

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学三週間
-----	------------

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	12000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	15000 円	
被服費	0 円	
雑費	3000 円	
その他	14000 円	例:お土産、グラブ代
合計	74000 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
現地通貨
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
ドコモ海外利用
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
準備して助かったもの ドライヤー、マスク、上着、風邪薬 準備した方が良かったもの カップラーメン、日本のお菓子、風邪薬、下着

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？
事前にその場所へ行った同じ大学の人や一対一クラスの先生から詳しく情報を聞き、歩いてる時やご飯を食べている時に気を張っていた。また、とても危ない地域には行かないか、お屋に行くことにしていた。
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。
街では特に問題はなかったが、寮の部屋ではつながりにくいことがあった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 4 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
寮のクーラーはとても寒く、乾燥しやすいので上着やマスク、風邪薬を必ず持って行くようにしてください。

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。
2 クラスに分かれたが、授業の雰囲気や取り組み方が全く異なっていて当たり外れがあった。一対一のクラスでも先生によってだいぶ授業の仕方が異なっていた。
2)課外プログラムについて
自分たち生徒だけでは絶対に行くことのなかった場所に行け、ガイドもついていたので良かった。
3)現地での生活に関すること
フィリピンではお金もあまりかからず、便利なグラブを使った方がいい。フィリピンはだいぶ暑いので、半袖半パンが必須である。

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。
授業の一環で現地学生に質問をすることがあったが、先生次第である。
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。
体育館でクラブチームが練習しているところに混ざって練習することができ、その時に会話ができる。自分で行動しない限り、なかなか厳しい。

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。
授業で積極的に発言することによって先生に気に入られる。グラブの運転手はほとんど全員話しかけたらとても積極的に話してくれオススメの観光地や食べ物を教えてくれ、友達になれる。

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)

今回の留学はまず本当に友達に恵まれたものだった。自分は基本的に3週間メンバーの男子メンバーとほとんど一緒に行動していたが、その一人がとてもアウトドアに積極的で、そのおかげでフィリピンのいろいろな場所を巡ることができ、最高にたのしむことができた。さらにクラスの人と仲良くすることで、一対一クラスなどきつい勉強の時間のお互いを励ましあうことで頑張ることができた。またこれから留学する人に言いたいことは Don't be shy ということだ。日本では積極的に発言することが恥ずかしいことのようにになっている。しかし、海外では自分で発言をしないといけないし、何も成長しないし、先生達ともあまり仲良くなれず、楽しくない。せっかく留学に行ったのなら、全力で楽しんでさらに意味のある留学期間を過ごすべきだ。だから恥ずかしがらずに積極的に授業に参加し、また現地の人にも恥ずかしがらずに話しかけて多くの友達を作ろう!!

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間) 2025 年夏季
-----	------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	15000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	追加購入した10ギガ分
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	2000 円	観光にかかるタクシー代など
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	5000 円	お土産代
合計	約30000 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: ネットを利用した両替 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 ほとんどの場所でカードが使えるが、友達とタクシー代を割り勘する際など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。 そもそも使っていた Ahamo 回線に加えて e-Sim 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 お風呂内に敷くすべり止めマットをルームメイトが用意してくれていて、役に立った。 メイク用に一人一つは鏡を持って行ったほうがいい。

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: 寮のハウスキーパー) 特記事項: 部屋内にゴキブリが発生したことやシャワーヘッドが外れたことなど
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？ 配られたしおりに記載されている危険エリアを避けて観光した。 荷物を前に抱えることを徹底し、友達と貴重品がそろっているか随時確認した。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 大学内の Wi-Fi は問題なく使えた。 寮のコモンスペースにも Wi-Fi はあるが使う機会はほとんどなく e-Sim を利用した。

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 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) 部屋内のトラブルは言えば即座に対応してくれるのでためらわずに頼むべき。 想像よりも寮からショッピングモール、大学までの距離が短いため治安に関しては心配いらない。 ショッピングモール内にスーパーがある為朝ごはんの調達なども問題ない。
--

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。 一日七時間確実に英語に触れていられるため、留学の目的が語学力向上の人にとっては完璧な環境だった。 平日は大学にいる時間がほとんどだが、授業後から門限までの時間や土日を使えば観光などやりたいことはやりつくせる。 グループレッスン、マンツーマンの先生、ルームメイトなどたくさんの人と仲良くなることができた。
2)課外プログラムについて イントラムロスを中心にしてみても回ったが、ざっと見て回る感じなので詳しく見たい人は別日に改めて観光する必要がある フィールドトリップでかかる料金が留学費に含まれているためお金を出す必要がなく楽だった。 移動中や観光中はガイドさんによる説明があり、別クラスの人たちと仲良くなれるいい機会だった。
3)現地での生活に関すること 夏のフィリピンは日本よりも涼しく本当に快適。渡航前心配だった治安と清潔度に関しては全く問題なく過ごせた。 近くのベニスモールで大半の必要なものはそうそうにマーケットマーケットや SM モールなどもタクシーでそれぞれ20分以内で行くことができるため不自由なくまた安心して生活できた。どのくらいフィリピンを観光するかはルームメイト、個人によって違った。私のルームメイトは全員観光意欲が高かったため、授業後の夜ご飯のために町を散策し、土日に早起きをして朝活するなど三週間の留学期間を有効活用できた。三週間で他学部他学年のたくさんの人と仲良くなれる貴重な機会だったと感じる。

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。 グループ授業内で大学の中にいる生徒、先生にインタビューする機会があり、エンデラン大学に通う生徒と交流した。 マンツーマンレッスンにおいても他学生にインタビューする機会がたくさんあり、明治大学生以外に韓国や台湾からの留学生とも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、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 Grab 利用時に運転手の人とたくさん会話をした。 ほとんどの場合運転手側から話しかけてくれるが、話しかけてくれなくても自分から話せばたくさん会話してくれた。

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。 Grab を利用した際、日本のタクシーとは違い、運転手がたくさん話しかけてくれるため、移動中にフィリピンでの実際の生活やタガログ語を学ぶことができ、フィリピン人の人の温かさやフレンドリーさを強く感じた。 トイレトイレットペーパーを流さずゴミ箱に捨てるのになかなか慣れず、トイレが詰まってしまった部屋も見かけた。 場所にもよるがほとんどのファストフード店(マックやジョリビーなど)に誕生日会を開くスペースがあり、実際に誕生日会を開いている場面にも遭遇した。

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)

治安や国の清潔度に不安を抱えながら始まった三週間のフィリピン留学は人生における貴重な経験になったと思う。平日は朝の9:30~17:30まで勉強しっぱなしとなかなかハードなスケジュールではあるが、授業内でたくさんのアクティビティーをこなすため一日があつという間で、大学生生活の夏休みを有効活用できたと感じる。この留学を通して明治大学の他学部他学年のたくさんの人と出会い、たったの三週間ではあるがそのほとんどの時間を一緒に過ごすため最終日にはお別れに涙を流してしまうほどの大事な友達がたくさんできた。このプログラムは語学条件がないため幅広い英語レベルの人が集まり助け合いながら生活するため友達を尊敬し、お互いに高めあういい環境であるように感じた。同じアジアの島国であるがフィリピンと日本の異文化体験をたくさん感じることができ、自分の視野が広がったように感じる。留学に行ってもよかった、フィリピンを選んでよかったと心の底から思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2025 年夏季
-----	-----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	33000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9400 円	無制限プランにしたが、11GB ほどしか使わなかった。
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	7500 円	遊園地、プールスパ、水族館、映画
被服費	0 円	
雑費	1000 円	
その他	7200 円	例:お土産代、タクシー代
合計	58100 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2000円、現地で約30000円換金した。 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください カードが使えるところはカードで払った方が楽。ただ、現金しか使えないところも多かった。大きいお札は受け取ってもらえないことがあるが、申し訳なさそうな顔をしてかつ一言添えると受け取ってくれる。
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。 無制限の e-sim を事前に購入したが、20GB のもっと安いプランで十分だったと思う。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか 朝食用のご飯とみそ汁

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？ フィリピンの日本大使館からのメール。 余計なものは持ち歩かない。人混みや道路脇を歩くときはバッグを前にする。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 寮 1 階の部屋は非常に電波が悪く、扉を開けて電波を拾っている友人もいた。大学内は問題なく Wi-Fi を使えた。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類 ☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	2) 部屋の形態 ☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 4 人)
3) 共有部分 ☐ バス ☐ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
他の階はわからないが、寮 1 階の部屋はとにかく電波が悪い。G は思ったより出なかった。洗濯物は想像以上にきれいな状態で返ってきて嬉しかった。

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。
良かった点:授業中、周りの人にインタビューしたり、されたりする機会があったこと。 良くなかった点:マンツーマンの先生がよく休んだため、代理の先生への引継ぎや進め方の違いに苦労した。ただ、いろいろな先生の英語を聞けたという意味ではよかった。
2)課外プログラムについて
課外プログラムは Mixer Night とマニラツアー。ツアーは歴史的町並みの中を馬車で通ったこと、生演奏を聴きながら夜ご飯を食べたことが印象的。
3)現地での生活に関すること
トイレトペーパーを備え付けのごみ箱に捨てなければならない。横断歩道で待っていても車は止まってくれないため、隙があったら渡り始める必要がある。フードコート含め、飲食店で食べたものは片づける必要がない。室内は冷房が効きすぎて、外との寒暖の差が激しい。最初はこれらに戸惑ったがすぐに慣れた。

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。
プログラム内で現地学生との交流は一切なかった。Mixer Night やインタビューなどで、日本の他大学の学生と関わる機会はあった。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
友人のマンツーマンの先生が放課後一緒にジブニーに乗ってくれたり、露店でお土産の説明をしてくれたりした。

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。
国民性の違いが非常に印象的だった。フィリピン人は陽気でフレンドリーな人が多い。馬車に乗って手を振るとみんな笑顔で振り返してくれる。作事中に歌っている人もよく見かけた。

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)

英語力に関して、場所や値段、使い方を尋ねるなど、英語を話す機会を積極的に作っていましたが、3週間でスピーキングができるようにはなりません。ただ、拙い英語力ながら、説明の難しい状況を相手に伝え、理解してもらえた時の喜びは今でもよく覚えています。リスニング力は大きく上がったように思います。周りの友人もそう感じていました。また、初日と最終日に受けるテストはみんな点数がすごく伸びていました。 総じて、本当に楽しく良い経験ができました。少しでも気になっている方は思い切って参加してみるべきだと思います！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)2025 年夏季
-----	--------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 34000 円	朝:パンなど 昼:学食(1F:200 ペソ/3F:140 ペソ) 夜:夕食
図書費・学用品費	約 700 円	入学用写真代金(背景白・5cm×5cm)(日本から用意したものが背景白ではなかったため現地で撮影)
携帯・インターネット費	4464 円	World eSIM 社のフィリピン eSIM 20GB 30 日間プランを利用
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 6 分)
教養娯楽費	約 8100 円	水族館・遊園地などの観光費
被服費	0 円	
雑費	約 3800 円	遠出の際の交通費(主に GRAB(現地タクシーサービス)を利用)
その他	約 6500 円	例:お土産、日本のお菓子をマンツーマンの先生へプレゼント
合計	約 58000 円	1 フィリピンペソ=2.6 円として計算

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 出国前日に空港で 5000 円を 1700 フィリピンペソに換金 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
クレジットカードが圧倒的に楽。クレジットカードが使えない店も全体の 4~5 割程度ある。 1000 ペソ紙幣は使いづらいのでスーパーで水などを大量購入し小額紙幣に崩す工夫をした。
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。
World eSIM 社のフィリピン eSIM 20GB 30 日間プランを購入。最終的に 13.1GB 分使用。 基本的にどこでもつながったが通信速度はいまいち。寮の部屋の中では会社に関わらずルームメイト全員通信速度が激おそだった。
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
○助かったもの ・ショルダータイプのスマホケース(スマホが肌身離れない安心感がすごい) ・虫よけミスト(寮の部屋内には必ず虫が発生します) ・洗濯ロープ(バスタオルや洗面用品を干す際に役立った) ・マスク(日数分以上、毎日寝るときに着用) ・ティッシュ(トイレにトイレットペーパーの設備自体ないときがあります) ・スリッパ(部屋内は土足 OK だがルームメイトと相談しドア付近で履き替えるようにした) ・整腸薬(野菜が全くと言っていいほど取れない、味の濃いものが多い) ・風邪薬(結論使わなかったが風邪ひいたときがあると安心) ・トランプ(部屋の人と仲良くなることができました) ・上着(室内がとにかく寒い) ・イヤホン(初日と最終日のテストでスマホに接続して使用、普段使っているもので構わない) ・電子辞書(通信速度が悪いのでスマホの翻訳より電子辞書の方が役立った) ○準備した方が良かったもの ・変圧器(部屋に 250V のコンセントプラグがなくルームメイトが持ってきてくれた延長コード(125V)が壊れました。 変圧器を買うより 250V 対応の家電を持っての方が早いと思います。なければ現地購入も検討。 ・雑巾(部屋の掃除のため) ・ビタミン剤(野菜が一切取れないので栄養が偏りまくります) ・GRAB のスマホアプリダウンロード&クレジット登録(先にやっておいて損はない、現地でもできます) ○必要なかったもの ・水筒(繰り返し使うには洗う必要があり、現地の水道水が信用できないので一切使わなかった) ・日本のインスタント食品(サウのごはんやインスタント味噌汁)(せっかくだから現地の食を食べようと思い、最終日近くにスーツケースの容量を開けるためにわざわざ食べました。体調を崩した際に役立ったという人もいたので一概に不要とは言えません。)

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：寮の管理人）

特記事項：部屋のトイレペーパーが切れた→寮の管理人に相談しハウスキーパーさんから新しいものを手に入れた。
コンセントをつなごうとしたら 250V 非対応だったためバチッと音がした後ショート。3 週間、4 つあるコンセントの3つが使えないまま過ごした。

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？

事前のオリエンテーションで確認。現地では手荷物を常に前にするよう心掛けた。路上マーケットなど危なそうなところに行く際はスマホ・現金・パスポートコピーをエコバックに入れ最小限にまとめた。犯罪には巻き込まれなかった。

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。

大学の Wi-Fi は快適に利用可能。速度は若干遅い。
外出時や観光時のデータ通信は問題なく利用可能。（World eSIM を使用）
寮の Wi-Fi はないに等しい。寮でも基本的にデータ通信を利用。
部屋でデータ通信を使うときは通じないときは一切通じない。仮につながったとしても速度は遅い。

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 4 人) 同じプログラムの明治大生と同居
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)	
○基本情報 寝室約 4 畳(2 段ベッド×2)、リビング約 7 畳(長机 1・戸棚 1・シンク 1(調理機能なし))、トイレ、浴室(シャワーのみ)、洗面台 部屋によって若干レイアウトやおいてあるものが違った(戸棚の位置、金庫の有無、ハンガーラックの形状など) 寮の 3 階にウォーターサーバー・電子レンジ・給湯ポットがあり利用可能 洗濯は週 2(月・木)(月曜に出したものは木曜、木曜に出したものは土曜に返ってくる) ○感想 1 階のエントランスに近い部屋だった。ゴキファイタープロを日本で購入し持参したり、虫よけミストを雑巾に吹き付けて床を清掃したりしたが、それでもゴキブリやゲジゲジが出た。ゴキブリは日本より圧倒的に小さく動きも鈍い。水は信用できないので、スーパーマーケットで 8L のペットボトルを購入し生活用水として使用。なくなったら 3 階のウォーターサーバーに汲みにいっていた。明治大生と同じ部屋なので授業外は基本日本語で会話。初の海外なのでハードルが低くて良かった。 ○アドバイス 明治大生と同じ部屋なので良くも悪くも部屋では日本語。ホームステイが不安だったので自分には適していたが、授業外で積極的に英語を使わないので考慮しましょう。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
○プログラム概要 [初日] 午前：入学式、キャンパスツアー 午後：オンラインテスト(スマホとイヤホンが必要) [授業日] 8:30～12:30 マンツーマンレッスン(アクセントトレーニング(発音)2 時間、チャターボックス(英会話)2 時間) 12:30～13:30 自由(昼食) 13:30～16:30 グループレッスン(文法)1 時間、ソーシャルクラブ(ディスカッション)2 時間 16:30～22:00 自由(観光・夕食)(門限 22:00) (※マンツーマンレッスンとグループレッスンの順序が逆のクラスもある(9:30 開始 17:30 終了)、初日のテストで参加者 20 人が 10 人 2 クラスに分けられます) [最終日] 午前：オンラインテスト(初日と同様) 午後：卒業式 ○良かった点 4 時間のマンツーマンレッスンはハードだがとても成長できる。スピーキング向上に注目しがちだが、リスニング力のほうが向上したように思う。アクセントトレーニングは英語の早口言葉を練習するので発音の違いを比較しながら学ぶことができる。(例：She sells seashells by the seashore. Red lorry, yellow lorry.) ○悪かった点 先生に当たりはずれがある点。私の先生は良かったが、生徒が答えを考えている間スマホをいじったり、回答をあまり熱心に聞いてくれなかった先生もいたらしい。先生を変更する参加者も多少いた(申告すれば先生の変更可能)。
2) 課外プログラムについて

○Mixer Night (2 週目水曜日の夜(授業後)に行われる国際交流会)(18:00~20:30)

エンデラン大学に来ているほかの日本人学生との食事会・発表会。私たちはソーラン節や日本の流行りのダンスを踊りました。とても楽しかったのですが、会場に日本人学生と大学の先生しかいないので、せっかくなら他国の留学生や現地の人々と関わりたかった。

○MANILA City Tour (2 週目土曜日に行われる観光ツアー)(10:00~20:00)

Intramuros(イントラムロス)、Manila Cathedral(マニラ大聖堂)、Fort Santiago(サンチャゴ要塞)、Rizal Park(リサール公園)、National Museum(国立自然史博物館)などに行きます。昼食はジョリビー(フィリピンのファストフードチェーン店)、夕食は La Fiesta でビュッフェでした。交通費・食費は留学費用に含まれています。チケット購入や食事場所への入店の手間が省かれていたのでスムーズでよかったです。現地のガイドさんがツアー案内してくれたが、列の前方にいないと声が聞こえないのと、聞こえてもネイティブ英語 & ちょっと難しめの歴史の説明なので、ガイドをあまり理解できなかったのが悔しかった。馬車に乗れたり世界遺産に行けたりと内容はとても楽しむことができた。夜ご飯のビュッフェ会場で野菜があって嬉しかった。フィリピン料理のバロット(孵化直前のゆで卵)にも挑戦できました。

3) 現地で生活に関すること

寮の目の前にベニスモール(日本で言うイオンモール)があるので基本そこで何でもそろいます。授業日の夕飯は基本この中にあるお店やフードコートで食べていました。スクールが毎日あると聞いていましたが、1 週間に 2 回程度でした。遠出の際は GRAB を利用します。

ベニスモール URL : [Venice Grand Canal Mall in McKinley Hill](#)

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。

特になし(Mixer Night で関われるが日本人学生なので割愛)

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。

買い物の際に店員と会話(場所はどこ?、これ探してんだけど売ってる?、なにがおすすめ?)

GRUB の運転手さんとの会話(フィリピンのおすすめの場所どこ? フィリピン料理は? 日本のこと知ってる?)

同じ寮に滞在していたりエンデラン大学に通っている他国の留学生と会話(どこから来たの? これ知ってる?)

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

・交通が雑(車・バイクが来ていても平気でわたります。わたってる途中に止まったり変な動きをする方が危険です。)

・仕事がゆっくり(仕事中にスマホをいじる、お客さんが来ていても雑談をやめないなど。とくにレジでは待たされることがほとんどなので急いでいるときは注意しましょう。)

・トイレトペーパーが流せない(トイレトペーパーは水に流すのではなくトイレにあるごみ箱に捨てます。)

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)

人生初の海外経験(旅行などもなし)としてこのプログラムを選んで大正解だった。理由は①渡航費がほかに比べ安い点②寮生活 & 明治大生と同じ部屋な点③マンツーマンの語学レッスンである点だ。3週間という期間もちょうどよかったように思う。留学としてハードルがとても低いと思うので初留学や初海外の人に向いていると思う。逆に高校で留学経験があったり海外に住んでいた経験がある人は若干物足りないのかなとも感じた。それでもマンツーマンレッスンはこのプログラムの最大の魅力だ。スピーキング力とリスニング力が圧倒的に鍛えられる。夏休み前半をめちゃくちゃ有意義なものにできた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間
-----	--------------

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	6000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	2000 円	出かける際の Grab タクシー代(4 人で 1 人で 1 台)
被服費	0 円	現地で着るために買った服はないが、自分で欲しい服は買った。
雑費	3000 円	
その他	10000 円	例:お土産
合計	45000 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
現金 チェーン店や大きいモールではカードを確実に使えるが、それ以外では使えないところが多い。
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。
eSIM trip.com で購入した。格安で困ることは特になかった。
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
味噌汁、箸、スプーン 近くのスーパーにはサラダなど健康系に食品の扱いが少なかったため。

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？
エンデラン大学の日本人担当の方に共有していただいた、地図を見て、危険区域は行かないようにした。 盗難などにはあっていないが、マーケットなど現地の人が多い場所では鞆を前にし、手がかかえた。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
寮では eSIM の接続が若干悪い時はあったが、特に不自由はなかった。

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 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)	
冷房が 1 つのベッドのすぐ横についており、風量の調節はできるが強く、喉が乾燥するためマスクを絶対に準備したほうがいい。何か部屋の設備について問題があった時は、点呼時に言って、解決してもらえた。	

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。
◎ 良い点 ・友人が個人レッスンの先生について、日本人担当の方に相談した際に丁寧に対応してもらっていた。また、テキストも非常にわかりやすく、復習がしやすかった。 ・1 日に 7 時間も英語を聞き続けるため、リスニング力は特に上げることができた。 ・個人レッスンでは毎回必ず発音のレッスンがあり、毎回上手く発音がネイティブに近づいていることを実感できた。 ◎ 良くなかった点 ・個人レッスンの場所は仕切りはあるが、周りとの距離はかなり近いので、騒がしく、少し先生との会話をしづらかった。 ・他の参加者の話も聞いて、いい意味で他の先生と授業のやり方が違う人もいるが、悪い意味で他の先生とやり方が違う人もいる。 ・最初にテストをしてグループレッスンのグループを分けると聞いていたが、テストが関係あったのかは正直分からなかった。
2) 課外プログラムについて
バスガイドさんが案内をしてくれたため、自分達だけで行っても得られないような歴史的な情報を得られてとても良い時間になった。また、グループレッスンや部屋が違う人とも交流を深める機会となった。
3) 現地での生活に関すること
・外は日本よりもかなり涼しく感じ、長袖を着ていても全く暑くなかった(人によると思うが)。 ・ショッピングモールなどは寒くなかったが、授業の部屋がとても寒く、現地で厚手のブランケットを買い、使っていた。 ・食べ物ほとんどジャンクなものしかなく、サラダもヘルシーではなかった。食生活が大分違うため、整腸剤はマスト。 ・意外とカードを使えない店が多かったため、現金を常に持ち歩くようにしていた。 ・寮から近いモールの両替所のレートは悪いため、週末に出かけた際に、両替をするようにしていた。 ・Grab タクシーはとても安く、アプリ側がドライバーに行き先を伝えているためとても便利だった。

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。
個人レッスンで他の国から来た人にインタビューをされ、少しではあるが交流ができた。周りにはそのインタビューから友人になっている人もいた。
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。
フィールドトリップで美術館に行った際に、現地の子供達や大人に話しかけられ、沢山会話をした。

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。
キリスト教の人が多く、他の人は言っても大丈夫な英単語でもキリスト教の人からすれば良くない意味を持つ言葉もあるため、注意が必要(性別関係の言葉)。そのため、性別関係の言葉は無闇に口に出さないのが無難であると思う。 留学中にルームメイト(女子)に誕生日ケーキをかうときに青のキャンドルが欲しいと言ったら、女の子の誕生日ならピンクにするべき的なことを言われた。フィリピンでは、女がピンク、男が青というイメージがかなり強いと感じた。

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)

自分自身このプログラムに参加した理由は、ただ英語力をあげたいという簡単な理由だった。今までの学生生活、高校や大学で周りの人の目標をきくことはなかったが、他の参加者の参加した理由や夢などを聞いてすごく良い刺激を受けた。また、自分よりも遥かに英語力がある人でも夢のために努力している姿を見て、自分も頑張ろうと思えた。

毎日英語の勉強をしていたため、少しずつ英語力が上がっていくのを実感できた(特にリスニング力)。例えば、飲食店で店員さんとやりとりをする際、最初は何度も聞き返していたが、だんだんとスムーズにできるようになっていったと思う。留学の最初と最後に行ったテストでは特にリスニングの点数が上がっていて、点数という目に見える形で結果が表れて、嬉しかった。また、今までは頭の中で完璧な英文を完成させてから話すという癖があったが、留学の終盤になると、見切り発車ではあったかもしれないが、まず口に出してみることができるようになったと思う。

今回の留学で、自分の英語に少し自信が持てたため、これからはボキャブラリーを増やし、毎日英語の勉強を欠かさずに行おうと思う。そして、将来の選択肢を増やすため、TOEICを積極的に受け、スコアアップを目指したい。

この留学では、英語力を上げるだけでなく、普通の学生生活では関わるることのできないような人と関わることができ、すべてが新しい経験となった。留学の前は、不安な気持ちがかかなりあったが先輩後輩関係なく仲良くすることができ、とても楽しかった。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間) 2025 年夏季
-----	------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	ほぼ外食+Grab
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2700 円	esim5G
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 7 分)
教養娯楽費	5000 円	Grab で週に 2,3 回お出かけ
被服費	5000 円	ユニクロパーカー
雑費	0 円	
その他	20000 円	例:お土産
合計	87700 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 渡航前に5万円おろして持っていた
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
チェーン店やショッピングモールのお土産屋さんではクレジットカード モールのフードコートや学食、ローカルな店では現金
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 の基本プランは月制限の 30 ギガまで追加料金なしでデータローミングを利用できたのでとても便利だった。 しかし、プランの関係で連続 16 日以上使うと通信速度制限がかかりまともに使えなくなるので、16日目に esim を 5 ギガ買った。
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
準備したほうが良かった: スピーカー、トローチや龍角散のど飴、洗面器、パーカー、ゴミジェット 準備していき助かった: 割り箸、ウェットティ、味噌汁、サンダル、風邪薬

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: エアコンが強すぎて風邪をひいてしまった
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?
危険区域には立ち入らない、できるだけ大人数で移動する、混雑した場所ではカバンを体の前に
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。
Ahamo の通信速度は特に日本と変わらなかったように感じる。 大学・寮に WIFI があったが、寮のは使うたびにルーターを取りに行かなくてはならないので、めんどくさくてほぼ使わなかった

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 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) 明治大学の学生 4 人での共同生活だった。あまり綺麗ではないと聞いていて期待していなかったが、思ったより古くなかった。渡航一か月前のオリエンテーションで寮のメンバーがわかるので、1 つでいいもの(ハンドソープ、ドライヤー、割り箸)は話し合っておくと楽。生理用品なども普通に使う量持っていけば大丈夫、多めに持ってきて使い切れていない人が多かった。4 階の部屋を使っていたが、ゴミブリはとても小さいのが 2 回でただけだった。
--

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。 マンツーマン4時間で話す機会は保証されていて良かったが、グループレッスンの内容はほぼ高校の英語の授業と変わらないので期待しない方がいい。ただ授業はすべて英語なのでリスニングや英語に慣れるという点では無駄ではなかったと思う。 2 日目のテストでクラス分けがされるが、上級・初級のように分けているという訳ではなく各クラスが全体として同じ位になるように分けていた気がする。 また、マンツーマンの先生はほんとに全員教え方が違うので、少しでも合わないと感じたら変更することをお勧めする。私自身変更してとても満足できた。(仲介の先生に連絡すれば 1 日で変えてもらえるはず)
2)課外プログラムについて 市内観光はマニラの観光地ほぼ行けて良かった。しかし詰め込んでいる感じだったのでじっくりは回れなかった。
3)現地での生活に関すること トイレトペーパーは流せない。水道水は飲めないがウォーターサーバーが寮や大学にある、食器洗いにも歯磨きにも使えないため寮の下にあるコンビニで10Lの蒸留水を買って使っていた。 電圧が違うので変圧器なしでは使えないので、ドライヤーは結局寮のみんなで割り勘して買った。 また、寮の目の前のモールに丸亀製麺やぼてぢゅうがあり、その他のモールにも沢山日本食があるので食が合わなくて困ることはなかった。

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。 ほとんどない。強いて言えば授業課題としてインタビューをしあうくらい。(これもマンツーマンの先生によっては全くない)
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。 道がわからない時に、通行人に聞いたりしたくらい。

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。 トイレトペーパーは流せないのと、フードコートでは食器は返却しないで席に放置すればいい。 日本の夏より少し涼しい(最高 32〜33℃)のにエアコンがとても強い。

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)

今回が初めての海外ということもあり、出発前は不安でいっぱいだったが、大きなトラブルもなく、楽しく快適に過ごすことができた。3 週間という短い期間では英語力が大きく伸びることはないと思感したが、当初は思うように英語が出てこず悔しい思いをする場面が多かったものの、マンツーマン授業や日常生活を通して徐々に使える単語や表現が増えていくのを実感でき、嬉しかった。今後留学に行くかはまだ決めていないが、とりあえず日本で引き続き勉強を続けていこうと考えている。 フィリピン料理は全体的に甘じょっぱい味付けが多く、あまり口に合わないものもあった。しかし、豚の丸焼きのレチョンや角煮に似たアドボは美味しかったので、試してみると良いと思う。また、抵抗がなければストリートフードのバナナキューや、孵化前の卵料理であるバロットもおすすだ。バロットは市内観光の最後に立ち寄るビュッフェで食べることができる。 私は高めの外食や Grab のフードデリバリーを沢山利用したので食費がかさんでしまったが、節約しようと思えば 3〜4 万円以内に抑えることもできると考える。 このプログラムは英語の語学研修プログラムの中でも特に安く、親日的な人も多いので、初海外・初留学のお試しとして参加してみる価値はあると思う。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間
-----	--------------

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	30,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,500 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 10 分)
教養娯楽費	2,800 円	Enchanted Kingdom(遊園地)の入場料
被服費	6,000 円	
雑費	4,700 円	お土産代
その他	750 円	例: Grab 代(四人で金が鵜を割った際の一人当たりの金額)
合計	51,700 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: 成田空港で 1 万円分を前もって両替、最終週に 3 千円分ベニスモールで両替。
 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
 モールでは高確率でクレジットカードが使える。市場や出店だと現金、特に小銭しか受け取ってもらえないこともあるため、現金もある程度必要。

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。
 楽天モバイルの海外ローミングを使った。1GB500 円で、使いたい分だけチャージできたのは良い点かなと思う。

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
 箸、コップ、友達が持ってきてくれたバスマット、延長コード(枕もとでの充電が可能になる)

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？
 事前に第 2 回のガイダンスで、危機管理について教わったため、それを実践した。具体的には、カバンを前に抱える、現地の人に声をかけられても無視する、複数人で行動する、移動に Grab を使う、門限には余裕を持って到着できるようにするなど。
 犯罪には巻き込まれずに済んだ。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
 寮の部屋では Wi-Fi は使えない。3Fのコモンスペースでは使えるらしい。
 大学内の Wi-Fi は良くつながった。

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 3 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 最初は狭く感じたが、過ごすうちに慣れていき、最終的には安心できる場所になった。 ゴキブリが出た、シャワーヘッドが外れたというトラブルがあったが、門限後に点呼で来る方に伝えることが大切。ありがたいことに、両方とも解決した。

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。 1日7時間と聞くとハードに聞こえるが、グループレッスンとマンツーマンの先生のどちらも工夫して授業を組み立ててくれたため、あまりしんどさを感じなかった。また、スピーキングをせざるを得ない状況のため、変化の幅は違えども、各々がそれぞれの学びを得られる。
2)課外プログラムについて バスガイドさんがフィリピンの文化についてたくさん話してくれて、とても面白かった。英語を理解できるようになっていることを実感できた。複数の場所を一日で回るスタイルのため、時間に追われる感じは結構あった。
3)現地での生活に関すること フィリピンは発展途上国のため、欧米やヨーロッパでの生活よりも、虫(寮では場所によって、ゴキブリやアリが出ます)や衛生面の問題(トイレットペーパーを流さずに備え付けのごみ箱に捨てるなど)といった、日本では経験しないようなことができた。精神的にも強くなれたような気がする。

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。 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。 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。 子供から大人まで、人々がみんなフレンドリーで、どこに行っても場の雰囲気も明るくて素敵だと感じた。

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) 「フィリピンで留学？想像つかないな、どんな感じなんだろう…」と不安を抱えているそこのあなた！私は、3週間のフィリピン生活、本当に楽しかったです。自信を持って言えます。日本では見られない光景がたくさん待っています。最初は受け入れられない部分もあるかもしれませんが、その異文化体験が、自分の視野を広げる糧となり、振り返ってみると楽しかった！と言える根拠の1つになります。私は最初、親に進められて渋々行ったのですが、帰ってきて、3週間を振り返って、本当に行ってよかったなあと思っています。だから迷っているならぜひ飛び込んでみるのをおすすめします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間 夏季
-----	-----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40000 円	レストラン、Grab を使うと高くなる
図書費・学用品費	500 円	文房具など
携帯・インターネット費	10000 円	トリファアの無制限
現地通学費	0 円	(研修先まで8分)歩きで行ける
教養娯楽費	20000 円	土日は基本お出かけした
被服費	10000 円	近くにユニクロがあるが、日本よりも少し高い
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	80500 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: 日本から7000ペソは用意して持って行った、現地の両替所も利用 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
基本モールドはクレジットで支払いが可能。フードコートの一部の店では使えないこともある。 マーケットでは現金でしか支払いができない
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。
トリファア(アプリ)で無制限を用意して行った。現地でインターネットが使えなくなった子にもこれをおすすめした。基本回線は遅い。いつかつながるから待つ。
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
Grab の登録は必ず日本でしていく。 有るといものは、風呂用品の入れ物(桶とか)、割りばし、ウェットティ、タオル・下着(洗濯が週に2回だから多めに持っていく)、ジップロック、薬(多めに)、龍角散(冷房が強いから喉がやられる)、ないと寝られない物(アイマスク、ぬいぐるみなど)、部屋着、靴(捨てる覚悟)、サンダル(風呂用も入れて2個持って行った)、ウエストポーチ(小さめバック) 日本食が恋しくなるが、作れるような設備や材料がない。インスタントの味噌汁を持っていくと良かった。 本当に冬と同じくらい施設内が寒い。持ち運びしやすくあったかい上着は必須。

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: ハウスキーパーさん) 特記事項: トイレが水漏れしていた。何か不調があれば、寮の方を呼べば何とかなった。
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?
危ない目にあうことはなかった。自分から足を踏み入れなければ、大丈夫。移動は基本 Grab でタクシーを呼ぶ。 財布は常に自分がどこにあるか把握しておけば安心。
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。
悪い。スマホの回線が遅いのは基本フィリピンではしょうがない。大学内や大学の施設内には Wi-Fi がある。

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)
フィリピンでは水道水が飲めない。コンビニで5〜6Lの飲料水(500円くらい、寮の4人で割り勘)を購入し、歯磨きもこれを使う。

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。
ワンツーマンで4時間、グループで3時間、合計7時間を平日5日間やれる環境は中々日本ではないため貴重な経験であった。施設内の空調が寒すぎて、凍死しそう。
2)課外プログラムについて
馬が引いている乗り物やひなが入っている卵など様々な経験ができた。 乗り物酔いしやすい人は、一応飲んでいったほうが安心。
3)現地での生活に関すること
思っていたよりも色々売っている。下着、服は買う覚悟で行っても大丈夫。(寮の目の前のモールにユニクロがある) ドライヤーは日本と電圧があって怖かったから、モールの中にある“ワトソン”(ドラッグストア)で買うとよい。 日本のものが喜ばれる。

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。
“学生や先生にインタビューしよう”という活動があったためそこで知り合った人はいた。
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。
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。
ご飯を食べた時に文化の違いを一番感じた。 フィリピン料理の味付けは基本甘いものが多いため、興味深かった。おいしいと感じたのはアドボ。

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)

この短期留学を通して、私は自分にどのくらい英語力があつたのか知ることができた。私は思っていたよりも英語力がなかった。英語力を伸ばすためにこの留学に参加したが、かなり衝撃を受けた。伝えたい言葉が出てこなくて、悔しい気持ちになったことは何度もあった。しかし、実際に現地の人とコミュニケーションをとることが大事だと思い、積極的に行動した。現地の人は、とてもフレンドリーだった。せっかく、フィリピンに来たのならたくさん話するのが一番良い。多分、この経験は受験期に単語帳とにらめっこをしていた時には得られなかったものである。これから行くみんながフィリピンで様々な経験ができることを祈っている。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間) 2025 年夏季
-----	------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)徒歩
教養娯楽費	35,000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	5,000 円	例:お土産
合計	90,000 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
寮の目の前のモール内では基本的にどこでもカードが使えたのでカードのみでも基本は生活できる。 学食では現金は必須
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Holafly の無制限 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
日本のお菓子を個人レッスンの先生用に持っていくと喜ばれる。(抹茶味は好き嫌いが相当分かれる)先生によっては休み時間にお菓子をくれることもあるのでお返しにもなる。

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？
危険地域の情報はしおりの地図を参考にした。 運が良かったのか、スリなどの犯罪には遭わなかった。遭う心配すらなかった。
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。
esim は外で通信する分には快適だった。どの sim にも言えることだが、寮の室内などで使おうとしてもつながりにくいことが多かった。 寮の wifi はコモンエリアにあるが冷房設備がなく暑いため、長時間いるのはつらい上にほとんど使い物にならない。 大学内の wifi は非常に快適。

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) 1階の部屋だったが、ゴキブリは2週目後半あたりから出没するようになった。どこの部屋でも出るようなので、覚悟をしておいたほうが良い。しかし、あまり大きくなく、動きもあまり早くないので無駄に怖がらなければ簡単に処理できる。また、どこから来たのかはわからないがゲジゲジも2匹ほど出てきた。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 マンツーマンは疲れるが、学習としてはかなり役に立ったと思う。 友人と授業のグループが異なると朝と夕方の活動が1時間ずれてしまうのは少し面倒くさかった。
2)課外プログラムについて マニラツアーは博物館や歴史的な建造物などをめぐる。楽しかったが、一つ一つの時間が短く、博物館をしっかりと回れなかったのが残念だった。
3)現地での生活に関すること 1階部屋で3階のパントリーまで遠かったので面倒で日本から持ってきたレトルトやカップ麺などの食料はほとんど食べなかった。まずいわけではないが、フィリピン料理で自分が好きになったものがほとんどなかった。結局日本食のレストランでの食事が主になった。寮目の前のモールにたくさんの店舗があるので食事はかなりバリエーションをとれると思う。 屋内のエアコンのかかり具合がすさまじいので上着は持っておいたほうが良い。

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。 授業中に教室外の人にインタビューをする課題が出るので、そこで話すことが少々あるが、そこで仲良くならなければ特にほかに交流することはない。
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。 大学内のジムでインタビューをした人と再会したので話した。

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。 トイレトペーパーをトイレに流してはいけない、トイレにあるゴミ箱に捨てるというのにはじめは少々抵抗があった。 レストランの食事では提供までかなりの時間を待たされることが度々あった。

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)

ゴキブリに関しては、うちの部屋ではかなり工夫しましたが、出たので完全に防ぐことは難しいと思います。 寮の周りは安全で平和ボケしてしまいましたが、遠出した場合は荷物の管理など気を付けましょう。 洗濯は週に2回ある。返ってくるのは3~4日後なので、衣類は多めに持って行かないと足りなくなる。 物に関しては最悪何か忘れてもお金さえあればほとんど寮の目の前のモールですべて揃います。 しかし、ドライヤーなどを使う場合、変圧器だけは日本から持ってこないといけないので少なくとも寮近くには売っていません。 4時間のマンツーマンは初めの方はきついですが、先生はフレンドリーでいい人ばかりなのでそのうち慣れます。 先生が合わないと感じたら同行のスタッフにLINEで伝えれば次の日には変えてくれます。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間プログラム
-----	-------------------

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	35,480 円	たまに朝ご飯を食べなかった。高級レストランに行った。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13,490 円	トリファという e-sim のフィリピン無制限プランを使った
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 10 分)
教養娯楽費	4,000 円	エンチャンテッドキングダムの入園費と映画代など
被服費	11,300 円	3着買った
雑費	1,000 円	水、トイレトペーパー、ドライヤーなど
その他	12,000 円	例: 遊びに行くときのGrab代やお土産など
合計	77,270 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: 1 万円分のペソと、日本円 4 万円を持って行った。
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
細かい現金が役に立った。1,000 ペソを出すと嫌な顔をされる。クレカはどこでも使えるわけではないが、あるだけでらくちん。

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 を持って行ったが、学生寮などでは電波が悪すぎてフラスレーションがたまることがある。ただ、e-sim は設定も使い方も簡単で安く使えて、外では自由に使える良い

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
変圧器、延長コード、常備薬、ファブリーズ、ビーチサンダル

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？
フィリピンの治安マップのようなものを見ていた。対策は、常にスマホやお財布は身から離さないでいた。Grab以外の乗り物には乗らなかった。夜は両付近以外で歩かなかった。犯罪には巻き込まれなかった。

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。
学生寮を除いたほとんどすべての地域で自由に使えた。学生寮に限っては電波が悪く不自由な利用だった。

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 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)
シャワーのみである。学生寮だけあって、生徒同士の友情は固いものになる。最初は緊張して距離感も難しいが3週間でもとても仲良くなれる。

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。
クラスによって授業の進め方が違った。私のクラスではアクティビティが多めの授業であったが、もう一つのクラスは先生の講義がメインであった。一対一の授業では、先生によって授業の進め方は全く違う。自分は相性が良い先生だったので、楽しくできたし授業外でも仲良くできたが、そうでない人もいた。
2)課外プログラムについて
博物館やフィリピンの歴史的建造物を回る。興味深い内容が多く、さらにフィリピンの歴史にも触れることができる。
3)現地での生活に関すること
困ったことがあればつたない英語でもよいので、とにかく相談することが大事。思っているよりも治安は良い。

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。
エンデラン大学の生徒とフットサルをやったり、隣のモールの店員さんと顔見知りになったりできる。
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。
まずは自分から話しかける。現地の人は、ほんとにフレンドリーで外国人が来るとたくさん話しかけてくれるし、笑顔で返してくれた。おすすめのお店を聞いたりして仲良くなった。

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。
おかまが多い。授業が先生中心ではなく生徒中心でとても面白い。ゴミが多い。トイレトペーパーを流せない。フレンドリーすぎて、強めの冗談を言われる。冗談言われるのが苦手な人でも慣れてしまうくらい言われる。現地の人は、すでに鳥の形になっているやつを食べていた。グロテスクすぎるがただのゆで卵と変わらない味だった。鳥の形の奴は柔らかくて味はしなかった。

留学体験記

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

フィリピンでの生活は、学生寮やキャンパス内で無料のウォーターサーバーを使えるので水には困らなかった。おなかを壊すこともほとんどなく楽しく暮らすことができた。四人部屋であることもあり、一人で過ごすことが苦手な人には苦痛かもしれないが、そのような経験を一度してみるという点においてこのプログラムはとても良いと思う。面白い観光地に車で20分から30分で行けてしまうので、授業終わりに皆で行くこともできるし、部屋で集まって話をして友達と仲良くなれる。大学で友達ができなくて困っている人や、もっと親しい友達を作りたい人にはお勧めである。先生とも仲良くなれて、フィリピンの友達もつくれる。フレンドリーな人々に囲まれ、シャイな自分を変えたい人は特にこのプログラムに参加してほしい。自分の殻を破れ！！
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2025 年夏季
-----	-----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	43037 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9499 円	20 日間無制限の esim 購入
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	9115 円	例: 観光費、お土産
合計	61651 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: 3 万を最初に両替して使いました。
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・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
クレジットが使えるところではなるべくカードで支払いました。学食や、フードコートなどでカードが使えない店も多くあったため、現金もある程度必要だと思います。

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。
無制限の esim を買いました。金額は高めですが、ギガを心配する必要がないので、先生にお勧めされた英語の youtube を見たり、調べものをしたりしすることを抵抗なくできたので、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
ドライヤーは電圧が対応していないものが多く、一つを部屋のみんなで回して使っていました。ちゃんと変電機を買うか、電圧があったドライヤーを買うことをお勧めします。
部屋の中は寒いので脱ぎ着できるパーカーが必要です。

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？
オリエンテーションなどで指定された地域以外には行かないようにしました。
おかげで犯罪等には巻き込まれなかったです。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
寮に Wi-Fi がないので、esim をギガ数で購入していた人は大変そうでした。
学校内には Wi-Fi があるためスムーズに繋がります。

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 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)
4人で住むには狭めの部屋です。

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。
午前中に3時間マンツーマンレッスンがあることがとても良かったです。先生との会話はもちろん全て英語なので、休憩中の雑談も含めてとても勉強になりました。 良くない点としてあげるならば、ルームメイトは全員明大生であるため、大学を出たら英語で会話することがあまりない点です。
2)課外プログラムについて
ガイドさんの説明を聞きながら、フィリピンの歴史を学べる観光地を回りました。旅行として来たら絶対に行かないようなところも案内してくれたため、とてもためになりました。
3)現地での生活に関すること
外は暑いですが、中は寒いくらい冷房が効いているので、絶対に長袖は必要です。 シャワーは水圧が弱いため、女子は特に時間がかかります。

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。
入学するタイミングが一緒の大学とは良く一緒にプログラムになることがありました。 プログラム内では、他国の留学生や現地の学生と関わることはなかったです。
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。
寮内のコモンスペースで寮に住んでいる留学生のみんなと交流できました。 英語でそれぞれの国や好きなことなどをお話しました。

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。
私が問題を解いていて、先生が待っている間で先生が普通にスマホで動画見ていたり、店員さんがレジでスマホ触っていたりするの文化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)

少しでも留学に興味があるなら、絶対に行くべきだと思います。わたしは英語が苦手で不安だらけでしたが、現地の先生はとても優しく、ゆっくり話してくれたり、わたしの言いたいことを汲み取ろうとしてくれたりしたので、英語の苦手意識を無くすきっかけとなりました。 また、留学では意欲的な仲間と出会えるのも魅力です。普段の大学生活では出会えないような人たちから刺激を受け、自分の考え方や視野が広がったと感じます。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2025 年夏季
-----	-----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	31000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4018 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	10000 円	GRAB 代・水族館代
被服費	0 円	
雑費	4000 円	お土産代
その他	円	例:
合計	49018 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
支払いはクレジットでできる所は絶対にクレジットで払った方がいい。自分は今回の研修でいろんなところを観光してすぐに現金がなくなってしまい友達に立て替えてもらうはめになったので、現金は学食など限られたところで使うのが吉。ちなみに学食は 1 階が 200 ペソ、3 階が 140 ペソで 1 階を使っていた。
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。
World eSIM の 20GB/30 日間を使用。値段は 4018 円と少し高く、3 週間で 12GB ほど使用した。体調不良で授業を休むとやる事がなくスマホを使いすぎて制限がかかっていた人もいたので体調崩さないのが大事。
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
日本からティッシュ(ポケットではなく箱などの大きなサイズ)を大量に持ってきた方が良く、友達が 2 箱ほど持ってきていたがあとという間に使い切ってしまったうえに日用品は日本で買った方が安いのでコスト削減につながる。あとコンセントが少なく自分の部屋は 3 箇所しかなかったのでタコ足配線を部屋で一人持ってくると良い。

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: 夕飯をクレジットカードで決済しようとしたところ決済ができず、登録しているメールの方にも決済ができないというメッセージが送られてきたため友達に立て替えてもらった。幸いカードを 2 枚持ってきていて片方は使えたのでそれ以降は特に問題はなかった。似たような現象が起こる可能性があるのでクレジットカードは 2 枚は持っていくようにするのが良い。
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？
危険情報は在フィリピン日本国大使館のメールを大学で登録するように言われていたためそこから情報を入手していた。週末で GRAB(タクシー)を使って遠くに行くときはリュックサックは持っていらず必要最低限のものを持っていくなどして防犯対策をした。
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。
インターネットは寮での接続が非常に悪く、1 階の部屋は非常に回線が悪かった。一応 3 階に Wifi のルーターが置かれており学生達を使うことができるのだが、3 階の現地の人がしばしば自身の部屋にルータを持っていったので寮では Wifi は使えないと思った方が良く。

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)
昨年度の留学報告書でも言われていた通り、寮内には G がでる。一応ハッカ油を持ってきたがそれでもゴミ箱周辺やトイレに出てきたので奴らとは仲良くするしかないかもしれない。幸いサイズは小さいので自分はそこまで気にはならなかった。あと寮の寝室はブランケットしかないので寒さに弱い人は長袖長ズボンのパジャマや一枚着て寝た方がいいと思う。

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。
プログラムの良かった点としてはマンツーマンの授業が一日 4 時間あって先生とたくさん話せたことで自分の現在の英語力のレベルを再確認できたことだ。よくなかった点としては主に 1 人の先生としか話さなかったためその先生のリスニングはできるようになったが、早口な人や訛りがある先生などの話は全く聞こえず理解できなかったため色々な先生と話したかった。
2)課外プログラムについて
課外プログラムはマニラツアーと mixer night を行った。mixer night は同時期に短期留学している学生達とご飯を食べてそれぞれの学校で出し物を披露するというものだった。
3)現地での生活に関すること
マンツーマンの授業はベニスモールという寮からすぐそばにあるモールの中で行うのだが、その教室はありえないほど寒く自分の席は冷房の風が直当たりしたので 2 回ほど体調を崩して休んでしまった。3 週間目は他の国からの生徒が増えて席を変えることが出来なかったので厚めの洋服や羽織るものを持ってきた方が良い。

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。
特になし
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。
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。
フィリピンで 100 ペソぐらいの少額を 500、1000 ペソ紙幣で払おうとするとすごく嫌な顔をされたのがすごく印象に残った。日本では 1000 円のものを 1 万円札で払っても全然嫌な顔はされず気にしないので文化の違いに驚きを感じた。

留学体験記

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

3 週間の研修を通じて自分は英語がいかに話せないかを実感した。昨年度の人も留学報告書にもう少し勉強してから留学すれば良かったという話を書いてあったので自分は 1 ヶ月ほどスピークバディという AI と話すアプリを使っていたのだが、自分で言いたいことを伝えるという面では役に立たなかった。この 3 週間の英語学習を無駄にしないためにもオンライン英会話や対面の英会話を定期的に受講して英語力を向上したいと思う。後輩へのメッセージとしては留学前に英会話の練習をすることであるが、忙しかったり英会話をするに恥ずかしさを感じる人もいると思うので、留学中に毎日 3 人のフィリピン人と話をするぞなどといった目標を立てて積極的に会話をするのがいいと思う。(自分は毎日ではできなかったが…)

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年度夏季海外語学研修 エンデラン大学(フィリピン)
-----	--------------------------------

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	31800 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13490 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩10 分)
教養娯楽費	19000 円	
被服費	9560 円	
雑費	12000 円	
その他	0 円	例:
合計	85850 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: フィリピン入国後に換金 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
カードが使えない店舗が多くあったため、現金を使用する機会が多かった。
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。
eSIM をアプリで登録し使用した。
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
サンダル、水に溶けるポケットティッシュ、小銭入れ、電圧変換機

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？
ボディバッグを使用し必ずバッグが体の前に来るように注意した。
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。
eSIM を使用していたため問題なく使用することができた。大学内の Wi-Fi 環境もよく、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 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)
寝る時間やシャワーに入る時間をルームメイトと共有し、自身の生活リズムを一定に保つことが大切だと感じた。

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。
マンツーマン授業ではスピーキングだけでなく文法や発音に関する学習内容が豊富で英語力の向上に繋がったと感じる。
2)課外プログラムについて
週末アクティビティが一日設定されており、現地の文化を歴史的背景から学ぶことができた。
3)現地での生活に関すること
寮に滞在していたため、水回りのトラブルなども瞬時に対応して頂き快適に過ごすことができた。

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。
特になし
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。
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。
街中で見かけたジプシーは、人々の移動手段として生活に溶け込んでおり、日本の整然とした公共交通機関とは対照的だった。乗客同士が自然に協力し合う姿に暖かさを感じた。

留学体験記

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

今回の研修を通じて、英語を「学ぶもの」ではなく「使うもの」として体験できたことが大きな財産となりました。授業だけでなく日常生活の中でも、買い物や食事などあらゆる場面で英語を使う必要があり、最初は苦戦しましたが、その分だけ英語力の向上を実感することができました。また、フィリピンの生活は日本とは異なる点が多く、環境に柔軟に適応して暮らす人々の姿から学ぶことも多かったです。後輩へのアドバイスとしては、語学力に自信がなくても積極的に話してみることが大切だということです。失敗を恐れずに伝えようとする姿勢が、必ず相手との繋がりと成長に貢献してると思います。今後はこの経験を大学での学びや人とのかかわりに活かし、異なる文化や価値観に柔軟に対応できる力をさらに磨いていきたいと思っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2025 年夏季
-----	-----------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40000 円	3 食とも外食でした
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 7 分)
教養娯楽費	28000 円	
被服費	0 円	
雑費	2000 円	
その他	0 円	例:
合計	85000 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: ペソ 3 万円分を日本で両替、日本円 7 万円を持参し現地で必要に応じて両替 その他用意したものの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください カード払いが素早くとても役に立ちました。モール内にもまれにカードが使えないお店があるため現金は必要です。
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。 Docomo のアフアモプランを利用し、wifi はグローバルレンタル wifi ルーターを用意しました。
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 冷房が強く効いている場所が多いので上着と、喉を痛めやすいのでマスクを用意して良かったです。風邪薬や日本のレトルト食品も助かりました。ハンガーは必要ありません。寮にありました。

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: 風邪をひきました。現地担当者の方、寮の先生に相談しました。) 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？ 外務省の海外安全ホームページなど 鞆のチャックを占め、体の前に置くことや、スラム街には近づかないこと。 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。 グーグル検索や画像や動画の閲覧には少し時間がかかりましたが、LINEの利用に不便はありませんでした。

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 4 人)
3) 共有部分 ☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☒ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寮の先生やハウスキーパーの方がとても優しく良かったです。トイレの床がぬれていることがあるのでサンダルは必須です。

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。

約 4 時間のマンツーマンレッスンは非常に疲れますが、自分が英語をしゃべる時間が長いのでスピーキング力が大幅に上がったと感じます。先生はフレンドリーな方が多く、趣味等のプライベートな話もでき、最終日には友達のような関係になりました。授業時間内にお菓子をくれたり先生もいるようで、みんな充実した時間を過ごしていました。マンツーマンレッスンの半分は発音を扱い、新しい知識を多く得ることができました。グループレッスンでは文法に加え様々なトピックについて自分の考えを共有する場が多く設けられました。クラスの全員が日本人であったため、休み時間や授業中の雑談は日本語になってしまったのはあまり良くないと感じました。

2)課外プログラムについて

最大で 17 時半まで授業があり、夜の観光は危険な場所が多いため、平日は研修先エリアから離れることはなかなか難しかったので課外プログラムで歴史的建造物や美術館等を訪れることができました。現地担当者の方やガイドさんとともに行動するので安心して過ごすことができました。ガイドさんが英語でたくさん説明してくださいましたが、少し理解するのが難しい場面もあったため、研修先の歴史について事前に調べておくべきでした。

3)現地での生活に関すること

大学周辺や大学近くのモールの治安は非常に良いですが、少し離れると治安の悪いところも多くありました。研修先エリアから離れるときは事前に調べ、移動は極力タクシーを使用することで安全に過ごすことができました。また、現地の方は優しい方が多く、お店ではたくさんほほ笑みかけてくれ、聞き取りやすい英語を使ってくれました。

生活面に関して、水道水を飲むことはできないため、ウォーターサーバーやペットボトルの水を使いました。寮では食事ができる訳ではなく、3 食ともモールや学食で買って食べました。洗濯物は週 2 回出すことができ、返却までに数日かかるため余裕をもって多めに服を用意するべきだと思います。寮のすぐ隣にコンビニがあり、よく利用しました。

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。

まれにマンツーマンレッスンを受けている年下の生徒の簡単なインタビューに答えることはありましたが、大学内で現地学生と交流する機会はほぼありませんでした。課外プログラム先で現地の学生に話しかけられ、少し交流をすることはありました。

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。

土日に訪れた観光先でのお店の方との短時間の雑談等

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。

研修先エリアから少しでも離れると景色が大きく変わり、不規則に積み重なるように並んだ家に住む方や、信号待ち中の車にものを売る人々の様子を目にし、はじめはとても驚きました。私にとって日本とは異なる歴史的背景や経済的事情を考えさせる非常に貴重な体験でした。また、現地の方々のフレンドリーな性格が印象に残りました。初対面でも気さくに話しかけてくださる方が多く、日本ではあまり見られないものだと感じました。

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)

私はエンデラン大学で過ごした 3 週間で、英語力の向上はもちろん、日本とは大きく異なる文化を肌で直接感じることができました。その体験は私の視野を広げ、日本での当たり前が世界では当たり前ではないということに気づききっかけとなりました。さらに、学習意欲や行動力の高い仲間とともに過ごすことで、自分自身も良い刺激を受けることができました。私は今までこのような研修に積極的に参加する性格ではなかったため、この短期研修は私にとって大きな挑戦でした。しかし、研修を通して大変貴重な経験を得ることができ、自分の人生における大きな財産となりました。今後もこの経験を糧に、新しいことに挑戦し続けようと考えております。