

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修
-----	------------

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	55000 円	CN タワーの展望台レストランなどを利用したため、本来はもう少し抑えることは可能です。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	17980 円	ドコモの海外ローミングを利用しました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	35400 円	オープンスケジュールの際の移動代を含みます。
被服費	0 円	
雑費	57150 円	お土産代などを含みます、
その他	円	例:
合計	165530 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

準備としては現金、デビットカード 1 枚とクレジットカード 1 枚を持っていきましたが、ほとんどデビットカードで事足りました。自分の場合は現金が結果的に余ってしまったため、持っていく現金は少なめでいいと感じました。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

認証や急な電話にも対応できるようにしたかったので携帯電話の番号を変えなくてもいいキャリアの海外ローミングを利用しました。寮とクラスの中では大学の Wi-Fi が利用できるので通信料は抑えられますが、外に出かけると移動時間は長くなるので、ある程度通信量がある方がいいと思います。

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

日本から準備してよかったものとして、普段の生活では日焼け止め、帽子、カーディガン、絆創膏です、カナダは日差しが強いので、日焼け止めや帽子はあったほうがいいと思います。また、部屋の中で冷房が効いていたり、肌寒い日もあったので羽織れる長袖の服は持って行った方がいいです、また、寮では自炊をすることになり、包丁で手をケガしてしまう人いたので絆創膏もあった方がいいです。自炊では基本的な調理に使えるへらや取り分けられるプラスチックのトングなどです。また同部屋の他の部屋の方が用意してくれた紙皿も役に立ちました。実際に近くのスーパーに基本的なものは売っており、小さい鍋なども買うことができるので、どうしても入りきらないときは現地で購入することも選択肢の一つになります。

準備しておいた方はよかったものとしては、自炊で日本の料理を作りたい場合はみりんや料理酒、しょうゆなどは持って行った方がいいです。日本の調味料を持っていくと作れるものの幅が広がります。

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: インタック(大学で契約した海外サポートデスク))

特記事項: 完全に自分の不注意で頭を強くぶつけてしまった際に連絡しました。LINE 電話から連絡ができ、最初の電話は保険の方が出ますが、看護師の方と通話し健康相談をすることができます。自分の場合は大事に至らなかったですが、医療機関にかかりたい際は保険の方に連絡すると医療機関を紹介してもらい、利用することもできます。

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?

危険地域情報については出発前にある程度インターネットで調べておきました。また大学側の一括で登録してくれる外務省のたびレジから近くで事件が起きた際にメールが来るので、それには注意していました。

幸いにも自分も含め周りでスリや盗難などの犯罪に巻き込まれる人はいませんでした、パスポートなどの大事なものは首からかけて盗まれないようにするなどの対策はしていました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

ドコモの海外ローミングでは基本的に接続は良好だったのですが、寮からトロントやナイアガラの滝に向かう最中の道路では一部通信が繋がらない時がありました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル	☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 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)	
私たちは滞在先の寮は今回改修工事を行うことを理由に、途中でホテルに移動しているためもしかしたら状況が異なるかもしれませんが 寮の部屋は清潔で暮らしやすかったです。その上で注意しておいた方がいいことを以下に挙げておきます 寮のカードキーは常に携帯 実際に寮に入る際にカードキーをかざす必要があり、持たずに出てしまうと中に入れなくなってしまう友達に頼んで開けてもらう必要があります。また部屋でもカギを部屋の中に入れてそのまま閉めてしまうと、オートロックで部屋に入れなくなり寮の担当の方に頼んで開けてもらわないといけなくなります。 シャワーが固定式 日本とは異なり、シャワーが固定されているため、シャワーは浴びづらいです。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
良かった点としては、3 時間英語漬けの授業を受けられるということです。実際に私の所属する学部で必修の英語の授業は基本的に日本人の先生が担当をしていたため英語を聞き続けるという体験は初めてでありリスニング力の向上にはつながったと考えています。また、授業で扱われるテーマもカナダの歴史や文化に関することが中心であり、初めて知ること多かったです。 少し物足りなかった点としては授業内に英語で会話をする時間が多く設けられているわけではないということです。そのため、週に 1 度のイブニングクラスで積極的に英語で話そうという意識を持って取り組むことが大切だと感じました。
2) 課外プログラムについて
課外プログラムでは到着した週にトロントイートンセンターという大きなショッピングモールとロイヤルオンタリオ博物館に行きました。基本的には週に 1 回あり、そのほかにはナイアガラの滝、カナダズワンダーランドという大きい遊園地、CN タワー、メジャーリーグ観戦をしました。
3) 現地での生活に関すること
食事 IH コンロがついているため、自炊は可能です。自炊をするためにフライパンや小さめの鍋、カトラリーなどは持って行った方がいいと思います。(現地のスーパーで調達することはできます)スーパーは歩いて 20 分ほどのところにあり、少し距離があるので、自転車のサブスクを契約して利用していました。月 20ドルでクレジットで支払いが可能で、1 日に 1 時間半までなら追加料金なしで乗れます。ただし解決はできましたが自転車の利用でトラブルあった参加者もいたので、使う自転車はあまり錆びていないものを選んだ方がいいと思います。また、スーパーで購入できる商品はかなり量があり、せっかくだと買っても賞味期限までに食べきれないこともあったので、必ず何人かで一緒に一つのを購入した方がいいです 外食も可能で、お屋はミールカードという 100 ドル入ったカードが渡され、キャンパス内のお店で利用が可能です。ピザやサンドイッチをよく食べていましたが、他にも選択肢はあったと思います。夜外食する際には、スーパーの近くにあるハンバーガーチェーンの wendy's をよく利用していました。他にも中華料理屋やピザ屋もあるので選択肢は多いです 移動 オープンスケジュールなどの移動には Go transit と Uber を利用していました。Go transit は大学内にバス停があり乗り継いでいくことでトロントまで行けます。支払いは事前に券売機でチケットを購入することもできますが、乗車時と降車時にカードをタッチして支払う方がスムーズです。Uber は夜の時間が遅いときや、時間をかけずに行きたいときに利用しました。Uber を頼むと公共交通機関より早く到着できますが、その分結構な金額がかかるので、何人か一緒に乗って割り勘をするときに利用した方がいいです

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。
現地の学生との交流はほとんどイブニングクラスという 18:00~20:00 からの時間帯の授業がほとんどでした。そこでは現地の学生 1 人につき研修生が 6~7 人くらいのグループに分かれて、現地の学生が主導する形で会話をしたり、ゲームをしました。どのように運営するかはある程度現地の学生にゆだねられていました。
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。

プログラム外での交流はありませんでした。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本と異なる点としては、チップの文化である。初めてカナダで飲食店を利用した際にチップを入れる用の缶があり驚きました。クレジット決済用の端末にもチップを含めるかの選択肢があり、持ち帰り用に料理を包んでもらった際にはチップを含めた代金を払いました。

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)

私は4年次にこのプログラムに参加しました。私自身プログラムを選ぶ基準としては、寮でありある程度安全で、現地や他の国の学生と交流する機会が多いことの2点を重視していました。実際にこのプログラムに参加してみて、寮だからこそ、授業の後の時間がある程度自由であり、その時間に出かけたりできるのは魅力だと思います。また、プログラムに関しては、今年はかなり明治大学の学生が多く、外国人の学生は20人のクラスの中で中国人の学生が4人程でした。授業内のプログラムで中国人の学生や、イブニングクラスで現地のTAの方と交流する機会はある程度ありますが、あまり時間があるわけではないので、交流したい場合は積極的に自分から行動していくことが大事だと感じました。

私はこの3週間英語に触れ続けることができ、あまり知らなかったカナダについて学ぶことができ、トロント周辺の観光地を回ったりとかなり楽しく過ごすことができました。私自身そこまで英語が得意な方という訳ではなかったので、もう少し英語力があればと感じる瞬間もありましたが、授業はついていくことができたので、もし参加を迷われてる方がいればぜひ参加してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修
-----	------------

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	円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	円	例:
合計	19万 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: 羽田空港や現地の銀行で換金 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
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 薬、ウェットティッシュ、タクシーを呼ぶ Uber というアプリ

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: 寮のルームメイトが事前に聞いていたものと異なった) 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? カバンはチャックでしっかり閉められるものを持っていく
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。 特に困らなかった

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 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)
綺麗で広くとても快適でした。寝室は鍵付きの個室なのでプライベートも保たれ、共有スペースはみんなで仲良く使いバランスがちょうど良かったです。

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。
先生は優しく、授業内容も面白く、リスニング力が一番鍛えられたと感じました。また文章を書いて添削してくれる機会も何度もありライティング力も伸びたと思います。積極的に自分から発言したりイブニングクラスで外国人と話さないと英語をしゃべる機会はそのままで多くないのでとにかく自分の頑張りに大きく左右されてしまうと思います。
2)課外プログラムについて
土日は観光名所にバスで連れていってもらい、カナダを思う存分楽しめました。
3)現地での生活に関すること
夜は夏でも18度程まで冷え込むのでパジャマは長袖やパーカーを必ず持っていくことをおすすめします。

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。
イブニングクラスに来てくれた学生？とは楽しくお話ししました。しかしプログラム中三回しかないのでベストフレンドができるというわけではないです。
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。
プログラム外で現地の人と交流することはありませんでした。タクシーの運転手やショップの店員さんと話す程度。

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。
自動車いす？というのかわからないけど、街中に普通に車いすに乗って一人で移動している人をよく見かけました。日本では車椅子は誰かに付き添われて移動しているイメージが多かったので驚きました。大学や町の施設も自動ドアがとにかく多くそのようなバリアフリーが日本より進んでいると感じました。

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)

初めての留学の方におすすめします！すでに留学経験がある方には授業のレベルや英語を話す機会の少なさに物足りなさを感じるかもしれません。私は自分の英語に自信がなく初めての留学だったので、今回のマクマスター大学研修はストレスもかかりすぎず夏の楽しい思い出として残りました。ルームメイトと一緒に参加している明治生と帰国後もまた会おうと約束できるほど仲が深まりました。授業中も積極的に発言したり、授業後やちょっとした移動中に先生と話すことで英語を話す機会は増やせます。自分次第でいくらかでも変わるのでぜひ周りの目を気にせず頑張ってください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学
-----	----------

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	55000 円	外食は高い
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 5 分)
教養娯楽費	40000 円	
被服費	50000 円	
雑費	5000 円	
その他	40000 円	例:お土産
合計	230000 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: 日本で両替をした
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
クレジットカードは便利でした。

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 を日本にいる間に買って置いて現地で切り替える方法でした。切り替えるのも簡単で使用している間も何も問題が起らずとても良かったです。Nomad sim の5GB のコースでした。

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
バックご飯やインスタント味噌汁、インスタントラーメンは疲れていて自炊が大変なときにあって良かったです。割りばしやスプーン、フォーク、ナイフの使い捨てをたくさんもって行って良かったです。

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?
すり対策のためにチャックがしっかりしまって、肩にかけられるカバンにしました。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
しっかりできました。Nomad SIM が良かったです。

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 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) リビングやキッチンが共用スペースでした。ルームメイトと話したり自炊したりすることができて、とても楽しかったです。シャワーやトイレも共用でしたが二人で共用するので不便さは感じませんでした。それぞれに個室が用意されているので個人の空間も確保できてとてもよかったです。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 授業は現地での先生が楽しくなるようにゲームなどを準備して下さったので楽しかったです。ただ、授業中でも日本語を話してしまったり、つい眠くなったりしてしまって英語力がすごい伸びたとはおもえなかったです。英語に触れる時間は多くとれたと思います。
2)課外プログラムについて 休日はカナダのいろいろなところに連れて行ってもらって観光しました。いったところ全部が素敵で楽しかったです。個人的にはワンダーランドが一番楽しかったです。ただ、予定が詰まっているので体力がぎりぎりでした。また、予定が急遽変わるのはいさぎ悪かったです。
3)現地での生活に関すること 最初は見慣れない光景に緊張しましたが、お店でも町でもカナダの方は優しい人が多いのですぐに慣れて楽しく過ごせました。治安は場所によって変わりますがそこまで悪くないので安全だと思います。

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。 一番交流できたのはイブニングクラスでした。イブニングクラスは自由参加の授業で、小さなグループにわかれて、現地の学生の方とお話するものです。自分の趣味や好きな食べ物、地元などの話をして交流しました。
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。 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。 カナダの人は日本の人と比べてフレンドリーでした。お店でレジをするときも毎回挨拶から始まったり、洋服屋では、お店に入った時からお手伝いしますみたいなことを言ってくれたりしてとてもうれしかったです。そこに文化の違いを感じました。トロントで一人でいたときにさまよっていたら、一人の男の人が話しかけてくださり、目的地まで案内してくれました。素敵な体験でした。

留学体験記

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

この研修を通して私は大きく成長することはできなかったと思います。でもこの研修で実際にカナダで暮らしたことによって自分の未熟なところがたくさん見えました。英語力や自分のはっきりしない曖昧な性格もカナダで生きていくには直さなければいけないと痛感しました。留学中は楽しいことばかりではなく帰りたいほどつらい時もありました。しかし、自分が行きたいと思ったプログラムをしっかりとやりきることができたのでこの経験が無駄にしないようにこれから頑張ろうと思っています。私は、すぐつらかった時友達に電話しました。そのおかげで悩みも軽くなって最後までやり切れました。もしつらくなったら、頼れる人に相談するのがいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 マクマスター大学 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	60000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	50000 円	
被服費	10000 円	
雑費	50000 円	
その他	円	例:
合計	162000 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: 家のあったカナダドル 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 基本クレジットカードで支払いができるので現地通貨は多くても三万程度で大丈夫でした。
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。 eSIM(早めに手に入れて出国前に登録を進めておくとスムーズ)
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 自炊中心になるので調味料、フライパン、タッパーなども持って行って良かったです。特に調味料は現地で調達しづらいので持っていくことをお勧めします。

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等) ☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？ モントリオール大使館から不審者発生メールが届くことがしばしば。ほとんどはトロント周辺で起きたことでした。夜9時くらいまで外が明るく車通りもあるので、寮周辺で危険を感じたことはありません。
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 Wi-Fi 設定を行えば何も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 ☒ 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) プライベートの空間も、ルームメイトと過ごす空間もどちらも快適で何不自由なく過ごせました。湯船に入れず、疲労がたまりやすいので湿布を持っていくといいと思います。個室の空調が、寝ている間顔面に直撃してのどが痛くなるので、タオルをガムテープで天井に貼り付けて風をブロックすることで睡眠の質が上がります。服は下着類を多めに持っていき、アウターは多くて3着で十分です。
--

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。 良かった点 寮、大学がきれいで治安がいい 良くなかった点 英語力はほぼ向上しない
2)課外プログラムについて カナダズワンダーランド、ナイアガラの滝、CNタワー、トロントイートンセンター、ロジャースセンターなどのアクティビティがあったがカナダズワンダーランドが一番楽しかったです。回り方によって、乗れる乗り物数が全然変わってくるので下調べ必須です。
3)現地での生活に関すること 最初はスーパーでお会計をする際に店員さんが何を言っているのか全然わからなくて困りました。段々慣れていくのでぜひ有人レジでのお会計にチャレンジしてみてください。何日間か自由行動ができる日程があります。Tik Tokなどで回る場所をあらかじめ決めておくといいと思います。

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。 現地学生との交流はほとんどなかったです。課外プログラムに同行してくれていた数人の学生と会話することはありましたが、大学内にいる人に英語でしゃべりかけるのはハードルが高くなかなかチャレンジできませんでした。
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。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 ショッピングモールで買い物をする際など、お店に入ると店員さんに挨拶され、それに答えるのが難しかった。挨拶のされ方によって返事の仕方も変わってくるので瞬発力が必要だった。日本と違い、会釈だけでは感じ悪くなってしまうので練習しておきましょう。

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)

語学面で気づいたことは完璧な文法でなくてもいいので、伝えようとする姿勢が大切ということです。完璧にしゃべろうとすると、結局会話に入れず、もどかしい思いをしました。またカナダは多民族国家で本当に多くの国から人が集まっています。教科書で習うようなきれいな英語は珍しいくらいなので覚悟しておきましょう。 私の今回の短期留学の目的は今後長期留学に行くのか吟味することでした。学生時代にしかできないことだと思い興味がありましたが、いまいち決心がつかず、英語の勉強に身が入りませんでした。しかし、今回の留学で異文化に触れることが自己の理解につながると感じました。普段と異なる環境に身を置くからこそ、本当の自分が浮き彫りになっていきます。そういった意味で長期留学は大いに意味のあることだと思いました。皆さんも何かテーマをもって短期留学に参加することをお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学
-----	----------

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	43000 円	高めの外食やカフェ利用多め
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	eSIM 60GB
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	16000 円	交通費、施設入場料など
被服費	48000 円	大学のスウェット、ワンピース、シャツ、帽子など
雑費	600 円	ハンドクリーム
その他	18000 円	例: 土産(お菓子、タンブラー、マグネット、ポストカード、バッグなど)
合計	131600 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: 新宿駅の外貨両替所で日本円 5 万円分ほどを両替しました。
 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
 カナダではほとんどのお店でクレジットカードが使用できたため便利でした。現地通貨は、複数人で割り勘したものの精算をする際に便利です。5 万円ほどの現地通貨を使い切るのが大変だったため、もっと少なくて良かったと思いました。2 万円くらいでも足りるかと思います。

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。
 PHONEBOX の e-sim を使用しました。通信が遅くなることもなく使いやすかったです。
 私は連絡係をしており、PHONEBOX は短期では 30 日分のプランしかないため、開通日を出発日より早めに設定して事前に電話番号がわかるようにしました。

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
 準備していき助かったもの
 ・総合風邪薬、痛み止め(留学中 2 日間体調を崩しました。万が一のために持っていくのが安心です。)
 ・胃腸薬(カナダの食事はジャンクなものが多く、量も多いため度々胃腸薬を飲んでいました。)
 ・喉スプレー、トローチ(カナダはとても乾燥していて、喉の調子を悪くする人が多かったです。喉用の薬を多めに持って行った方が良いです。)
 ・ハンガー、小さいピンチハンガー(寮の乾燥機がなぜか 50%ほどの確率で全く乾かず部屋干しをしていました。来年は寮の改修により直るかもしれませんが、多めに持って行った方が良いと思います。)
 ・醤油、みりん、酒など小さめの調味料(寮にキッチンがあるため調理器具などルームメイトで手分けして持っていきました。カナダのスーパーの調味料は大きいので基本のものは日本の 100 均で用意して持っていくのがおすすめです。)
 ・アルコールのウェットティッシュ(外食する際に重宝しました。小さいもの 1 つだと途中で足りなくなってしまうため多めに持っていくのがおすすめです。現地のスーパーではどこに売っているか見つけられませんでした。)
 ・はさみ(カナダで洋服を買った際など、意外と使う機会があります。)
 ・缶切り(私自身は使いませんでしたが、他の部屋の人に貸しました。)
 ・ラップ
 ・お箸
 準備したほうが良かったもの
 ・濡れマスク(飛行機内が想像以上に乾燥しました。普通のマスクよりも濡れマスクの方が良いと思います。)
 ・ざる、ボウル(麺類をゆでた際になり、他の部屋の人から借りていました。)
 ・長袖の服(外は暑くても室内の冷房が強く、夜は冷えるため多めに持って行った方が良いです。)
 ・着圧ソックス(13 時間のフライトはかなり足がつかったです。)

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：①寮に到着した日に部屋の鍵を渡されましたが、女子の部屋割りがなぜか事前に告知されていたものと変わっていました。中国からの学生 3 人の部屋に 1 人だけ割り当てられていたり、基本は 4 人部屋のはずが 2 人だけの部屋があったりとおかしくなっていました。プログラムに協力してくれている現地学生や現地担当者に相談し解決しましたが、解決までかなり時間がかかり労力を使いました。②個室の鍵がオートロックなのですが、一度鍵を個室の中に入れたまま出てしまい締め出されてしまいました。夜で寮の受付の人はいなかったため受付に書かれていた緊急連絡先に電話し開けてもらいました。）

特記事項：大きな問題ではなかったですが、プログラムの予定変更が多かったです。日本で知らされていた予定ではフリーの日が 3 日あったけれど現地で配られた予定表では 2 日になっていたり、ウェルカムランチやイブニングクラス（現地学生と交流できる時間）の日程が変更になったりし、少しストレスを感じました。予定はあくまでも予定だと考えておいた方が良いと思います。また、現地のバスの時間が調べた時間通りに来ず、タクシーを使うことがありました。バスの時間は現地学生に聞いてみるのが確実かと思います。

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？

外務省のたびレジの情報を見るくらいでした。携帯にストラップを付け、外に出かけるときはショルダーバッグと一緒にできるだけ肌身離さず持つようにしました。特に犯罪には巻き込まれませんでした。

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。

e-sim は特に問題なく使えました。
寮の wifi の ID とパスワードが接続できない場合があり、その際は新しい ID とパスワードをもらう必要があったことや 1 週間ごとに wifi のパスワードが変わるため新しいものをもらいに行くのは少し面倒に感じました。

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 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）	
ベッドルームは個室で、部屋は広く綺麗で快適でした。事前にキッチン用品やドライヤーなどの分担を決めていたためスムーズに生活を始めることができました。 バスタオルが各部屋に用意されていたため、自分で持って行ったタオルはほとんど使いませんでした。 毎週金曜日に清掃が入るため、一応貴重品などに気を付けた方が良いでしょう。	

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。
授業内容（ランダムで分けられる 2 クラスのうち 1 クラスの内容） 午前(9:00～12:00) カナダの歴史や地理に関する動画を視聴し先生からの質問に答える・過去形や現在形、比較形などの文法問題・150 字程度の英作文・カナダのフォークソングを聞いて単語の穴埋め・本の音読と内容理解など 午後(13:30～16:30) TA1 名によるアクティビティ ゲーム・英作文・近くのアイス屋さんに行く・近くの湖に行く・プレゼンの準備など ※明治大学の説明では小グループに分かれて TA1 名が付くと書いてありましたが、実際には 1 クラスに対して TA1 名でした。 良かった点 ・先生と TA が非常に明るく楽しかったです。 ・昼休みや授業からの帰り道に先生と会った際にもコミュニケーションを取ることができました。 良くなかった点 ・人数の関係で仕方ないですが、授業中に積極的に発言しなければほぼ聞くだけになってしまいます。 ・ランダムで 2 クラスに分けられるのですが、もう一つのクラスとかなり授業内容が違っていました。私の受けたクラスでは英作文の添削をしてもらいましたがもう一つのクラスでは英作文の添削はなく自由時間が多いなど先生の手入れ方が異なる印象を受けました。同じ留学プログラムのため授業の質に差があるように感じられるのはあまり良くないのではないかと思います。
2) 課外プログラムについて
毎週末ナイアガラや遊園地などに行く予定があり、とても楽しかったです。週末のプログラムとオープンスケジュールでトロントの観光名所はほとんど行くことができました。 留学期間中 3 回イブニングクラスがあり、現地の学生数人と話すことができました。現地学生 1 人に対して 10 人ほどのグループに分かれるためずっと話すことができるわけではありませんが、話を聞くだけでもリスニングの練習になりますし楽しかったです。

3)現地での生活に関すること 【食事】 寮から歩いて 20 分ほどの場所に大きなスーパーがあり、基本的な生活用品や食材をそろえることができます。スーパーでは味噌やうどんも売っていました。 スーパーではお惣菜も売っており、大学の周りにはパンケーキ屋さん、韓国料理屋、ハンバーガー屋、ライスボウルのお店などもあるため食事に困ることはないです。 お昼の学食にはハンバーガー、ブルトー、ライスボウル、ピザ、サブウェイのようなお店など様々な種類のお店があります。寿司ロールやサラダも売っているため飽きずに楽しいです。 1 つ 1 つの量が日本の 1.5 倍ほどと想定しておいた方がいいです。 【移動】 移動は uber タクシーを使用することが多かったです。4 人で割ればそこまで高くは感じませんでした。 トロントまではバスかタクシーで大学近くの駅まで移動し電車で 1 時間半ほどです。バスが調べた時間通りに来ない為、現地学生に時間を聞か初めからタクシーを使用したほうが良いです。 【気候】 日中は 30 度まで行く日もありましたが、湿度がないためほとんど汗をかきません。長袖でもあまり暑く感じないです。 室内の冷房がとても強く寒いので長袖の上着を持って行った方が良いでしょう。私は現地で裏起毛のスウェットを買いました。 夜は冷えます。 【治安】 基本的に治安はよく、フレンドリーな人が多いです。トロントで夜 9 時ごろまで出かけていましたが、日も長いので危険は感じませんでした。 しかし、寮の改修工事の関係で最後の 2 日間だけホテルに滞在していたのですがそのホテルの周りはホームレスの人などが多く治安が悪かったです。ホテルに滞在している時にはできるだけ外に出ないようにしました。ホテル自体は綺麗で過ごしやすかったです。ホテルに滞在することはあまりないと思うため心配はしなくても良いかと思います。
--

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。 プログラム内では主にイブニングクラスで現地学生と交流しました。 また、午後の授業で大学の周りを歩いている時に TA と話すこともありました。 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。 昼休みや夕食を食べに行ったらレストランで知り合った現地学生に遭遇しコミュニケーションをとりました。 また、日本の学生以外にも中国の学生が数人参加しており、あまり話す機会は多くなかったですが授業内外で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。 カナダの人はとてもフレンドリーだと感じました。ルームメイト 4 人とトロントの電気屋さんにいた際姉妹ですか？と話しかけられたり、フェアウェルパーティの後そのまま出かけていたら服が素敵と声をかけられたりと気さくに話しかけてくれる人が多かったです。また、レストランでも基本的に一つの机を担当する店員さんが決まっておられ食事中何度か声をかけに来てくれました。電車では現地の人がお菓子を食べながら話をしていた、日本の車内とはかなり雰囲気が異なりました。多文化社会なこともあり、街中に中華・韓国・日本・ベトナムなど様々な料理屋があり実際に沢山の人の人種の人々が住んでいることにも驚きました。 また、カナダのものは道、家、食べ物、電車など全体的に日本よりも大きく土地の広さ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)

留学前は不安が大きかったのですが、始まったら 23 日間毎日日本に楽しかったです。今までの中で一番楽しかった 3 週間といっても過言ではない思い出になりました。 英語での意思疎通ができるか心配でしたが、日常会話であれば簡単な単語だけでも話せることや文法を間違えても伝わるのが実際にわかり、英語でのコミュニケーションに対するハードルが下がりました。毎日英語に触れるためリスニング力も上がったと感じます。しかし、授業を受けるだけでは語彙力は上がらないため、わからない言葉を自分で調べ覚えようとする意識がやはり大切だと感じました。また、発音が伝わらないことが多く、今まであまり意識できていませんでしたがこれからは発音練習に重きを置こうと思いました。 授業ではカナダの歴史や文化を知り、実際に土日に出かける中でも日本との様々な違いを感じる事ができました。カナダでは気さくに話しかけてくれる人が多く、とても嬉しかったため私ももっと積極的に話すようになりたいと思いました。現地の学生だけでなく周りの
--

参加者との出会いもとても刺激になりました。私は 4 年生で新しい人と関わる機会も少なくなっていたのですが、今回の留学で様々な人と関わり新しい友人ができ、もっと沢山の人との出会いを大切にして自分からそのような機会を得るようにしようと思うことができました。

このプログラムは短期であり、参加者もほとんど日本人のため英語力の向上という点では物足りなく感じる人もいるかもしれません。ですが、日本以外の文化を知ったり、新たな人と関わり異なる価値観を知ったりと英語以外にも得られるものが沢山あります。少しでも迷っていたら、参加することをおすすめします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修
-----	------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	5～6万 円	食堂で使うミールカードは除く、外食を含める
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	Sim 代 eSim は薦めない Uber タクシー登録できない
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	2万 円	キャンパスストアでいろいろ買ったので
雑費	5万 円	とにかく移動に金がかかる
その他	円	例:
合計	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: 現金は絶対にいらない 強いて言うならカジノ用 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
全部クレカ
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Airalo の esim を使ったが、esim でない方がいいと思う。電話番号を持ってないので。
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
サングラス、スピーカー、トランプ、パスタソース、みそ汁のもと、サウのごはん

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:) 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？
ハミルトン中心街は治安が悪い。トロントも場所と時間によっては良くない 普通程度の治安の悪さなので、基本的な対策をすれば問題ないと思う
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。
悪くはなかった

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) 節約のために自炊した方がよい。2階の卓球台やビリヤードがある部屋はおすすめ
--

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。 全体的に良かったと思うが、授業が面白いかといわれるとそこまで面白くはない。だが、英語を聞いたり話したりする練習にはなると思う。つかえながら話しても、ちゃんと聞いてくれるので、積極的に話すといいと思う。
2)課外プログラムについて トロントの観光、CNタワー、MLBの試合観戦、カナダワンダーランド、美術館、ナイアガラ滝など。ほぼ全部楽しかったが、美術館だけは退屈だった。
3)現地での生活に関すること 現地は東京と比べて涼しくて快適だった。 ハミルトンの街には特に見どころはないので、オフの日はだいたいトロントに行くことになると思う。 とにかく移動に金がかかるのでそこは注意。 ハミルトンシェアサイクルはとても便利なので1月の登録をしておくべき

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 寮の2階で現地の学生としゃべったり卓球をしたりした。
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。 Uber タクシーの運転手や店員と話した。こっちの英語が下手でもしっかりと聞いてくれるので、話しかけてもらったら頑張っちゃべるといいと思う。

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。 良い点でいうと、現地の人は結構話しかけてきてくれる。道で知らない人が Hello! と挨拶してくれたり、レストランでいろいろ語ってくれたりした。人とかがかわることに対して、日本より重きを置いていると感じた 悪い点でいうと、大麻や葉巻たばこのにおいはかなりきつい。また、トロントのような都市部でも、治安が悪い地域は多くあるので注意が必要。 個人的な感想としては、総じて現地の文化はかなり好きだった。

留学体験記

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

積極的に話したり、発言したりすることが大切だと感じた。外向的に行きたい。上手に話せなかったとしても、伝えようとする努力をすれば何とかなる場面は多かった。現地人と話すことで英語力が伸びるし、日本語で話すよりも楽しいと感じた。 現地でしかできない体験をしてほしいと思った。少し高いレストランに行ったり、カジノに行ったりするなど、日本では体験できないようなことを積極的にやるといいと思う。 お金の使いどころに気を付けるべき。節約しろという意味ではなくて、価値があると感じたものには積極的につかうべきだということ。 特に現地でしかできない体験に。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学夏季短期留学
-----	----------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	27949 円	自炊代、遊びに行った時の昼食代
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4650 円	eSIM
現地通学費	0 円	(大学寮から研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	20784 円	お土産代、アクティビティ代
被服費	12872 円	お土産の T シャツ代、大学グッズ代
雑費	12492 円	観光地への交通費、ランドリー代(10ドル)
その他	0 円	例:
合計	78747 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: 銀行で両替

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

クレジットカード、現金は割り勘でしか使わなかったので 3 万円以下で十分だと思います。

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。

イエローモバイルの 20GB の eSIM を購入して利用した。

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

現地のスーパーで食材を調達して自炊することができるのですが、IH なのでそれ対応の鍋を持っていくのが良いと思います。(自分たちはスーパーにて割り勘で購入しました。)そのほかにも包丁やまな板、ごみ袋、タッパーや調味料があるといいと思います。また、なんだかんだ日本食が恋しくなるのでスーツケースの重量に余裕がある限りサトウのごはんや日本のお菓子、カップラーメンを持ってい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: 現地の留学担当の人)

特記事項: ①最初の部屋割りで、事前に申請した通りになっていなくて、とても混乱しました。現地に到着した初日から部屋の組みなおしにとっても多くの時間と労力を割かなければならず、とても疲れましたが、現地の留学担当の人が英語での交渉を手伝ってくれたおかげで何とか解決することができました。

②これは相談はしていないのですが、洗濯物を乾燥機に入れても乾いていないことが多かったです。量を減らしたり、設定を変えてみるなど試行錯誤はしましたが、結局最後まで解決策は見つかりませんでした。またランドリーカードをタッチする際に勝手に 2 回分取られて損をすることがあったので、気を付けて操作することをお勧めします。

③ウーバータクシーのアプリは日本で入れていったほうがいいかもしれません。現地でアプリを入れるよりも日本でデータを入れておくことで、スムーズにタクシーを利用できると思います。

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?

1 人では行動せず、必ず複数人で行動するとよいと思います。また、大麻をしている人やその匂いは一瞬で分かるので絶対に近づかないこと、ダウントウンにはいかないことをお勧めします。また全員が申し込みしているタビレジというものから配信されるメール(カナダの中の都市で起きた銃発砲や殺人に関するニュースを配信)を注意して見る必要があります。

しかし、マクマスター大学の周りはかなりのんびりした地域で学生も多いので治安はよく、24 日間安心して生活できました。

3)携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
大学内や大学寮では WiFi を使うことができて、特に弱いといったこともなかったので快適に過ごすことができました。観光地に行った際も5G がつながり、インターネットを問題なく使うことができました。

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)	
キッチンが共同なので、部屋の人と一緒に自炊することができ、とても楽しかったです。週に2、3回徒歩13 分ほどの距離にあるスーパーに行き食材の調達をしました。その際エコバックがあると非常に便利であると感じました。トイレとお風呂は同部屋の 2 人ずつで共有するので譲り合って使いましょう。またインキーしないように注意すること、乾燥機がお金を払っても乾かないことがあることに注意するとよいと思います。お屋のミールカードは、なにも考えないと意外とすぐ無くなってしまうので毎回の会計の際に残額をチェックするとよいのではないかと思います。	

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。
クラスが2 つに分かれたのですが、クラス 1 の午前の先生はフランス語やカナダの歴史に精通していてとても面白かったです。少し内容が専門的で分かりにくいところもありましたが、ゆっくり話してくれてスライドも見やすかったののでしっかり学習することができました。金曜日にプレゼンをすることが 2 週続けてあって、1 週目は個人、2 週目はグループでした。お題はカナダの歴史や特徴、文学などで幅広いテーマの中から選ぶことができましたが、準備の時間が授業中では足りず少し大変でした。午後の先生は、午前の先生の娘で、先生を目指していると言っていました。簡単な英語を使ったゲームをしりして楽しむのと、英作文を書き、それをみんなの前で発表することがあり、それがとても力になったなと感じています。その際に辞書があるといいなと感じました。
2)課外プログラムについて
オープンスケジュールが 2 日あったのでその時は部屋の人やクラスの人とトロント内のショッピングモールなどの観光地にバスやタクシーを使っていきました。それ以外の日は全員で予定されたスケジュールに従って観光しました。授業が終わってから、夜のナイアガラに行き、ジップラインに乗ったり花火を見たことは、体力的にしんどかったですが、とてもいい思い出になりました。
3)現地での生活に関すること
日本の夏よりも涼しくて過ごしやすく、日が長いので 8 時半まで日が沈みませんでした。なのでつい夜更かしをしてしまうかもしれないですが、休息はしっかりとったほうが良いと思います。また部屋にはテレビなどが無いので、トランプやUNOなどのカードゲームを持ていくと楽しいかもしれないと思います。

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。
イブニングクラスで複数の現地学生と交流することができました。疲れていても、イブニングクラスにはいったほうが良いと思いました。自分から積極的に話そうとする姿勢を持つと、相手はきちんと理解してくれようとしてくれるので、そういう姿勢こそが大切だと感じました。
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。
イブニングクラスに来てくれる人の中には日本に興味がある人も多く、自分の名前の由来について英語で説明したり、出身について話して盛り上がりました。英語の能力について相談すると真摯にアドバイスしてくれてとてもいい機会になりました。イブニングクラスの後一緒にヨーグルトアイスを食べに行ったり、おすすめの場所を教えてくださいました。また休日の課外プログラムについてきてくれた現地学生の女の子と野球観戦中に、日本の文化(アニメや漫画)とカナダの文化(ジャスティン・ビーバーなど)についてたくさん話をとても楽しかったです。

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。
まず、カナダの人は基本的に親切であると感じました。スーパーでは会計中に会話してくれたり、タクシーの中でも音楽をかけさせてくれてノリノリで聞いてくれたり、マックにつれていってくれたり、日本について話してくれたりしました。また中国から来た何人かと一緒に授業を受けたのですが、彼らはディベートの時に、自らの意見をしっかり持って、それを率先して英語で発表していたのですごいなと思うと同時にできていない自分が恥ずかしくなりました。授業中にもっと自信をもって積極的に発言することで、成長すると思っています。

留学体験記

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

私は今回の海外研修に行って本当に良かったと思っています。お金もかかるし、自分の英語力にまだ不安をおぼえていたので行くかどうか本気で悩みましたが、今は 1 年生のうちに行っておいてよかったと思っています。1 年生の参加者は他の学年に比べると少なかったですが、周りの先輩たちと話す中で、これからの大学生活を考え直すいい機会にもなったし、就活などの話を聞くこともできました。さらに私はこの研修をきっかけに長期留学について本気で考えるようになりました。海外が遠い場所ではなくなり、自分がどの程度英語を話せるのかもわかったので、より現実的に検討することができるようになったと思います。このように、今回の研修は 24 日間と短かったですが得られたものがたくさんありました。迷っているなら行くことをお勧めしたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	50,000 円	平日は基本自炊。スーパーで買い、部屋で割り勘。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	eSIM(Holafly)
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	30,000 円	学内キャンパスショップ、ブルージェイズユニ
雑費	30,000 円	お土産
その他	35,000 円	例:Uber、電車代等
合計	150,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:空港で集合前に¥20,000分を両替。使う機会はほとんどなし。
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 VISA カードのタッチ決済を使用。バスや電車もクレカで乗車可能。上限には注意。

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(15日間)、eSIM(Holafly,残り約10日間)

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
自炊をしたため、フライパン(2 個あった方が便利かもしれない)や鍋、食器類はしっかり準備していくべき。
クレカは上限で使えなくなることがあるため、2,3 枚は持つことをおすすめする。
トランプや UNO などのカード類は、部屋で遊べるだけでなく、他国の学生とも交流できるきっかけにもなるため、持っていくべき。
朝と夜は冷え込むため、長袖やパーカーは必須。

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:)
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?
極力荷物を少なくする。人が集中しているところでは細心の注意を払う。

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。
特に問題なし。寮と大学の WiFi にしっかり繋がっていれば大丈夫。

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)

自炊可能なため、あらかじめルームメイトと話し合い、フライパンや食器などを分担して持ってくるとよい。
2階のランドリーの隣に卓球台、ビリヤード台、テレビなどがあり、明治や他大、他国の学生とも交流できる。
ランドリーは、乾燥機が機能しないことがあるため、自分の部屋で干して乾かすのがおすすめ。
キッチンやトイレなどの共用部分と、ベッドルームとで分かれているため、過ごしやすいが、オートロックには注意。

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3時間、午後3時間の授業と、週に一回現地学生と英会話の練習をするイブニングクラスがある。
午前の授業では、カナダの概要や、歴史、地理、有名な都市について学んだ。
他にも、軽い会話練習や、ジャーナルの作成、文法、読解練習を毎日行った。
午後の授業では、プログラムの最後に行うプレゼンを準備や、映像を見て意見を書いたり、ゲームで遊んだりした。
プログラム全体として、主体的に行動しないと英語の上達は見込めないと感じた。
明治大学生がクラスのほとんどを占めているため、他国の生徒と交流するのは難しいが、イブニングクラスで積極的に交流するとよい。

2)課外プログラムについて

毎週土日に、トロントやナイアガラ滝、カナダズワンダーランドに行き、観光をした。それぞれの場所まではプログラムの全員で行き、そこからは自由行動となるので、あらかじめ行きたいところを調べておくべき。
授業が基本16時半の終わるため、その後スーパーに買い出しに行ったり、夜景を見に行ったりできる。
オープンスケジュールなどの時の移動では、バスが使えるが、定刻に来なかったり、乗り換えが難しかったりするので、Uber を利用するのがおすすめ。

3)現地での生活に関すること

朝食と夕食は、基本的に自炊して作り、昼食は学食で食べていた。学食は、\$100分のミールカードがもらえるため、それを利用し、使い切ったら自分のカードで買っていた。現金は不可。
大学のあるハミルトン市内では、1か月間使えるレンタルサイクルサービスがあるため、それを利用することを強くおすすめする。その自転車で、スーパーへ行ったり、ハミルトン市街に行ったりしていた。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地大学生との交流は、イブニングクラスでのみ交流ができる。そこでは現地学生一人か二人に対して、8人くらいのグループで、簡単な会話や、ゲームをして遊んだ。そのほかには、課外活動の時に引率してくれる方がいるので、その方たちと少し会話をした。自分から会話をしに行かないと、なかなか会話するチャンスがないため、積極的に会話をしに行くべき。

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。

同じ寮にいた他国の学生と、卓球で遊んだり、トランプやUNOで遊んだりしていた。トランプは違う国のゲームを知ることができたし、日本のトランプゲームを紹介するときに、英語でルールを説明していたので、英語を話すよい機会になった。UNOのゲームは(おそらく)万国共通なので簡単に楽しく遊べた。

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。

挨拶やコミュニケーションが日本よりも積極的であると感じた。お店やスーパーなどに入るとほぼ必ず挨拶や軽い会話があり、フレンドリーでいいなと思った。
また、本当に人種が多数で、多文化・多民族国家であることを実感した。
治安は基本的には良いが、治安が悪く、危ない人が多くいるところもあり、注意が必要だと思った。

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)

毎日がとても充実していて、かけがえのない経験ができた 3 週間だった。ただ、授業のクラスのほとんどが日本人(内ほとんどが明治の学生)であるため、異文化に触れる機会や、英語力の大きな飛躍は正直見込めない。しかし、そのような環境の中でも自分なりに英語力の向上を実感することができ、このプログラムに参加して本当によかったと強く思う。何より、たくさんの仲間に出会えたことや、海外で生活する経験を積めたことは、自分にとって貴重なものになったと思う。英語の力を伸ばしたいなら、どんどん先生や現地学生に話しかけたり、店員や Uber ドライバーと話したり、積極的に行動するべきである。

この留学を通して得られた経験は、自分にとって素晴らしい財産であり、間違いなく行く価値のあるものだったと確信している。そして、これからも英語学習を続けていきたいという、意欲も掻き立てられた。

留学を考えている学生は、ぜひこのプログラムに参加して、素晴らしい経験をしてほしい。実りある留学に成ることを願っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年度夏季海外語学研修 マクマスター大学(カナダ)
-----	-------------------------------

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	2 人部屋で外食のほうがお得だったため外食多め
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	25000 円	ドコモ海外ギガし放題と eSIM を併用
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	94782 円	おもにトロント-ハミルトン間のウーバー移動
被服費	7525 円	
雑費	32224 円	
その他	11670 円	例: お土産(現金)
合計	231201 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: 事前に家近くの換金所で交換
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

支払いの基本は「クレジットカード」
滞在中の支払い、ほぼ全ての場面で「VISA タッチ」などのコンタクトレス決済、または通常のクレジットカードが中心となります。現金を使う機会はほとんどありません。
【推奨】カードは複数枚用意しましょう
クレジットカードは必須ですが、万が一の事態に備えて、以下の準備を強くお勧めします。

- 理由
 - 決済エラーに備えるため: カード会社のセキュリティシステムによる一時的な利用停止、磁気不良、IC チップの破損、利用限度額の上限到達など、カードが突然使えなくなる可能性があります。
 - お店との相性: まれに、特定のお店で特定の国際ブランド(VISA, Mastercard など)が使えないことがあります。
 - 同じカード会社だと上限が一緒である場合があります。
- 理想的な準備 発行会社クレジットカードを 2 枚以上持っていくと、一枚が使えない場合でも別のカードで対応できるため、非常に安心です。
 - 良い例:
 - 楽天カード(VISA)と三井住友カード(VISA)
 - Pay Pay カード(VISA)とエポスカード(VISA)

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。

使用した SIM

・ドコモ海外ギガし放題と PhoneBox の eSIM

海外ローミングなどの注意点

・ドコモやその他大手キャリアのローミング、一部 eSIM はローミングでの接続のため回線速度や遅延が多くストレスがたまるので現地の eSIM を作っておくのがおすすめ

おすすめのスマホ設定

・設定で電話と SMS のみドコモにしておいてデータ通信のみを海外 eSIM にしておくと日本からのログイン SMS なども滞りなく届くのでおすすめ。

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

日本から持参すると便利な調味料 JP

- みりん、料理酒、だし
 - 日本の家庭料理を作る上では欠かせない基本的な調味料ですが、現地のスーパーでは多分売ってなかったのので、日本食を頻繁に作りたい方は、日本から持参することをおすすめします。

現地での買い出し&おすすめのストック食材

1

- レトルト食品、パスタソースなど
 - 毎日の自炊が大変な時や、時間がない時にとても役立ちます。低予算で手軽に食事を済ませることができるので、いくつかストックしておくとお心です。
- 調理器具
 - フライパンや鍋、包丁といった基本的な調理器具は、現地のスーパーで揃えることができます。荷物に余裕がなければ、無理に日本から持っていく必要はありません。現地に到着してから、必要に応じて購入しましょう。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

☐ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等: マクマスター大学の留学担当者、マクマスター大学寮担当)

特記事項: 鍵の紛失で合鍵の発行や交換などの相談をした。

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？

最終日 2 日間過ごしたホテルがあるハミルトンダウンタウンは治安が良いとは言えなかったのでグループで行動しました。現地の危険情報は大使館、領事館からのメール、現地当局からの緊急情報アラートなどで収集。だれもスリされたりすることはなかった、治安は都市部ではほぼ日本と同程度なのでそこまで心配いらないです。

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。

ふつう、であるがローミングは極端に遅い4k動画は厳しいくらい。できれば現地 eSIM にすることをお勧めします。大学は Wi-Fi が通っているため基本的に心配はいらないです。何人か接続できない人はいたが。

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 2人、途中から別大学との相部屋で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)

お部屋のつくり(間取り)

- お部屋は、中央にリビングとキッチンがあり、そこから左右に個室が合計 4 部屋つながっています。
- トイレ、洗面所、シャワールームは、その両端に 1 つずつ設置されています。

個室について

- 各個室は独立しており、鍵をかけることができます。
- コンセントの数が多いため、スマートフォンやパソコンなどの充電には困らないです。
- 【⚠ 注意: オートロックです!】部屋の中に鍵を置いたまま外に出しまうと、自動でロックがかかり締め出されてしまいます。その場合、担当者に連絡して開けてもらう必要があるため、外出の際は必ず鍵を持って出るように気を付けてください。

シャワールームとアメニティ

- シャワーヘッドは壁に固定されているタイプで、取り外しはできず角度調整のみ可能です。
- 以下のものが備え付けられています。
 - シャンプー、リンス、ボディーソープ
 - パスタオル 2 枚、小さめのタオル
- 毎週木曜日に清掃が入り、上記のタオルやアメニティは新しいものに交換・補充されます。

共用施設について

- ランドリールーム(2 階)
 - 洗濯をするための施設で、料金は 1 回の利用で洗濯と乾燥を合わせて約 4 ドルかかります(洗濯機: 約 2 ドル、乾燥機: 約 2 ドル)。
- 娯楽室(ランドリールームの隣)
 - 卓球やビリヤードができる部屋があります。洗濯が終わるのを待つ間、ここで友達と遊んだり、音楽を聴いたりして楽しく過ごせます。

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。

留学プログラムの授業と1日の流れ
クラスについて

- **クラス編成:**
 - 授業は2つのクラスに分かれて行われます。
- **クラスの人数と構成:**
 - 1クラスあたり約20名。
 - 学生の出身大学の内訳は、例えば福島大学から4名、中国の大学から4名、明治大学から約14名といった構成です。
- **クラス分けの基準:**
 - 過去には TOEIC のスコアが基準という情報もありましたが、実際には必ずしもスコアだけで分けられているわけではないとおもいます。

1日のスケジュール

一日の授業は、学習が中心の「午前」と、復習や交流が中心の「午後」に分かれています。

【9:00 - 12:00】午前の授業（メインの学習時間）

- **主な学習内容**
 - 文法:
 - ジャーナルエントリー: 毎日250ワード程度の英文エッセイや日記を作成する。
 - テーマ学習 & プレゼン準備: 週替わりのテーマについて学び、発表の準備を進める。
 - 文化学習: カナダの詩やフォークソングにも触れる。
- **週ごとのテーマ(例)**
 - 1週目「カナダの歴史」: 各自がテーマを選び、個人でプレゼンテーションを行う。
 - 2週目「カナダの文学」: グループに分かれ、指定された論文を読み解き、発表する。

【12:00 - 13:30】ランチタイム

・100ドル分のミールカードが配布されるため人によっては留学中すべての昼代をそれで賄うことができた。おすすめはピザとソフトドリンクのセットにすると安いのでお勧め。

【13:30 - 16:30】午後の授業（復習とアクティビティ）

- **主な活動内容**
 - 添削の返却: 午前中に書いたジャーナルエントリーが添削されて返却され、フィードバックをもらえる。
 - 作文: 時々、新しいテーマでのライティング課題が出される。
 - レクリエーション: ゲームなどを通して、楽しみながら英語でコミュニケーションをとる

【18:00-20:00】イブニングクラス(週に一回あるTAとの交流)*任意参加

・この留学の授業の中で一番海外の人と話す機会がある。授業というよりは現地の大学生とのおしゃべり会といったほうが近いだろう、そのため海外の人と英語で交流を深めたい人は積極的に参加するとよいでしょう。

【良かった点】

- ジャーナルエントリーやプレゼンの原稿などは作るだけでなく先生が添削してくれていたため出して終わりではなくよかった。
- 午前の授業は疲れるが午後はゲーム中心で楽しめたこと。

【悪かった点】

- 3時間ぶっ通しは疲れた。
- クラスは大体日本人のためずっと英語をしゃべる留学を想像している人にとっては期待外れかもしれない。

2) 課外プログラムについて

・課外プログラム福島大到着遅延のせいもあるのか大幅に変わった。トロント観光、ナイアガラなど観光名所を一通り回ることができるようスケジュールとなっていた。また2回ほどオープンスケジュールがあり1日中空いているため好きなところに行ける。特に基本全体行動の課外活動は屋中心なのでトロントの夜景などを見たい方はこの日を活用することをお勧めする。

・移動で使用するスクールバスはエアコンない、めちゃくちゃ揺れるため酔う人は酔い止めを持っていくとよいだろう。

3) 現地での生活に関すること

気候と服装

- **気温と体感:** 気温は14℃から32℃程度。朝晩は半袖だと少し肌寒いですが、日中は暑くなる。ただし、湿度が低いので、日本の夏に比べてはるかに過ごしやすい。
- **服装のヒント:** 朝晩や室内での活動を考え、パジャマや部屋着は長袖でも良いだろう。
- **天気:** 滞在中、雨が降ることはめったになかった。

食事と買い物

- **主食:** 基本はパンやパスタだが、スーパーで米の購入も可能である。その際、日本の米に近いジャポニカ種の「イタリア米」を選ぶと食生活に馴染みやすい。
- **食材の量:** スーパーの食材は一つ一つの量が多い。特に少人数で自炊をする際は、食材が余りがちになる点に注意が必要です。

- **スーパーへのアクセス:** 寮からスーパーまでは徒歩 15 分と距離がある。大学構内のレンタル自転車(月額 2000 円程度、90 分間無料)を借りることを強く推奨します。
- **飲料水:** 寮の水道水はそのまま飲んでも問題ない。軟水が好みであれば、「スマートウォーター」という製品が大学の自販機など多くの場所で手に入ります。

文化と習慣(チップ・国民性)

- **チップについて:** 現地の大学生は基本的にチップを払わない習慣のようで、留学生も無理に支払う必要はないです。
- **国民性:** 日本人と比較して親切に感じられる場面が多かった。例えば、後ろの人のためにドアを開けて待つ、街中で日本人と分かると気さくに話しかけてくる、といった行動が自然に見られた。「ソーリー」や「サンキュー」といった言葉が頻繁に使われていました。

主な移動手段(トロントへの移動例)

- **交通手段:** 自由時間にトロントへ移動する場合、公共交通機関(バス、電車)か Uber タクシーが主な選択肢となります。
- **公共交通機関:** 1 日 27 ドル程度の乗り放題チケットは存在します。しかし、日本ほど運行本数が多くなく、帰りが遅くなると不便を感じることがありました。
- **Uber の活用:** 利便性の観点から Uber は有効な手段です。寮からトロントまで利用した場合、料金は全体で約 140 ドル。複数人で割り勘すれば、一人あたり 5000 円程度の負担で済みます。

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。

・TA の人授業中や授業が終わった後寮に戻るまで話しました。
 ・週一回行われるイブニングクラスで現地学生との交流があった。そこでは約 6 名いたため多くの人と話すこともできた、イブニングクラスが終わってから話している人もいた。

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。

プログラム外での交流は少なかった、レクリエーションルームで卓球をしている際に現地の学生と一緒に卓球をしたり寮のロビーにいた中国人の学生に話しかけたくらいであり、基本的に日本人で固まるため交流は少ないです。

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。

全般的なフレンドリーさと親切心

- 人々は非常に気さくで、親切であると感じられる場面が多かったです。
- 例えば、ナイアガラの滝を散策している際に現地のの人から自然に話しかけられ、会話が弾むといった体験があった。また、日常的にドアを開けて後ろの人が通り抜けるのを待つなど、他人への配慮がごく自然に行われていました。

公共交通機関における文化

- 電車内では、乗客が皆楽しそうに会話をしており、静かな空間ではなかったです。
- 日本で一般的に見られる「公共の場では静かにする」という規範は浸透しておらず、車内での会話はごく当たり前の光景です。

店舗でのコミュニケーションスタイル

- スターバックスなどのカフェでも、店員のフレンドリーさが印象的でした。
- 注文のやり取りの最中に雑談を交えて話しかけてくることもありました。

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)

3 週間の留学は、非常に充実した経験であった。初めての海外だったため、初日は長時間のフライトによる疲れに加え、目にするものすべてが英語表記であることに圧倒され、生活していけるのか不安に感じた。しかし、心配していたよりもスムーズに現地の生活に慣れることができた。現地の学生との交流はもちろん、日本からの留学生たちとも親交を深めることができ、忘れられない夏休みの思い出となった。

今回のプログラムは、期間の短さや日本人学生が多いという環境を考えると、「英語力を向上させる」という目的を達成するには最適ではなかったかもしれない。一方で、保護者のいない海外の環境で 3 週間を過ごした経験は、私に大きな成長をもたらした。他者と協力することの重要性や、予期せぬトラブルへの対応力を養い、異文化への適応力を試す絶好の機会となったのである。

大学生の夏休みは、人によっては時間を持て余してしまうこともあるだろう。そのような学生にこそ、この留学プログラムを勧めたい。友人と海外で過ごした思い出や、英語に苦戦しながらもコミュニケーションをとろうと努力した経験は、何物にも代えがたい財産になる。たとえ短い期間であっても、海外に身を置くことで視野が大きく広がり、自分自身の固定観念に気づかされるなど、非常に有意義な体験になるはずだ。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学
-----	----------

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	50000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	4000 円	
現地通学費	円	(研修先まで 5分) 徒歩
教養娯楽費	円	
被服費	17000 円	
雑費	9000 円	お土産
その他	35000 円	例: 交通費
合計	115000 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
現金の両替はそんなに多くなくてよかった。日本円で15000円分両替したがそれより少なくてよかった。

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。
事前に Esim を購入した。私が使ったものは電話番号がなかったので、sms が届かず不便を感じることはあったが、そのほか特に問題はなかった。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
塩や胡椒などの調味料と鍋やまな板、箸など自炊に役立った。しかし、現地でも買えるハンガーと洗濯ばさみは衣類など数日分を一度に洗濯するので乾かす際に助かった。

現地情報

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

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
特に何かに巻き込まれたことはなかったが、常に複数人で行動したり、貴重品の管理には気を使っていた。

3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
学校と寮についていた wifi は特に問題なくつなげることができた。Esim が外出先でたまに繋がりにくいことはあった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル

2) 部屋の形態

☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 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) ルームメイトと現地のスーパーで買った食材を使い自炊を行ったのが特に楽しかった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 授業ではカナダの文化を学び、各自それぞれについてプレゼンテーションを行ったり、ゲームをしたりして楽しかった。個人的には聞く授業が多いと感じたので、英語を話す機会をもっと作ってほしい。
2)課外プログラムについて 最初に決まっていた計画が急に変わることが何度もあり、自分たちでたてていた予定を立て直さなければいけなかったことはよくなかった点としてあげられる。しかし、課外プログラムでスクールバスを使い主な観光地に行くことができたので、個人で行くよりも交通費がかからず助かった。
3)現地での生活に関すること 周りはほとんど日本人なので自ら積極的に英語を話そうとしないと話すことはできない。上にも書いたとおり、主な観光地にはプログラムの一環として行くことができるので、きちんと調べて行きたいところを探すことがこの旅を充実させるうえで重要になると思う。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 マクマスター大学の学生アシスタントと少人数制の会話練習等を行う「イブニングクラス」で自己紹介やゲーム、発音の練習をした。
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。

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。 ホームレスや薬をやっていると思われる人が町中に普通にいること。 カナダ土地は広いので車社会だと思った。電車よりもバスやタクシーを使って移動したこと。 消費税やチップによって金額が想定していたよりも高くなること。チップが思ったよりも高かった。

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)

私はこの留学を通して新しい経験をたくさんすることができ、異文化を学べたので本当に行ってよかった。また、社会人になれば3週間も海外に行ける機会は作りづらいと思うので、大学生のうちに経験することができたこともよかった。この経験をしたことで、ほかの国への短期留学や、具体的な国は決めていないが長期留学も挑戦したいともかんがえるようになった。このように思える三週間を過ごすことができたので、もし行くことを迷っているなら是非行ってほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	40096 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3475 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分※最後の 2 日はホテル滞在:スクールバスで 10 分程度)
教養娯楽費	35755 円	
被服費	8347 円	
雑費	3915 円	
その他	0 円	例:
合計	91588 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: 羽田空港第 3 ターミナル出発ゲートの外貨両替窓口にて 10ドル両替 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
現金は一回も使わず、クレジット・デビットのみ使用、三井住友カードが便利 割り勘時は PayPay 送金が銀行振込
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。
Klook の 30 日 10GB のパックを使用したけど 6G ほど余った。
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
ティッシュやウェットティッシュはもっと多めに持ってくるべきだと思った。 服や靴の消臭スプレーを持ってくればよかった。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
日本領事館からのメールで危険情報を収集した。 犯罪に巻き込まれたことはなかったが、最後に滞在したハミルトンの市街地はホールレスがあふれ、治安が悪いと感じた。
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。
渡されたパスワードではなぜか接続できず、別の人のパスワードを使用した。

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(最後の 3 泊のみ)	☒ 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)
乾燥機はあまり乾かない上、所要時間が40分と長めなので、洗いのみで部屋の屋間太陽の光があたる場所に干すといよい。 バスタオル、シャンプー、ボディソープ、洗顔用せっけん、コップは用意してあった。 近くのスーパー(Fortinos)は火曜日に行くと学割で10%引きになる。

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。
ゲームやアクティビティを通してカナダについて楽しく学べた点とイブニングクラスで英会話の練習ができた点がよかった。 午後の授業はやることが少なく、正直退屈だった。授業を午前だけにするか、午後を英会話の授業にするとよいと思った。
2)課外プログラムについて
主要観光地には一通り行くことができた。部屋やクラスが別の人も仲良くなることができた。
3)現地での生活に関すること
レンタルバイクを借りて散歩や買い出しに使った。 大学周辺は治安がよく、現地の人も優しく、暮らしやすかった。 トロントから距離があるのが難点。 現金は使わないので両替は不要だった。

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。
現地学生との交流はなかったが、同じように短期留学で来ていた中国人との交流はあった。
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。
プログラム外での交流は特になかった。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
カロリー高めで味が濃い食べ物が多いと感じたが、寿司などの日本食が食べられるお店も多かった。 電車で改札がないことと速度がゆっくりだったことが驚きだった。 日本と比べ、日差しが強く、乾燥している。

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)

当初の目標として「英語を使って他国の人と円滑にコミュニケーションをとれるようにする」ことを掲げていたが、実際に現地で生活すると、単なる文法知識や単語力だけでは不十分であることを痛感した。会話の中では、相手の発言に対して適切に相槌を打ったり、言い回しを工夫して言葉に詰まらないようにすることが求められた。たとえば、日常会話の場面で文章にせず interesting といった形容詞を使って素早く反応することで会話がスムーズになる実感を得られた。また、自分から積極的に話しかける姿勢の重要性も強く感じた。日本にいたときは「正しく話そう」と意識するあまり発言が遅れることがあったが、カナダでは多少の文法的な誤りよりも、意思を伝える姿勢そのものが評価され、会話のきっかけとなることを知った。 「将来のキャリア」についても深く考えるきっかけとなった。自分は高校の英語教員になることを目標としている。留学先で多国籍の人々と交流する中で、英語は単なる言語学習の対象ではなく、異なる背景を持つ人々をつなぐための重要なツールであると実感した。今後は、英語の知識を身につけるだけでなく、「どのように英語を使って相手と心を通わせるか」を生徒に伝えられる教師になりたいと考えてようになった。また、自分が体験したように、海外での学びは価値観を大きく広げるものである。将来教員となった際には、生徒たちにも積極的に異文化に触れる機会を持つよう促し、英語を通じて世界に視野を広げる手助けをしたいと思う。 総じて、この留学経験は自分の英語力を高めただけでなく、キャリア形成、そして自己成長に大きく寄与するものであった。今後は、留学で得た学びを日常生活や将来の教育現場に活かし、高校の英語教員として生徒に還元していきたいと考える。
--

これから留学を考えている学生に伝えたいこととして、深く考えず、挑戦してみしてほしい。慣れない環境に 1 か月近く身を置くことは不安だと思うし、自分自身そうだった。だが、自分にとってこの夏は過去最高に楽しく有意義なものとなった。この研修で身につく英語力、特に会話力には個人差があると思うが、必ず得られるものがあると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	夏季海外語学研修 マクマスター大学(カナダ)
-----	------------------------

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	21,358 円	観光地での食事が高い、水も観光地だと高いので近所のスーパーで買って持って行った方が安く済む
図書費・学用品費	0 円	ノートは配布されるので筆記用具と PC あれば◎、ファイルがあると便利
携帯・インターネット費	8,683 円	30 日間 60GB の SIM(海外携帯 ICHIBA)
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 3~5 分)
教養娯楽費	11,040 円	
被服費	12,500 円	
雑費	8,710 円	すべて交通費
その他	8,000 円	すべてお土産代
合計	70,291 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: 外貨両替ワールドカレンシーショップで CAD250(日本円で約 26000 円ほど)両替、現金は日本円で 3 万円ほどで足りると思う。現金とクレジット 2 枚あると安心。 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
6 人で Uber taxi(バスや電車より taxi が一番安い)に乗った際、交通費を現金で割り勘した。バスや電車はクレジットで通れる。近所のスーパーやショッピングモール等ほとんどの店舗がクレジット決済主流で、現金を出しづらい。
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。
SIM カードを使用した。eSIM だとスマホで自分で手動で解除しないといけない場合がほとんどで面倒くさかったのでスマホの電源を切って入れ替えるだけの SIM にした。自分の周りには eSIM が多かった(eSIM ならトリファがおすすめ)大学と寮に WiFi がそれぞれあるのでギガはあまり使っていない。
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
特に雨が降った日は夜気温がとて下がるので(15℃とか)パジャマは厚手のほうが良い。女の子なんかはもここのパジャマとかでもいいくらい。クーラーがガンガンに効いていたり、何より教室がすごく寒いのでなにか1枚はおれるものを必ず持参したほうが良い。寮に毛布は完備しておらず本当に想像しているより冷えます、私は上着を持っておらず現地のH&Mで厚めのパーカーを買いました。寮の部屋に3つほどしかハンガーがなくて洗濯後干しきれないので 100 均で売っている折り畳み式のものを数個持っていったほうが良い。あと日に焼けるので焼けない人は絶対日傘、日焼け止めを持って行ってください!!!乾燥も結構するので保湿クリーム必須です。大学や寮に給水機があるので水筒を持っていくと節約できる。日本食から急激に脂っこいカナダ食に変化するとおなか壊すのでホッカイロ持っていくと良いです。

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?
寮の周りにはのどかなところなので比較的治安が良く、盗難や犯罪に巻き込まれることはなかった。ただし、トロントへ出かける際は刺殺が近くであったぐらい治安良くないので気をつけたほうが良い。大学側で登録される外務省の「たびレジ」で情報を把握していた。
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。
大学と寮に WiFi がそれぞれあるのでギガはあまり使っていない。WiFi を使用していて特に回線の不具合等のトラブルはなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☒ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
白米が恋しくなるのでサトウのごはんを持参することをお勧めする、税関でちゃんと事前に申告すれば何も言われない、スーツケースを開けられることもなかった。寮にはバスタブがなくシャワーのみ、シャワーヘッドも動かせないので不便。部屋の中ではスリッパがあった方がよい。長時間フライトで一度もメイクを落とせないのので出発前はすっぴんで行くことをお勧めする。またフライト中はとても喉が乾燥するのでマスク(のど飴あってもいいかも!)必須。脚がぼんぼんにむくんで猛烈に痛いのでメリキュットがあると便利、また首も痛めやすいのでネックピロー持っていくと快適に過ごせる。初めて留学をするならカナダ圧倒的におすすめです!!	

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。
ルームメイト 2 人までは希望を出せる。基本は申し込んだ順に飛行機の席やルームメイトが決まる。授業は 2 グループにクラス分けされるが、事前にテスト等はなく TOEIC の点数で振り分けられている様子だった。私はクラス 1 の方で、がっつりカナダの歴史、地理、文学、スラング、フランスとの関係性等を学べて、事前にカナダについて知識が全くなくても結構詳しくなれる。先生がおしゃべりなので Listening 力は格段に上がる、2 回(個人とグループ)プレゼンがあった。前に聞いていたスケジュールの大幅変更に伴い、週一回の Free day が 1 日分なくなり、土日連続観光でハードだった。
2) 課外プログラムについて
ナイアガラ滝に行き船のツアーでびしょ濡れになったり、MLB の試合観戦をしたり、CN タワー、カナダワンダーランド(富士急のような絶叫系アトラクションいっぱい)など一人やホームステイでは体験できないような観光、貴重な体験がたくさんできた。課外プログラム中はすべてスクールバスで移動なので快適だった。アクティビティ中は基本自由行動なので、同室以外の子とも仲良くなれる。
3) 現地での生活に関すること
外食はほぼチキンとポテトとピザばかりでしんどかった。誰も知り合いはいなかったが、ルームメイトと一緒にスーパーで買い出しをして料理を作り、音楽をかけて共用スペースでたわいもない会話をして爆笑する時間が最高に楽しかった。1 日 1 万歩ほど歩いて授業もみっちり受けるので疲れ切って早寝早起きの習慣がつく。カナダでは日没が遅いため、20 時でもまだ明るい。Free day はルームメイトと自分たちで行きたいところを決めて観光ができる。私たちは水上タクシーに乗ってトロントアイランドまでいった。4 人乗りの自転車に乗って島を周回したが、最高の眺めだった。バス停が寮のすぐ近くにあるが 30 分遅れが通常(電車も同様、また両方ともクレジットが Suica 代わりになる)。現地の先生たちもタクシーを一番勧めていた。洗濯は 3 週間で 5 回ほどいった(1 回 3 ドル)。ドラム式と全自動洗濯機両方があるが、どちらを使うにしても洗濯ネットをもっていけないと洋服が色落ちしたりいたんだりする。結構な頻度で洗濯をするので私服はそんな持っていなくてよい、最低 3 日最高 7 日分ぐらいで十分だと感じた。(スーツケースの中でがさばる為)コンセントはスマホはいつも使っているコードでいける、PC の充電器、ドライヤーやヘアアイロンは対応していない場合もあるので一応変換機を持っていくと安心。

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。
現地学生と合同で授業するわけではないので、自分から話しかけない限り交流はないに等しい。基本的に月曜～金曜まで午前・午後で 3 時間ずつ授業があり、先生もそれぞれ異なる。
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。
店員さんや観光地の方々にどんどん自分から話しかけた。カナダの人は移民が多くてネイティブが少ない、とにかくみんなとても優しくノリが良くてフレンドリーなイメージだった。午後フリーの時にナイアガラ滝でジップライン(10000 円ほど)をして花火を見た後夜遅くなってしまったので帰りに Uber taxi を呼んだら、夜ご飯を食べていなかったで途中でマックに寄ってくれて天井の窓開けて爆音で音楽を流してくれた。一生忘れられない思い出とかけがえのない友達を作れた。

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。
カナダではフレンドリーな方が多いので、全く知らない人でも声をかけたり、挨拶をしたりするとちゃんとかえしてくれる。アメリカでやると、銃で撃たれることもあるらしい。トイレがだいたい汚いので都市部に行くとか大麻のおいがひどいので日本の公衆衛生管理に感動する。

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）

日本に帰って来てから 13 時間の時差ボケが普段の生活に戻すまでに大変でした。この短期間で圧倒的なリスニング力の向上と語彙のポキャブラリーが増加しました。初めての留学で最初は注文も聞き取れずおどおどしていたが、慣れてくるとこれ！！と言えるようになるし、店員さんとちょっとした会話も楽しめるようになります。また以前は「Thank you, Yes, You're welcome.」ぐらいしか返答ができなかったけれど、今では色々な言い方が余裕持って言えるようになりました。出発前は不安でいっぱいと思いますが、意外となんとかなります！留学に行こうか迷っている人は行って絶対後悔しません。自分の世界が広がるチャンスです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学
-----	----------

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	30000 円	調味料など持参で夜は自炊多め
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2160 円	SIM カード 一日 300 メガ 電話なし
現地通学費	0 円	(研修先まで 寮なら 0 分 ホテルなら通学バスで 10 分)
教養娯楽費	10000 円	Open schedule の日の交通費など
被服費	20000 円	ショッピング行けるのでかわいい服買える キャンパスストアかわいい服たくさんある
雑費	3000 円	調理器具や洗濯代など
その他	20000 円	例:お土産代
合計	90000 円	その他も諸々合算

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:
 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

ほぼクレカ。たまにクレカ使えない店があるが、デビットカードは現地のじゃないと使えないことが多い。両替は面倒でも街中の銀行に行くのがおすすめ、空港とレートが 100 円くらい違う。

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。

SIM カード。飛行機で予め変えとくのがよい。乗り換えの仁川空港は WiFi 使えた。閉め出されてときにセキュリティに連絡するときなどのために電話が使える SIM にした方がよい。

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

自炊たくさんするなら
 ・フライパンと鍋必須(荷物に入らないなら現地購入で割り切って捨てて帰るのもアリ)
 ・調味料は塩コショウ、油、醤油、砂糖、酒、みりん(日本の百均の小さいの便利)
 ・調理器具は包丁、まな板、箸、お玉にもなるスプーン、ザル(パスタの水切り)、缶切り!
 ・カトラリーは最悪学食で使い捨てのをもらえる、タッパーは必須、大きいお皿便利
 ・レトルト、カップ麺は便利
 ・サララップ、キッチンペーパー、ゴミ袋、スポンジ、食器用洗剤、布巾、ウェットティッシュ

服
 ・室内は寒いので長袖は必要、脱ぎ着できるパーカーなどが便利
 ・日差しがきついので帽子、サングラス、日傘必須
 ・乾燥機で乾かなかったときに干せるハンガーやタコ足など

・Uber のアプリ登録するべき

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?

大使館からくる危険情報のメールで収集。日が落ちたら出歩かない、治安の悪いところは大人数や男性と行動する、夜遅くなったらタクシー使う。

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。

寮の WiFi は最初に配られたもので繋がらなかったら受付に言えば新しいパスワードをもらえる。SIM は電話が使えるものにすべき。

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 2 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

乾燥機は二分の一で乾かない

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)

寮生活はとても自由度が高く、日本人の子たちと一緒になので、ホームシックにもなりづかったです。ホームステイと比べれば英語力の伸びは少ないでしょうが、いい仲間ができます。学生に委ねられている部分がおおいので、自立性や協調性、海外でも生きていく力が身につきます。現地の人と話すとき＝大体何か質問したいときなので、日本にいる時から、日常生活で日本語で何気なくしている質問や会話を、英語だとういうのかなど意識しておく役立ちます。

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。

午前授業はマクマスターで夏休みだけバイト？してる高校の先生が色々アクティビティをしてくれた。スモールトークやゲームなどのアイスブレイクのあと、カナダについて先生が紹介してくれた。そのあとは英語の本をみんなで音読して読んだ。高校のコミュ英の授業に似ていた。英語でいろんな人と交流できてよかった。最終日のプレゼン発表は緊張したが、カナダについて詳しくなれてよかった。英語のレベルに合わせて二つのクラスに分かれたが、上のクラスと下のクラスのレベルの差が大きい。良くも悪くもどんな授業をするか完全に先生に任されている。

2) 課外プログラムについて

カナダのさまざまな観光名所に連れて行ってくれた。スクールバスで送迎してくれたため自分たちだけではいくのが難しいところにも行けてありがたかった。ただし行き当たりばったり感があり、予約が取れておらず当初の予定がキャンセルになるなどがあったのが残念だった。

3) 現地での生活に関すること

キャンパスの施設はどこも綺麗で、トイレもたくさんあり、ゴミ箱も多く、衛生面は気にならなかった。寮の老朽化のせいかシャワーの水漏れがあった。どこに行っても給水機があったので常に水筒を持参した。ある程度調味料や調理器具を持っていけば十分に自炊できた。寮の清掃は週に一回で、トイレトペーパーの支給が少なかった。治安の良い街は大麻を売っている店がそこかしこにあったり吸っている人がいたりしたので十分注意する必要がある。

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。

午後の TA の授業のアクティビティで道行く人にインタビューをした。みんな優しく親切だった。マクマスター側は夏休みで、休暇中の教授や卒業したばかりの学生が多かった。夏休み中のため現地学生は少なかった。イブニングクラスでは現地学生とおしゃべりをしたりゲームをしたりしてとても楽しかった。

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

特になし

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

授業スタイルがとても自由で、授業中にコーヒーを買いに行ったりお菓子をくれたりした。午後は特に自由でカフェで課題をやらせてくれたりしたのが印象的だった。大学キャンパスの人も街中の人もみんな親切で、特にスーパーの人やショッピングモールの店員さんがフランクに働きフランクに話しかけてくれた。繁華街で大麻を売っているところがあったのが日本との大きな違いだと思った。どこにいくにしても全ての土地や建物が大きいので移動が大変だった。

留学体験記

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

カナダでの留学は、多様な価値観や文化に触れる大きな学びの機会となりました。生活面で、現地の人々の親切さや自主性を重んじる姿勢に刺激を受け、自立した行動の必要性を学びました。授業では自分から学びにいく積極性の重要さに気づきました。留学を通して、知らない人にはなしかける勇気や度胸が身についたので、これを今後の日常生活に活かし、新たな出会いや学びを増やしていきたいです。

後輩へのアドバイスとしては、完璧な英語を話そうと構えず、まずは伝えようとする姿勢が大切だということです。良くも悪くも中途半端な英語でもみんな汲み取ってくれるので、語学力向上はあまり見込めませんが、海外で生きていける力は付きます。あまり身構えず、長めの観光に行くぐらいの意気込みで楽しんでください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	58,000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	6,780 円	eSIM 代
現地通学費	円	(研修先まで0分)
教養娯楽費	円	
被服費	55,300 円	
雑費	26,000 円	お土産代
その他	15,000 円	例: 観光地までの交通費
合計	161,080 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

クレジットカード決済がほとんどだった。

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。

eSIM30GB を準備したが、寮や大学には Wi-Fi があったため実際の使用量は 10GB 未満だった。周りも 10GB 以上使っている人はあまりいなかったため、10GB の eSIM で十分であると思う。

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

日本食(味噌汁やお米)

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？

途中から移動したホテルの周りの治安が悪く、友達同士で警告しあっていた。バス停からホテルまでダッシュするなどしていた。

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。

問題なく使用できた。

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 2 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) シャワー室は綺麗ではないため、シャワー室用のサンダルなどがあると良いと思った。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 先生がとても優しくわかりやすく楽しく授業をしてくださった。とても有意義な授業であったと思う。
2)課外プログラムについて 様々なアクティビティを体験できて、良い経験になった。カナダの主要な観光地はプログラム内でほとんど巡れたし、オープンスケジュールではいけなかったところに行け、とても楽しかった。
3)現地での生活に関すること 日本の湯船に浸かりたいと思う以外は何一つ不自由なく暮らせた。

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。 同じプログラムに参加している日本人以外の学生は、中国人の学生だった。同じクラスになり英語でコミュニケーションを取ったりした。
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。 お店で買い物をしているときにお客さんに話しかけられ、どこ出身か、何をしているかなど会話をした。15 分くらいの短い時間であったが、日本では絶対に体験できない経験で印象深い。

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。 レストランなどで日本人？と聞かれ、日本人であることを伝え、日本の好きなお店や行ってみたいところ、日本のことが大好きなところを伝えてくれ、とても嬉しかった。日本では外国のお客さんに対して、素直に関心を持っていることを伝えることはなかなかないため珍しいと思った。

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)

今回のプログラムに参加して、日本にいたらすることのなかった自炊や洗濯などもしなければならず、自立することができたと思う。さらに全て自己責任であるため、自分の行動に責任が持てた。毎日平日の授業の日も土日の課外活動の日も 9 時集合であり、日本にいたらだらけていたであろう 8 月を、早起きして有意義に使えたのはとても良いことだと感じた。カナダマクマスター大学の研修に限らず、海外研修に参加しようか迷っている学生がいたら、必ず参加すべきだと思います。日本で暮らしていたら感じられないことがあるし、海外の雰囲気を感じることがとても重要だと思う。特にマクマスター大学の研修はお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修
-----	------------

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	50000 円	
図書費・学用品費	1000 円	
携帯・インターネット費	30000 円	海外ローミング
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	10000 円	
被服費	5000 円	
雑費	3000 円	
その他	10000 円	例:
合計	109000 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: 財布を二つに分けて合計 170ドル 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
クレジットカード決済がほぼだったため現金が少し余った。たまにデビットカードのみのところや現金のみのところがあるので注意
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。
ドコモの海外ローミング。トラブルもなく快適に使えた。
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
日本の調味料は持っていくと便利。だしやみりん、酒、醤油など。絶対に日本食を食べたくなるので佐藤のご飯もたくさん持っていくといい。

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?
財布やスマホの窃盗が多いと聞いたので、肩にかけられる紐や服の中に隠せるポシェットを持っていた。また、ダウンタウンの方はホームレスが多く治安が悪いので出歩く時は大人数で行った。
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。
寮や大学の Wi-Fi がつながらなくて、しばらくデータローミングだけを使っていた。寮の受付の人に相談すれば解決したので早めに相談するのがいい。

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)
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)	

お風呂はシャワーだけだった。寝室は個別の部屋で共有スペースが結構広めだったので基本はみんなで共有スペースでおしゃべりした。調味料やカトラリーは同じ部屋の人と相談して持っていくといい。

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。

カナダの歴史や文化、英語とフランス語の関係など今まで知らなかったことをたくさん学ぶことができてとても有意義な期間だった。基本的に同じ大学の友達と一緒にいるので英語を喋る機会はそこまで多くなかった。積極的にお店の人や大学の先生に話しかけたほうがいい。

2) 課外プログラムについて

トロント付近の観光地を回ることができてとてもいい経験になった。ナイアガラの滝とカナダワンダーランドが個人的にお気に入りでもた行きたいと思った。意外と自由時間は多くないのでフリーの日にもう一度行ってもいいかも。

3) 現地での生活に関すること

カナダの人がとても優しくいつも驚かされた。特にナイアガラの滝に行った帰り、タクシーの運転手の方が本当に優しくてマックのドライブスルーに寄ってくれたり車の音楽をかけてくれたりして最高の思い出になった。

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。

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。

お店の人との会話がメイン。旅行ですか？と話しかけてくれてカナダのいいところをたくさん教えてくれた。

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。

カナダの飲食店では店員を自分から呼ばない、お会計は席などで色々マナーがあつて興味深かった。日本よりもフレンドリーな接客で居心地がよかった。

日本の人はカナダの人と比べると静かすぎると聞いて確かにそうだなと思った。

留学体験記

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

初めての海外で不安なことだらけだったけど、現地の人々がとても優しく同じプログラムの友達もできてどんどん楽しくなっていた。自分の伝えたいことがうまく英語で表現できない機会が時々あってもどかしかった。もっと英語の勉強をして自分の言いたいことを相手に伝えられるようになりたいなと強く思った。また、私は自分から積極的に話しかけたり、意見を言える性格ではなかったが、このプログラムを通して上手なコミュニケーションをとるには自分のことをどんどん相手に伝えることが大事なんだなとわかった。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年度夏季海外語学研修 マクマスター大学(カナダ)
-----	-------------------------------

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 40,000 円	夜ご飯の外出は4、5回程度
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,780 円	eSIM 代(20GB 30 日間←10GB でも良かった)
現地通学費	0 円	寮から徒歩 10 分弱(ホテルから研修先まで 15 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 13,000 円	現地調達した服
雑費	約 24,000 円	お土産、雑貨
その他	約 18,000 円	例:タクシー代
合計	約 100,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 研修出発時の集合前に羽田空港で 1 万 5 千円分両替した。

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

クレジットカードとデビットカードの両方を持って行った上で、自分は基本的にはデビットカードを使用した。デビットカードをしようするメリットとしては、銀行口座から即時引き落とされるのであまりお金を使いすぎない点。設定によっては使用后すぐにメールでいくら使ったか送られてくるのでわかりやすくて良い。現金はほとんど使わないので両替する金額は 1 万円くらいか、それより少なくても良い。

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。

JapanConnect eSIM を使用した。日本にいた間で事前に購入でき、カナダについてボタンを1つ押すだけで繋がる状態まで準備できるところが良い。しかし実際に到着してからでしか繋がるかどうか確認できないため少し不安だった。

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

準備して行き助かったもの

[食事]

- ・調味料(醤油、みりん、塩、胡椒、ケチャップ、マヨネーズなど)
- ・インスタント味噌汁
- ・ジップロック(タッパー、チャック付き袋)
- ・フライパン(2個 or それ以上あると結構便利)
- ・まな板(簡易的な)
- ・浄水器(小さめ)
- ・電子レンジで作れる米
- ・ラップ
- ・カトラリー系

[生活]

- ・ドライヤー
- ・普段使っている水まわり品
- ・洗濯洗剤
- ・柔軟剤
- ・スリッパ(サンダルの方がいいかも)
- ・ハサミ
- ・お皿

準備した方が良かったもの

- ・コロコロ
- ・菜箸(割り箸)
- ・セロハンテープ or ガムテープ
- ・コップ
- ・ゴミ袋

- ・絆創膏
- ・虫刺され薬

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:

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？

治安の悪い地域をインターネットで事前に調べた上で、現地の大学院生や先生に危ない場所を聞いたりした。また少し治安の悪い場所では単独行動はせず友達と複数人で行動した。スマートフォンは肩がけのストラップをつけ、パスポートや財布などの貴重品はポーチに入れて肌身離さず持ち歩いた。実際には盗難等の被害に遭わずに研修を終えることができた。

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。

学校や寮で利用できる無料の Wi-Fi があつたのでほとんどそれを利用していた。自分はスムーズに接続できたが、なかなか接続できずにいた人もいた。それ以外の場所では eSIM を利用したが、とても繋がりが良く何不便なく利用できた。

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 のちに2人)

3)共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(寮は自炊可 ホテルは自炊不可)

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)

寮は部屋によって多少の造りの違いはあるものの、とても生活しやすい環境になっていた。冷蔵庫、電子レンジ、IH コンロ、電気ポットがあり十分に自炊できる環境だった。

ホテルは寮と違い、完全に泊まるだけの環境だったため食事は外で済ませるか、買ってくる必要があつた。

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。

とにかく全てが英語で行われるため、リスニング能力はとても上達する。授業は2クラスに分かれて行われるため、それぞれ違う内容を扱う。自分のクラスでは、カナダにまつわるテーマでプレゼンテーションを行う機会が 2 回あり、まとまった英語を話す機会にもなり、カナダについても自然に学ぶことができてよかったと感じている。

逆にいえば、授業中にまとまった英語を話す機会はありません。自分から会話をもちかけない限り単語を発するだけで終わってしまう可能性は高い。自分から積極的に英語を発するようにする方がためになる。特に現地の大学生、大学院生との evening class では積極的に会話をした方がよい。

2)課外プログラムについて

全体を通して充実したプログラムになっている。カナダでの生活を肌で感じることができるため、とても興味深い経験になる。基本的にどの課外プログラムでも自由時間がほとんどなので事前に行く場所の目星をつけておくことが望ましい。

3)現地での生活に関すること

滞在する Hamilton という町では、有料の自転車シェアがあり自分たちはそれを利用した。スーパーや外食などの移動がとても楽になり、時間も稼ぐことができたのでかなりおすすめ。また現地の公共交通機関は利用方法や利用場所が少しわかりづらかったが、安いので移動費は抑えられる。途中から Uber を利用して移動してお金はかかったが、運転手との会話も楽しいので英語を使いたい人は使ってみると良い。

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。

現地の大学生、大学院生がボランティアとしてプログラムに協力してくれていたため、その方達とは交流があつた。現地での生活、大学の施設の利用などでわからないことがあるとボランティアの人たちが教えてくれたりしていた。Evening class ではその方達と様々な話題について英会話をした。

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。

まとまった交流は滅多にないが、大学生の中には話しかけてくれる人もおり、その人たちと会話することが何回もあった。またお店の店員さんとも世間話をする機会があるので、日常会話をできるようにしておくにより一層楽しめるのではないと思う。

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。

自分の中で一番大きな違いは、初対面の人とのコミュニケーション方法だと感じる。日本ではたまたま会った初対面の人と会話することはあまりないと思うが、カナダでは初対面であっても話しかけて会話をスタートさせる場面がとて多い。最初は結構怖がつて話せないが慣れると話すことが楽しくなって当たり前のことに感じるようになった。自分的には日本の文化よりもカナダのようなスタイルが好ましいと思うようになった。

留学体験記

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

この研修を通じて、何よりも「積極的に行動する力」が身についたと強く感じています。授業では、様々なテーマについて英語でプレゼンテーションを行うこともありました。また、ルームメイトとの共同生活や課外活動では、異なる文化や価値観を持つ人々と協調し、協力することの重要性を学ぶことができました。こうした経験は、自分から一歩踏み出し、他者と関わることで、いかに視野が広がり、自己成長に繋がるかを教えてくれます。英語力については、リスニング能力が格段に上達しました。しかし、スピーキング力が上がったというよりも、相手に伝えたいという気持ちが先行し、「コミュニケーション能力が上がった」という方が正確かもしれません。完璧な文法や発音よりも、相手の言葉を理解しようと努め、自分の思いを懸命に伝えようとするのが、結果としてコミュニケーションを円滑にするのだと実感しました。この研修は皆さんの学生生活を豊かにし、将来の可能性を広げる素晴らしい経験となるはずです。ぜひ、失敗を恐れず、何事にも積極的に挑戦してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	35,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	5,000 円	
被服費	10,000 円	
雑費	85,000 円	
その他	円	例:
合計	139,000 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: 日本円の現金 5 万円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 電車やバスに乗った時やお店でもカードでの支払いが多かったです。
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。 Nomad という e-SIM を使用しました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか 乾燥していたので乾燥対策のものや日本より寒いので薄手の長袖にプラスして厚手のものも数枚あると良いと思いました。

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等) ☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？ 先生がホテルの周りが危ないと言っていたので、女の子だけの外出や遅くの外出を控えました。
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。 寮での Wi-Fi があったので携帯電話は快適に使うことができたが、寮の Wi-Fi は 1 週間に一回パスワードなどが変更されていたので、2、3回受付の人に問い合わせなければいけなかったことが不便だなと感じました。

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)

共有スペースはあるけど、寝室は個室になっていたの部屋でメンバーと程よい距離感の中、仲良く過ごすことができました。お風呂はないので湯船に浸かることができません。部屋は土足です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

授業の良かった点は、イブニングクラスという授業で外国人の方とたくさん話せたことです。また、明治の学生だけでなく中国の学生などもいたので、英語で日常会話をできたことです。良くなかった点は日本人で授業を受け、普段の行動も日本人のみんなで行なってしまうため英語より日本語を使うことのほうが多かったと思いました。授業で文章を書いても先生からの見直しがなかったため正しい文でかけているのかいないのかわかりませんでした。

2)課外プログラムについて

CN タワーやナイアガラフォールズなどの観光名所にいき今後体験できないかもしれない体験ができたことが良かったと思います。

3)現地での生活に関すること

日本より涼しくすぐ生活しやすかったです。また、現地の人は優しく、気軽に話しかけてくれるだけでなく、感謝や挨拶を必ずいう、服や爪などの些細なことも褒めてくれました。過ごしにくかったのは日本より乾燥していて、喉を痛めてしまったことです。

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。

イブニングクラスで知り合った現地の学生と授業後、学校近くのアイス屋さんに食べに行ったことです。

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。

野球観戦をした際、隣の席に座っていた現地の人やお店でご飯を食べている時に横の席で食べていた現地の人と軽い日常会話を交わしました。カナダの人は気軽に声をかけてくれたので目が合った時や相手の方が私たちに気になることがあった時に話しかけてくれました。

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。

カナダの人は、すごくフレンドリーでした。店員さんや現地の人は必ず挨拶や感謝を言っていたことや服や爪などの些細なことを褒めてくれたことが素敵だなと思いました。また、食べ物や日本のものよりサイズが大きかったことが違う部分だと感じました。カナダは、様々な人種、料理などが多様性でした。日本では気にしてしまいがちな見た目のことでも自信を持つことができました。素敵な面だけでなく日本とは違う一面も体験することができました。日本では薬が禁止されているが、カナダでは認められているので、町で変な匂いがするなと思っていたら薬の匂いだったり、道端で薬をしている人もいたりして怖い面もありました。

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)

授業の内容はカナダの歴史のことが多く私は全く単語の勉強をしていなかったの知らない単語がいくつもでてきました。高校の時にも覚えていた単語も忘れてしまい所々わからない部分もありました。何を勉強したらいいかわからない場合とりあえず単語だけでも学習しておいたほうが良いと思います。また、オープンスケジュールや課外活動など外で買い物する際に使うフレーズなどを覚えてから行くといいと思いました。3週間という短期間なので特にオープンスケジュールの時は、他の日と違い自由に行動ができるからこそ寮に閉じ籠るのでなく行ってみたい場所など積極的に出かけ、行動をするべきだと感じました。カナダの人はすごくフレンドリーで優しい方が多かったの、英語を話しかけたり話しかけられたりした際、会話を続けてみるなど挑戦してみると良いと思います。カナダに行って最初の方は生活面でも授業面でも不安なことだらけでしたが、この研修後に感じたことや気づいたことはあっという間にカナダの生活に慣れていくこと、3週間だけでは短かったなと感じました。不安もあると思いますが、圧倒的に楽しいことの方が多いので全力で楽しんできて欲しいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年夏季海外語学研修 マクマスター大学(カナダ)
-----	------------------------------

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	54,718 円	ミールカードの\$100 分は含んでいないです、3食ほど贅沢してしまったので高くなりました💧
交通費	35,968 円	レンタルサイクルやバス、Uberなど(暇さえあれば遠出していたので高くなりました)
携帯・インターネット費	7,000 円	Yellow mobile 手数料込
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	18,384 円	ナイアガラでのジップラインやゴーストなど諸々
被服費	27,000 円	キャンパスストアやブルージェイズグッズをお土産として
雑費	35,835 円	洗濯 2,240 お土産 25,720(買いすぎた) 自販機等 3,868(自販機高いです) カフェとか 4,007
その他	0 円	例:
合計	178,905 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: 羽田で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

現金はほぼほぼ使わないです。でも持っておくと安心かも。カードは2枚あったほうが良き、上限に達してしまう。

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。

Yellow mobile の PhoneBox e-sim 60GB プラン (30日)

安い! 回線良き! 手続き簡単! 現地の電話番号もついてきます。が、恐らく番号が使いまわしなので迷惑電話っぽいのが頻繁にきました。出なければ問題なし。

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

- 即席味噌汁
- はさみ(タグ切ったりとか食品開けるときとか)
- モバ充(必須!)
- 小さめのクリアボトル(給水所がいたるところにあるので持っていくと水代が浮く)
- パーカー(朝や夜はちょい寒)
- エコバック
- タッパー(トマト缶とか余った時に役立ちます)

準備したほうがよかったもの

- 缶切り(現地の缶詰めは開けづらい)
- トランプ(現地で買って毎晩のようにみんなで大富豪した^ ^)
- ころころかガムテープ(ほこりがつく)
- ラップ
- 電子レンジパスタ調理器(あったら便利すぎると思う)
- 冷タオル(カナダワンダーランドは一日中外で暑かったからあればよかったなって)
- スピーカー(TV ないからさみしい)

いらんもの

- 海外変換プラグ(日本と同じ)
- 鍋(自分らはお湯を沸かす用途以外に使わなかった。ケトルで十分かな)
- バスタオル(今年は寮に用意されてあった)

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。
(例: 研修の相談窓口、現地の友人等)

☐ なし ☒ あり（問題の内容や相談した人等： ） 特記事項： レンタルサイクルのサブスクを二重で登録してしまった。会社にメールで問い合わせたら返金してもらえた。
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？
領事館からのメールを登録したくらい。市内でホームレスや薬物乱用者をしばしば目にしましたが、特に危険な目にあうことはなかったです。
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。
寮到着日に Wi-Fi のユーザー名とパスワードの紙が配られましたが、接続できないものもありました。その場合はスタッフに交換をお願いします。自分は友達の紙を見せてもらって接続しました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☐ 個室 ☒ 相部屋(同居人数 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 人分個室が与えられているのでプライベートが守られている。部屋は普通にきれいで、不便さは感じなかった。個室はオートロックなので気を付けて一。洗濯干せる場所が少ない。エアコンの調整の仕方がわからなかった。部屋に TV が無い。ベッドが高い(落ちたら結構痛いとおもいます)。二階に卓球とかビリヤードできたり、YouTube とか見れたりできるスペースがあってよく使っていた。授業前で準備していたら、ルームクリーニングの人がずかずか入り込んできて少しビビった。	

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。
午前のクラスが 9:00-12:00、午後のクラスは 13:30-16:30 であり、週1のイブニングクラスが 18:00-20:00 であります。2クラス間で内容に結構違いがありました。 午前の授業はミニゲームや軽いディスカッションで始まり、カナダについて(歴史や地理や音楽、スポーツなど)色々学びます。その後、ライティングを書き、小説のリーディングへと入ります。3 週間かけて毎日少しずつ読み進めていきました。最後に文法を少し学んで午前の授業は終わりです。最終週は英語で 10 分のプレゼンが課せられました。午前の授業の良かった点は軽いディスカッションで英語を話す機会があったこと、先生がたまに現地のおいしいスイーツなどを試食として配ってくれたことです。逆に良くなかった点を挙げるとすれば小説の内容が少し難しくて退屈だったこと、ライティングを添削してくれなかったことです。 午後の授業は YouTube でドキュメンタリーを見せられてその感想を書いたり、ゲストスピーカーのプレゼンを聞いたり、キャンパス内で指定された写真を撮影する課題だったり、ミニゲームをしたりしました。プレゼンの準備時間もくれました。午後の先生は結構適当で、授業内課題の提出などはなく、結構生徒に任せっきりでした。 イブニングクラスでは現地の学生(?)を混じりれた7, 8人のグループでディスカッションやゲームをしました。喋る機会が多かったのはこの授業かなと思います。この授業も結構自由な感じです。
2) 課外プログラムについて
週末の課外プログラムは内容が充実していて、主要な観光地(MBL, CN タワー、ナイアガラの滝、ワンダーランド、ROM など)をほぼ網羅できます。移動はみんなスクールバスを利用し、現地到着後は基本的に自由行動です。事前に引率の人へ相談すれば、遅くまで残ることも可能です。 ROM はだいぶ退屈でした。 プログラム外ではトロント島、ナイアガラの滝の花火、カサロマ、ケンジントンマーケットなどに行きました。大学の近くはあまりやることなく、オープンスケジュールや授業後にもトロントに行きました。計 7 回くらい行ったのかな。
3) 現地での生活に関すること
物価が高い！水 1 本 300 円くらいするのでボトルを持参すると思います。日が長いです。交通ルールが難しいです、チャリは右側走行で、逆走したり歩道を走ったりするとタコ切れされます。コンロは IH です、IH に慣れてなくて皿が何回か溶けました。

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。
交流する機会はイブニングクラスくらい。おしゃべりのほかに、中国人留学生と各々自国のトランプゲームを紹介して一緒に遊んだ。

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

寮では住人と卓球をしたり、寮生活をサポートしてくれる学生コミッショナーの方と廊下で少し話したりして交流しました。
あとは Uber のドライバーの方とは結構話す機会があります。(ドライバーにもよりますが)

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。

日本に比べて幸せそうな人が多いという印象を受けた。食べ物は量が多く、結構きつい甘さのスイーツ、飲み物が多い。市内に出るとホームレスや薬物使用者が多いので少し怖い。

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)

すごく充実した、新鮮で幸せな 3 週間でした。周りの人は同じ明大生とはいえ、全員が初めましてからのスタートであり、3 週間も家を離れたことがなかった自分にとっては大きな不安もありました。ただ、その不安は最初だけで、みんなと生活するうちにすぐに解消されました。そしてカナダは自然と日常生活のバランスが良く、人々もフレンドリーで、気候も快適だったので、とても過ごしやすかったです。

今回プログラムに参加を決めた理由は、自分でもはっきりしていなくて、刺激が欲しかった、ナイアガラの滝を見てみたかった、夏休みのいい思い出を作りたいだった。そんな些細な理由だったと思います。でも、参加の動機はなんでもよくて、大事なのは興味を持ったことに、恐れず飛び込むこと。やらない後悔より、やる後悔なんです。まずそもそもこのプログラムに参加して後悔することはありません。またみんなとあの生活ができたかなと思っています。

ちなみに、語学力の向上という面ではやや物足りなさを感じるかもしれません。語学力そのものを鍛えるというよりも、新しい環境での経験や人との交流を通して人生経験を積むといった意味合いが強かったように思います。今回の経験を通して、今度はもう少し長い期間留学してみたい、いろんな国を自分の目で見てみたい、そんな気持ちが強くなりました。新しい自分を見つけられたような、そんな 3 週間でした。本当に参加して良かったです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修
-----	------------

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	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	15,000 円	
被服費	26,000 円	
雑費	円	
その他	30,000 円	例:お土産など
合計	124,000 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使うことがほとんどで、換金していった現金はあまり使いませんでした。ただ、部屋のメンバーと割り勘する場合は、現金にした方が便利だったかと思いました。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。

SIM ではなく、携帯電話の会社のプランをそのまま使っていました。Wi-Fi は寮やホテルのものを利用していました。携帯電話の番号がない SIM を使っている人が多く、本人確認の番号が届かなかったり、緊急の電話がかけられないといったことが不便でした。SIM の場合は、携帯電話番号の使えるプランだと便利だと思います。

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

サトウのごはん(入るだけ持って行った方がいい)
スプーンフォーク、100 均などで買える軽い食器、タッパー
カップラーメンや電子レンジがあれば食べられる食事
水筒
スリッパ
サングラス
帽子
タクシーアプリ(Uber)
包丁(現地でも買える)
まな板
ゴミ袋
調味料(塩、こしょう、コンソメ、めんつゆ、醤油など)
ハンガー(乾燥機が壊れてて乾かないことが多いので部屋で干せるように)
ドライヤー
クレジットカード
布巾
ウェットティッシュ、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？

大学の周辺は治安が良かったですが、トロントの方など中心地に行くと多少治安は悪かったです。また、ホテルの近くも治安が悪かったです。バックはショルダーで常に自分の前側に持つようにして、チャックを閉めていました。周りの友達を含め、スリなどにあうことはなかったと思います。

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。

寮では Wi-Fi が繋がり、寮以外の場所では携帯会社のプランを利用していたため、特に問題なくインターネットを利用することができました。

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 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)	
今年はイレギュラーで最後の数日がホテルでしたが、普段は寮のみだと思います。寮は 4 人 1 室で、キッチンやダイニングなどは 4 人で、バスとトイレはその中の 2 人ずつで共有する形になっていました。寮はとてもきれいで個室もあるため、すごく過ごしやすかったです。	

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。
午前中は、ミニゲームとカナダの歴史に関する授業、ライティング、リーディングというサイクルを繰り返してやっていました。カナダについて学ぶことができただけでなく、授業を英語で受けているだけでリスニングのトレーニングになったと思います。午後は、ドキュメンタリー動画をみたり、ミニゲームをしたりとアクティビティをする時間が多かったです。プログラムのラストに一人ずつのプレゼンテーションがあり、それに向けた準備や原稿の添削をしてもらうことができます。
2)課外プログラムについて
1, 2 週目の土曜日は自由で、3 週目の土曜日と毎週日曜日はどこから観光地に行くことができました。全員で行ったのは、博物館、ナイアガラの滝、カナダズワンダーランド、CN タワーとメジャーリーグ観戦です。どれもとても充実していて、あっという間に過ぎてしまいました。自由なオープンスケジュールの日が少なかったため、事前に部屋のメンバーとどこに行くか話し合っておくと有効に過ごせると思います。授業のある日も夕方からは時間があるため、体力に余裕があれば観光地に出かけることもできました。
3)現地での生活に関すること
比較的治安も良く、寮生活のため、生活していて不便なことはありませんでした。ただ、寮以外だとトイレが汚かった印象があるため、できるだけいけるタイミングで行っておいた方がいいと思います。外食や買い物に関しては、税とチップ制度があるため、表示されている価格よりもかなり値段が高くなってしまうことを念頭に購入すると思います。トロントなど少し遠くに出かける際には、バスを使うことが多かったです。夜遅くなってしまうときには、Uber というアプリでタクシーを使うことが多かったため、事前にダウンロードしておくことをお勧めします。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
現地学生との交流としては、主にイブニングクラスでの交流がありました。イブニングクラスは週に 1 回行われる授業で、4 人程度の現地の人とグループごとに英語でコミュニケーションをとることができます。参加は任意ですが、体調不良以外ではほとんどの人が参加していたと思います。自己紹介などをして文化の違いなどについても考えられるので、とても良い授業だったと思います。
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。
大学内以外では、アクティビティで出かけた先で、現地の方に日本人なの？と声をかけていただき、話すことが多かったです。また、買い物するタイミングでレジで現地の方と話すことができるので、積極的に話しかけると良いと思います。

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。
日本との違いで印象に残っているのは、服装です。カナダでは、基本的に半袖短パンの人が多く、短パンもとても短い短パンの人が多かったです。シンプルな服装をしている人が多いので、長袖長ズボンなどはかなり目立っていたと思います。また、カナダズワンダーランドに行った際に、日本はとても安全性の高い国だと感じました。カナダでは、荷物をアトラクションの乗り場に置いて行ったり、アトラクションの安全性も日本と比べると低かったの驚きました。

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）

留学期間がなるべく長いプログラムという点と、アジアではないところに行きたいと思い、このプログラムに参加しました。結果的に、とても充実した 3 週間で、人生において忘れられない経験になったと思います。寮での生活はとても快適で、ルームメイトと一緒に留学したメンバーと、仲良くなることができました。大学に通っているだけでは出会うことのなかった人と交流するきっかけになり、たくさんの刺激をもらうことができました。海外の生活については、注文 1 つをとっても、英語を使うことは難しいと感じました。TOEIC などのリスニングのようにはっきり話してくれるわけでは無いことや、同じ英語でも国や人によって話し方が違って聞き取りにくいことがありました。海外で生活をしたことは自分への自信にもつながるため、この留学での経験を活かして、どんなことに対しても積極的に挑戦を続けたいと思います。留学に少しでも興味がある人には、想像の何倍も楽しく貴重な経験になるので留学することを強くオススメします。