を食べながら現地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。
クラスの友人から誘われて、その友人のホストファミリーが参加している Discussion Night というワークショップに参加した。夕食を食べながら1つのテーマについて意見を交換するイベントで、私と友人以外は全員カナダ人だったため、英語のスピードが速く、聞き取ることも意見を述べることも大変であった。しかし、現地学生と交流する良い経験になったし、英語を勉強する大きなモチベーションにつながった。 また、クラスの友人のホストファミリーからアイスホッケー観戦のチケットをもらい、友人とソのホストファミリーと観戦に行った。

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。
リスやシカが街中を歩いていて、自然も多く、素敵な町だと感じた。カナダの国旗が家に飾られてあったり、「CANADA」の表記がある服や帽子を身に着けていたり愛国心が強く、カナダ人であることに誇りを持っていることが印象的であった。また、日本食レストランをはじめ、様々な飲食店があるなど、多文化社会であることを様々な場面で感じた。

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)

この研修を通して最も強く感じたことは、「英語の勉強に1か月はあまりに短い」ということである。この1か月間集中して英語を勉強することができたし、英語を話すことに多少は慣れ、自信をもてるようにはなったが、正直に言うと、もっとホストファミリーと交流して仲良くなりたかった、もっと英語を話す環境に身を置きたかったなどと悔しさを強く感じる。しかし、だからこそこの1か月間はこれからの英語学習の大きなモチベーションになったと感じている。この留学で得た悔しさを英語学習の新たな一歩として、もっと英語を話せるように勉強していきたいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学春季研修
-----	-------------

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	30000 円	土日は外食をすることが多かった
図書費・学用品費	500 円	大学のファイルを買った
携帯・インターネット費	12000 円	一か月データ無制限プランにした 学校にも家にも Wi-Fi があるから無制限でなくてもいいと思う
現地通学費	0 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	100000 円	バンクーバーに行ったりバンフに行ったりした
被服費	3000 円	バンクーバーでTシャツを買った
雑費	0 円	
その他	円	例:
合計	145500 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: 5000円ほどを両替した
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
基本的に支払いはカードですることが多かった。旅行に行ったときにパスが現金しか使えないところがあったのでそこでは現金が役に立った

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。
e-SIM

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はたくさん持って行った方がいいです。

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？
学校の先生から注意を受けていたのでそこには近づかないようにした。

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。
特に問題なかった

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)

私のホストファミリーは毎日おいしいご飯を作ってくれてたくさんお話してくれたのでとても充実した一か月を過ごせました。

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。

日本人が多いので休憩時間などどうしても日本語で話してしまいます。授業自体は簡単な内容だったが、自分から積極的に話すことが求められるため自分の英語力の課題に気づくことができた。

2)課外プログラムについて

有料のホッケー観戦のプログラムに参加した。バンクーバーツアーも申し込もうと思ったが、自分で予約していった方が安いと感じたので個人的に行った。

3)現地での生活に関すること

現地ではホームステイをし、ホストファミリーと生活を共にした。食事や日常会話を通して英語を使う機会が多く、授業外でも英語に触れることができた。最初は聞き取れないことやうまく話せないことも多かったが、徐々に慣れ、簡単な会話であれば自分から話せるようになった。日本との生活習慣や文化の違いを実際に体験できたことも貴重な経験となった。

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。

日本人がほとんどと韓国人が少しいたぐらいなので現地の学生と交流することは少なかった。ただ放課後ラーニングセンターに行くと現地の方々とお話ができるのでそこで交流を深めた。

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。

プログラム外では、クラスメイトと食事に行ったり、日常的な会話を楽しんだりする中で交流を深めた。授業以外の場面でも英語で話すように心がけた。また、異なる文化や価値観に触れることで、自分の視野が広がったと感じた。

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。

研修や生活全般を通して、異文化について多くの学びを得ることができた。特に印象的だったのは、薬物に関する問題が日本よりも身近に感じられた点であり、国による社会問題の違いを実感した。

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)

私は人見知りな性格なので、最初は自分から話すことに苦手意識があった。英語で自分の考えを伝えることにも不安があり、なかなか発言できなかったが、授業でのディスカッションやペアワークを通して、少しずつ慣れていった。最初は簡単な相づちや短い返答しかできなかったが、回数を重ねるうちに、自分の意見を簡単な文章で伝えられるようになった。完璧な英語でなくても、まずは伝えようとするのが大切だと気づき、徐々に自分の意見を言えるようになったと感じている。

また、クラスメイトが積極的に発言している姿に刺激を受け、自分ももっと話そうという気持ちが強くなった。1ヶ月で英語が流暢に話せるようになったわけではないが、英語に対する抵抗は少なくなり、学ぶことへの意欲が大きく高まった。今後はこの経験を活かし、TOEICの受験など目標を持って、引き続き英語の勉強に取り組んでいきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ビクトリア大学
-----	---------

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	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12380 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 20分)
教養娯楽費	55000 円	旅行・観光・交際費
被服費	17000 円	
雑費	36000 円	お土産代等
その他	0 円	例
合計	180380 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: 空港で現地通貨に換金 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
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
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
常備薬や日用品です。慣れない環境で体調を崩している人が多く、その際にすぐに対応できるため事前に準備しておいてよ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)
ありませんでした。
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？
危険地域の情報は事前にインターネットや大学からの案内で確認し、現地でもホストファミリーや現地の方などから情報収集を行いました。防犯対策としては、夜間の単独行動を避けたり、貴重品の管理を徹底したりを意識しました。その結果、犯罪に巻き込まれ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。
Wi-Fi を大学とホームステイ先で利用することが出来たのでインターネットの利用環境は非常に良好でした。モバイル通信も安定していて、不便を感じることはなかったです。

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)

滞在先のホストファミリーは子供がいる家庭だったので、生活リズムが子供中心だったので少し大変なところがあったけれど、現地の家庭の生活を体験できてよかったです。日常的に現地の人と会話できる環境であり、また現地の観光名所等にも連れて行ってもらえて素敵な一カ月間を送れました。

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。

研修先の授業の良かった点は、ディスカッションやグループワークが多く、英語を実際に使ってコミュニケーションをとる機会が豊富にあったことです。一方で、現地学生と本プログラムのような留学生用の校舎は別であったので、現地学生と交流できる機会が限られていた点がやや残念に感じました。

2)課外プログラムについて

私は、課外プログラムとして現地のホッケー観戦とバンクーバートリップに参加しました。ホッケーの試合は日本ではなかなか観戦できる機会がなく、カナダのスポーツ文化を体験することが出来ました。また、バンクーバートリップでは、多くの自然や美しい街並みを実際に見ることができ、研修先であるビクトリアとは違った魅力を感じる事が出来ました。現地に行ってからできた友人と共に街を散策し交流を深めることができて充実した時間となりました。

3)現地での生活に関すること

現地での生活は滞在先のホストファミリーによって食生活やライフスタイルが大きく左右されるように感じました。家庭ごとに食事のルールやハウスルールに違いがあり、最初は戸惑うこともありましたが、次第に慣れその違いを受け入れ、新しい文化を楽しむことが出来ました。また、放課後は友人と大学内のジムに行ったり、カフェやダウンタウンに出かけたりして過ごしました。

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。

プログラム内では、大学内のラーニングセンターにおいて現地学生のボランティアの方々と会話をする機会がありました。日常会話を通じて、英語を実践的に使うことができ、コミュニケーション力の向上につながったと感じています。また、現地学生と直接交流することによって、互いの文化についても学ぶことができ、非常に貴重な経験となりました。

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。

プログラム外で現地学生との交流の機会はありませんでしたが、同じプログラムに参加していた他国からの留学生と一緒に出かけたりして交流を深めました。

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。

日本とは異なることと感じた点として、英語だけでなくフランス語も日常的に使われている多言語社会が印象に残りました。街中の標識や食品の表示などで英語とフランス語の両方で表記されており、日本ではあまり見られない光景だと感じました。また、ダウンタウンといった街中でホームレスを見かける機会が比較的多かったことも印象に残っています。日本ではあまり意識することがなかったので、現地の社会問題の一つとして強く印象に残りました。

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)

今回の留学を通して、語学力だけではなく、自分から積極的に行動することの大切さや、異なる文化や価値観を受け入れる姿勢を学ぶことが出来ました。慣れない環境の中で生活することで、自分自身で考え、行動する力が身についたと感じています。今後の学生生活においては、この経験を生かしてより主体的に取り組むとともに、さまざまな人との関わりを大切にしていきたいと考えています。これから留学を考えている後輩には、不安もあると思いますが、自分から行動することで得られる経験はとても大きいので、積極的に挑戦して欲しいです。