

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	約 3 万 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9425 円	
現地通学費	約 1.8 万 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	約 3 万 円	お土産
その他	円	例:
合計	約 87, 425 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法:
その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
カードが意外とトラブルが多くて、多めに持って行った現金に助けられました。ちょっとしたお土産や軽食くらいなら現金で払うのもおすすめです。コイン集めたりするのも楽しかったです。

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。
無制限の eSIM にしました。WiFi あるところも繋がりにくいときがあったりするので無制限で通信できるのでよかったです。

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
乗り物酔いする方は酔い止め必須です。あと虫よけや殺虫剤(ホストファミリーやペットの健康に配慮したもの)があったらもっと過ごしやすかったかと思いました。

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: カード停止や紛失物/学校の先生に相談したら親切に対応してもらえました。)
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?
リュックをずっと前にしよってすられないようにしました。荷物を預けたり目を離さなきゃいけない時のために南京錠を買いましたがあまり使いませんでした。警戒するだけよいことだと思うので、周りに合わせるとかじゃなくて自己責任なのを忘れずにいてほしいです。

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。
国際電話が繋がらなくて焦りましたが、とにかく学校の先生に相談すれば電話を貸してもらえますし、英語対応が難しいときは代わりにしゃべってもらえました。すべてのケースでこんなに丁寧に対応してもらえるとは限りませんが、一人で抱え込んでも解決できないので助けを求めましょう。

滞在形態関連

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

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

とても紳士で優しいホストファミリーでした。研修応募のアンケートに興味等の項目があると思いますが、そこが結構マッチしたホストファミリーになるように配慮してもらえてるのかもしれない。

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。

授業はクラスごとに内容や課題量がだいぶ違うみたいですが、私のクラスでは日本にいた時よりも比較的に積極的に授業に参加していて良い学習環境だったと思います。でもやっぱり一番はホストファミリーとの会話が英語や文化への理解を深めるのに有効だったと思います。

2)課外プログラムについて

スポーツやサタデイプログラムで遠くの観光地に行きましたが、行って損ではないと思います。何度も機会はあるので、一度行ってみて合わなかったら別のことを探すとかでよいと思います。

3)現地での生活に関すること

気温も湿度も低いので暑がりの私にとっては生活しやすかったです、何人か乾燥や風邪にやられてる人はいたので、冷えないように羽織れるものや、カイロなんかを持って行ってもよいかもしれません。

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。

課外プログラムなどで現地の学生と少し交流できましたが、授業は留学生しかいません。

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。

店員さんとちょっとお話すくらいで、英語での交流は基本学校とステイ先で済んでました。寮生活だと英語話す機会が減ってちょっとガッカリと言ってる子もいました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本よりも温かい人が多い印象でした。狭い通路ですれ違う時などちょっとしたことでニコニコ挨拶してくれる人もいますし、そういうところに心温まるような雰囲気を感じてました。

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)

まずは服装について、夏ですが全然寒かったです。今年だけなのかわかりませんが朝は10度切ってる日もあって、上着持ってる人がうらやましかったです。ただ、一番暑い日の最高気温は30度とかだったので、私は基本は春頃に着る服、そして暖かくてかさばらない上着をスーツケースに一着詰めておくというのを勧めます。あとはカードトラブルが2回もあってうざったかったです。基本カードで済ませる気なら2枚持っていくのがよいと思います。私の場合は不正利用と身に覚えのない料金超過でカードが使えなくて困っていましたが、料金超過はクレジットモードからデビットモードに切り替えて現金即引き落としの支払い方法に変えたらめんどくさい手続きなしで使えるようになりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修
-----	-------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	45,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,425 円	一か月無制限の eSIM
現地通学費	11,000 円	(研修先まで 50 分) バス20分 徒歩30分
教養娯楽費	30,000 円	
被服費	0 円	
雑費	50,000 円	おみやげ
その他	20,000 円	例:週末観光時の交通費
合計	約165,425 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

デビットカードでの支払いは、カードの利用が即時通知で来た為便利だった。人によっては2週間以上カードの利用明細が来ていなかったため、即時通知のものがいいと思った。

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

大学推奨の PICCELL SIM

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

日本から準備して助かったもの: スリッパ、ファブリーズ、ハンガー、インスタントのお味噌汁、水筒

準備した方がよかったもの: 割り箸、インスタント食品

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?

想像以上に治安はよく、特に盗難に遭うことはなかった。しかし、数人で集って薬物を摂取していた集団や、薬物で様子がおかしくなった人を町でよく見かけた。路上で生活しお金をねだってくる人まあまあいたが、逃げれば平気だった。

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。

ロンドンの地下鉄では圏外になったが、それ以外は少し弱いくらいであまり問題はなかった。家や大学では、専用の Wi-Fi 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 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)

お世話になったホストファミリーが節水を心掛けていて、シャワー時間が一人5分程度と、困難だった。朝食はシリアルで、夕食は作ってもらったが、毎日違うメニューで、とても美味しかった。

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。

研修先授業では、想像以上に日本人が多く、自分から意識しないと英語を学ぶ機会が少なかったように感じた。その分、ホームステイ先では沢山ホストファミリーと会話することができて、ホームステイを選んでよかったと思った。2週間に一回先生との面談があり、一人一人にアドバイスをくれてとても助かった。

2) 課外プログラムについて

一度だけ参加した。交通費の節約にはなったが、様々な国の学生が同じバスに乗り、バスの中でマニキュアを塗っている人もいて驚いた。

3) 現地での生活に関する事

寒い日と少し暑い日があり、長袖と半袖の両方を持って行って正解だった。電車、バス、トラムの仕組みが難しく、席を予約していたにも関わらず席がなかったこともあった。

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。

大学のアンバサダーと少し会話した程度で、現地学生とそこまで関わりはなかった。

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

屋食は各自準備であったため、毎日同じスーパーに通った。その店の店員さんと沢山会話して連絡先を交換した。現地の人は親切でフレンドリーで、バスや電車の乗り換え等で困った時に、何度も助けてもらい、そこでも交流することができた。またホストファミリーとも、文化の違いや、環境問題など様々なトピックで毎晩話して、良い経験となった。

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。

水は節水し、大切にしていたが、フードロスに関しては何も気にしていないように感じた。車最優先社会であるため、日本と同じように道を歩くことはできないと思った。また、歩行者も信号無視をして、ギリギリに渡っていた人が多かった。

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)

この一か月を通して、程度の大きさはわからないが、英語力も精神力も成長することができたと感じている。しかし、これで終わらせずに、これからの日常生活でコツコツと勉強をしたいという思いが強く生まれた。自分が思っていることを自由に相手に伝えることができず悔しい思いをしたり、相手の話すスピードが速すぎて理解できずもどかしかったりしたことが何度もあった。少しでもこのような経験を減らすために、これから頑張っていきたいと思う。この研修に参加するか、迷いがあったが、参加することができてよかったと思っている。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年度夏季 海外語学研修 【シェフィールド大学】
-----	------------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 19000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	約 9400 円	
現地通学費	約 16000 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	約 28000 円	
被服費	円	
雑費	約 1200 円	
その他	約 46000 円	例:土産
合計	約 120000 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: 日本での両替
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
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。
PicCell Prepaid SIM
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
ハンガー

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？
荷物から目を離さないようにする。
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。
PicCell Prepaid SIM は概ね問題なし。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
ホストマザーはとても親切だった。

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。
良かった点 ホームステイが出来る。 良くなかった点 現地の学校はほぼ日本人
2)課外プログラムについて
たくさんのプログラムがあった割に、参加している人は少なかった。
3)現地での生活に関すること
海外である以上、過信はできないが治安面でシェフィールドは穏やかな街であるように感じた。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
ほぼ無し
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。
無し

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。
水がとても貴重なので無駄遣いしないようホストマザーに言われた。

留学体験記

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

良くなかった点に現地の学校では殆どの生徒が日本人であったことを挙げたが、そのことは私にとって良い側面もあったと思う。英語を学ぶという授業の目的の中で、周りに日本人が多かった為ある意味あまり気負いせずに授業に参加できた。だからと言って、私が受けている明治大学での英語の授業と同じような展開が為される訳でもなく、実践的な話す機会が多く与えられ良い学習の環境だった。参加するには勇気がいるけれど、私がこの研修で得た経験はいつでもどこでも得られるものではなかったと強く思うので、思い切っているいろいろな方に参加して欲しい。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学2025 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	5000 円	(e-sim)
現地通学費	18000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	100000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	20000 円	例:お土産など
合計	173000 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
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
e-sim
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
長袖の服、日本食

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
☒ なし ☒ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
夜遅くは外を出歩かないようにした。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
基本的には快適に使うことができた。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
ホームステイということで現地の生活を体感することができ、とても貴重な経験になったと思った。実際に英語を使ってホストファミリーと会話をするを通じて生きた英語を学ぶことができた。

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。
良かった点 ホームステイなので英語を使う機会が多かったこと 良くなかった点 日本人が多かったこと
2)課外プログラムについて
一度のみ参加した
3)現地での生活に関すること
日本に比べて物価は高い。シェフィールドの人は優しい人が多い印象を受けた。

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。
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。
日本よりキャッシュレス社会であったので現金を使わないといけなような場面はほとんどなかったこと。

留学体験記

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

平日は朝から午後まで授業があり、ここでは日本ではあまりないスピーキングやリスニングの勉強ができと思った。週末は周りの多くの学生が旅行やアクティビティを行っている印象だった。気候、日照時間、言語、食事、マナーなど日本と大きく違った文化を実際に感じることでとても良い経験を得るできると思った。実際に英語を使うということで難しいと感じることはあるが、それ以上に英語での会話や文化の違いの面白さを感じる機会があると思った。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	2万 円	
図書費・学用品費	— 円	
携帯・インターネット費	3200 円	30 日 15GB のプラン
現地通学費	17000 円	(研修先までバスで30分) £ 82でバス30日乗り放題券を購入しました。
教養娯楽費	15万 円	毎週末の旅行費
被服費	4500 円	ロンドンで裏起毛の服を購入
雑費	2万 円	お土産代
その他	円	例:
合計	22万 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか 現金の用意方法: 日本の空港で2万円両替しました。少なめにして、足りなければ現地で追加で両替しようと思っていたがその必要はなかった。カードで支払いできない場面がほぼなかった為、終盤にかけて使い切るのが少し大変だった。 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☒ デビットカード クレジットカード、デビットカードで切り替えられるものを用意した。基本 VISA か MASTER しか使えないが、スーパーのセルフレジや電車予約等のオンライン決済では AMEX も利用することができた。
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 タッチ決済可能なカード ApplePay で支払うことも多かった。 レストラン等チップが必要な場合も決済時に選択できるので現金を持っていなくても OK。私は現金を使いましたが、マーケットでもカード決済が可能でした。
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。 普段 ahamo を使用しており、海外ローミングで30GB 使えることは知っていたが、不安だったので World esim で30日15GB のプランを契約した。(ahamo は2週間で速度制限がかかるので注意)
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 持って行ってよかったもの: 地球の歩き方(ホテルの予約なども参考にした)、携帯用スリッパ(機内用に持って行ったが、旅行先のホテルにスリッパが無く、役に立った)、マイボトル(家の水道水も飲むことができ、また学校にウォーターサーバーがあったので補充して利用した)、上着(薄手のものを持参したが、ダウンを借りるくらい寒すぎる日もあった)、マイバッグ、インスタントの味噌汁 準備した方がよかったもの: 割り箸もしくはマイ箸(昼用にカップ麺を買った時、箸がないと食べにくい。私は家にあったものを借りました)、パックご飯(昼ごはん用、サンドイッチやカップ麺ばかりだと飽きるため)、トラベル用の洗顔料等(滞在先のホテルに持っていく用のミニサイズを持っていなかった為)

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？ シェフィールドは治安が良く、特別なことはしていない。しかし、日が落ちる 21 時前には家に帰るようにしていた。ロンドンへの旅行時は、トラベルポーチに貴重品を入れて身につけたり、リュックに鍵を付けて移動したりした。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 ホームステイ先の Wi-Fi は問題なく使用できたが、学校の Wi-Fi は少し弱かったので、あまり使っていない。メインで World esim を利用し、こちらはちょうどよく使い切った。ahamo の方も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	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 1人)
3) 共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☐ 自炊不可)	
4) 感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
ホストマザーが非常に優しい方で、1カ月楽しい時間を過ごすことができた。事前のメールや到着した日に直接ルールを聞いていたため、特にトラブルもなかった。私の滞在したお家は、室内は土足禁止、風呂とトイレも別と日本の家に近かった。洗濯は週に2回してくれ、旅行の前などは声をかけると早めに洗ってくれた。シャワーは10分以内で、ドライヤーも含め22時より前に済ませるように言われていた。休日は車で近所のおすすめスポットに連れて行ってくれたり、犬の散歩についていくこともあった。夕食の後も自分の部屋には戻らず、リビングで一緒にテレビや映画を見たり、学校と旅行以外の時間は常にホストファミリーと時間を過ごしていた。シェフィールドの方言や訛りについても教えてもらった。 初日からよく話しかけ、常にコミュニケーションを取る姿勢を持っていたことがよかったのかなと思います。ホストファミリーはこれまでも様々な生徒を受け入れていることが多いので、困ったことはなんでも相談するといいです。(旅行先のおすすめやおすすめのスーパー、商品などについてなど何でも質問していました。)今日はどうだった?と毎日のように聞かれるので、そこから話を膨らませたりしていました。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1) 研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
日本人しかいないクラスもあったが、基本英語でやり取りをするため、英語力を伸ばすことができた。また、ディスカッションや自分の意見について聞かれることが多いため、日本での英語の授業との違いも感じることもできた。午後の選択授業では、Social Englishを取っていた。レストランでの会話のやりとりなどについて学べると聞いていたが、あるトピックについて議論をする、日本との文化の比較をする、といったものが中心だった。オンラインクラスでも、イギリスの文化について学ぶことができた。 先生はアメリカ人、カナダ人、ギリシャ人など様々で、ネイティブのイギリス英語を学べると期待していたが、そうではなかった。しかし、イギリスの場合は、、というように説明してくれた。また、夏季なので現地学生との交流はなかった。韓国、中国人の人との交流はあり、文化の違いなどを話すことができて楽しかった。
2) 課外プログラムについて
一度スカッシュに参加した。初めてだったが、やり方から全て教えてくれ、良い時間を過ごした。他のプログラムも興味があったが、放課後はシェフィールドの街を歩いて回ったり、美術館に行ったりと忙しく過ごした為、あまり参加しなかった。土曜の旅行プログラムも同様、1度だけ利用した。朝8時半に集合し、15ポンドでバスで他の街に連れて行ってくれるプログラムで、多くの生徒が参加する。自由時間も十分にあり、楽しむことができた。
3) 現地での生活に関すること
食については、あまり美味しくないというイメージがあったが、全くそんなことはなかった。有名なフィッシュアンドチップスも食べたが、ピラフ、リゾットなどの米料理、焼うどん、パスタなどの小麦類、ジャガイモ料理など、国際色豊かな様々な料理を口にしました。物価は高く、特にイートインは高くつくが(3000円～)何を食べても美味しかった。しかし、スーパーのサンドイッチなどは段々と飽きてくるので、昼用に日本から何か持って行ってもよかったと思った。天候は、体感 10℃近いときもあれば、29℃まで気温が上昇する日もあった。10月くらいの気温を想像して半袖2枚、長袖を4枚持っていたが、それでちょうどよかった。あとは上着で調節できると思う。毎日学校があるので、朝7時に起きて夜 22 時半に寝るといった習慣がついたこともよかった。 平日はバスの定期を利用し、市内の色々な場所を訪れた。市の中心部は美術館、公園、カフェ、ショッピング街等毎日放課後を経験するには十分だった。一方でピークディストリクトやチャッツワース、ベイクウェルなどは自然がいっぱいの場所で、リフレッシュに最適だった。ロンドンやリバプールまでは電車で片道2時間、ヨークやマンチェスターまでは1時間とアクセスも良かったので、週末には色々な場所を訪れた。イギリスの美術館はどこもドネーション制で入館料は無料。疲れたら絵を見に行く、といった使い方をしていた。ロンドンは皆一度は行くと思うが、ヨークもおすすめです。イギリスは、国民性やマナー等も日本と近いと感じました。非常に過ごしやすいです。特にシェフィールドには白人、黒人、アジア系など様々な人がいて、日本にいても見えない景色がたくさんありました。旅行先で、2回ほど現地で暮らす日本人の方にもお会いしました。とても過ごしやすい街で気に入りました。

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。
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。
パブやお店、公園で話しかけられて、現地の人と話をする機会があった。日本語の挨拶等を教えたり、簡単な会話をした。

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。

道にゴミ箱がたくさんあること。お風呂や洗濯の回数が少なく、節水に対する意識が高いこと。電車のストライキ(事前予告)があったこと。有料のトイレがあった。バスを降りるとき、バス停の名前を言われないので注意。日本風の味は全てテリヤキ。

留学体験記

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

この1カ月間は、私の人生の中で最も濃い日々だったと思います。初めてのヨーロッパ、初めての留学、そして初めてのホームステイを経験し、本当に貴重な時間を過ごすことができました。参加してよかったと心から感じています。特に、このプログラムを選んで良かった理由は「ホームステイ」であったことです。夏のプログラムは現地の大学が休みの時期に行われるため、現地の学生と交流できる機会は限られています。しかし、ホストファミリーの話す英語を理解しようと努め、自分の考えを拙いながらも伝えるというやり取りは、学校の授業以外でも英語力を磨く大きな機会となりました。中盤からは、同じ家に暮らす留学生とも積極的に英語で会話を交わすようになりました。また、語学力の向上だけでなく、異なる文化や生活習慣を受け入れる姿勢も養うことができました。

学生の夏休みという貴重な1カ月を費やす価値のあるプログラムだと思います。もし参加を迷っている人がいたら、ぜひ挑戦してみてください。私は今回4年で参加しましたが、想像以上に有意義な時間を過ごすことができました。就職活動を目的としなくても、人生の財産となる体験が得られるはずです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学
-----	-----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	35000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1680 円	amazon で Three の 30 日 40GB を購入
現地通学費	0 円	(研修先まで 45 分) 徒歩
教養娯楽費	120000 円	旅行やサッカー観戦、グッズ、ジム代等
被服費	0 円	サッカーチームのグッズとして服は買った
雑費	0 円	
その他	40000 円	お土産等
合計	200000 円	だいたいです

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: 日本で前もって両替
 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
 Visa・Mastercard があれば困ることはない バス・電車に乗るときも交通系 IC のように使えた
 現金はほぼ使う場面がなかった(チップくらい)

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。
 Amazon で Three の 30 日 40GB の物理 sim を購入 イエローモバイルという日本の業者だった 問題なく使えた

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
 運動ができる服装

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: ちょっとした相談ことは主にホストファザーに聞いた

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?
 基本的に治安はわるくなかった
 ただ、シェフィールド市の中心地はホームレスの方が多かった

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。
 日本よりも悪い 電車内では通じない

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)

3) 共有部分

☒ バス ☒ トイレ ☒ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
もう一人同じ家庭にホームステイしていた。 ホストファミリーがとても良い人たちで、ご飯も美味しく、快適に滞在できた。 ホームステイの人は、家が一番の学習の場になると思うので、間違うことを気にせず積極的に会話してほしい。

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。
授業が 9:30 からで少し早いと感じた。良く言えば規則的な生活が送れた。韓国・中国からの学生と同じ授業を受けることもあり、文化的な交流としてもいい経験になったと思う。
2)課外プログラムについて
毎週土曜日にバスでの日帰り旅行プログラムがあった。私は城で有名な Warwick へのプログラムに参加した。 平日には週三回のサッカーや週二回のスカッシュなどのスポーツ系のアクティビティが活発に行われていた。私は主にサッカーのアクティビティに参加し、様々な地域の人々と熱い戦いができた。
3)現地での生活に関すること
物価が高い(特に食料品)・自販機がない等といった点を除けばあまり不便は感じなかった。気温も 20 度前後と快適で、日本(の都会?)よりものびのびとした雰囲気があり、とても過ごしやすかった。 私が会った現地の人々は親切で、拙い英語でもしっかり対応してくれた。いい意味でカルチャーショックがあまりなく、問題なく生活できた。

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。
夏休み期間ということで現地学生と交流することはなかった。しかし、別地域から来た留学生とは授業・アクティビティ(主にサッカー)で関わるがあった。
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。
ホームステイ先ではホストファミリーの知り合いと話す機会が多くあり、いい会話練習になった。お店の中で、知らない人とふらっと立ち話することもあった。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
・ステイ先がキリスト教の家庭だったので、夕飯前に「アーメン」とお祈りする時間があった。 ・チップ文化はそこまで厳格でないが、ややこしかった。よく調べておくと良いと思う。 ・日本円が弱いものもあるが、物価が高い。(特にロンドン) ・日本語でいうお店のレジなどでの「お願いします」にあたる表現がないので、店員さんにしっかり挨拶することが大事だった。

留学体験記

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

1 ヶ月と短い期間で、話せるようになったとは決して言えないが、英語学習へのモチベーションがとても上がった。この留学で語彙力不足を痛感したので、もう一度基本のところから単語帳等で勉強していきたいと思う。今まで TOEIC 等の試験向けの勉強ばかりしていたが、実用的な英語に目を向けて学習したい。 英語に自信がない人でも、意外とノリと気合で伝えようと努力すればなんとかなるので、思い切って参加してみるといいと思う。言語学習としてだけでなく、異文化体験としても良い経験ができた。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修
-----	-------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	10000 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 13 分)
教養娯楽費	10000 円	
被服費	20000 円	
雑費	150000 円	
その他	円	例:
合計	250000 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: 渡航日までに日本で換金 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 カード払いは便利だった。上限は 1 枚 20 万程度あれば安心だと思います。
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。 トリファを利用した。電話番号が無かったのだが、インスタで家族とやりとりしていたので特に困らなかった。
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 ある程度丈夫なスリッパ。家で便利でした。インスタント食品などはあるだけ便利だと思います。

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等) ☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？ ホームステイ先の家族に聞かや、インスタで調べて対応した。ロンドンに行った時、無賃乗車などの軽犯罪を多く見かけたが、対して巻き込まれることはなかった。地下鉄の治安が悪いのは肌感で実感した。
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。 シェフィールド内はと大して困らなかった。電車内で接続が悪くなったり、ロンドンの地下鉄では全く繋がらないことがあった。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) かなり広い家でとても快適だった。ホームステイ先も当たりで、後半は日本に帰りたくなかった。シャワーは初日に 4 分と縛られていたが、伸びても許してくれた。洗濯はある程度溜まって一度に回した。大体週一程度

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。 良くない点はお金がある程度掛かってしまうことくらい。 プログラムを通して少ない語彙力ながらもコミュニケーションを通して現地の友達もできたし、家族とのやりとりも毎日行えた。自信にもつながり、後悔する面が一つもなかった。
2)課外プログラムについて 授業が後半日本人しかいなかったのが不満。どうしても日本語で交流してしまうので、勿体無さを感じた。前半は韓国人がある程度いて、交流でき、親しくもなれた。時期の問題もあり、しょうがないと思うが、前半の方が学校での留学生活は充実していた。
3)現地での生活に関すること 気候もちょうど良く、大して困ることはなかった。多少治安が悪い場所もあるみたいだが、良い人々ばかりで向こうでの暮らしはとても楽しかった。

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。 後半はほぼ日本人だった。前半は韓国人が多く、授業内である程度交流し、連絡先も交換した。みんないい人ばかりだった。
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。 一緒に住んでいた家庭の息子がバースデーパーティーを開き、60 人友達が家に押しかけ、みんなでパーティーを開いた。ここに住んでるんだと言ったらみんな喜んでくれて、酔っ払いながらもほぼ全員と交流を行えた。英語力は自信がない方だが、コミュニケーションを取ろうとする姿勢が大事だと実感した。向こうも耳を傾けてくれます。

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。 イギリスでは、放課後や仕事終わりに気軽にパブへ行き、友人や同僚と語らう習慣が根づいていました。日本の居酒屋のように食事中心ではなく、飲み物を片手に会話を楽しむ場である点が新鮮でした。特に、初対面でも自然に会話が生まれる空気感は、日本の「店に入ったら各自のグループで完結する」雰囲気とは大きく違い、オープンな社交性を感じました。また、歴史的な建物を残しながら現代的な建築をうまく取り入れている点は、建築を学ぶ者として特に心に残りました。日本では再開発で古い建物が取り壊されることも多いですが、イギリスでは古い建物を大切に活用し続ける文化が強いのを感じました。

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)

今回の研修や留学生活を通じて、語学力の向上以上に、自分の殻を破って積極的に人と関わる姿勢の大切さを学びました。最初は間違えることが怖くて発言をためらう場面も多かったのですが、思い切って話しかけることで、相手が受け入れてくれる温かさを実感できました。この経験は今後の学生生活においても、自分から挑戦し、他者との対話を恐れない姿勢へとつながると感じています。後輩へのアドバイスとしては、完璧を求めすぎず、小さな一歩を積み重ねることが大切だということです。特に留学や研修では、失敗を恐れず「伝えたい」という気持ちを持ち続ければ必ず成果につながります。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学
-----	-----------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50,000 円	ロンドンやヨークでは少し贅沢をしましたが、普段はテスコ(スーパー)などで食べれば一食700円ほどで済むと思います。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	16,000 円	(研修先まで 40分)シェフィールド内限定のトラム・バス乗り放題の定期券を買ったため、通学定期のみであれば4000円しないぐらいだと思います。
教養娯楽費	20,000 円	
被服費	60,000 円	美術館等でTシャツをたくさん買ったのと、歩きすぎで靴が壊れてしまし、新しく購入したため、かなりお金を使っていると思います。
雑費	4,000 円	
その他	80,000 円	例:お土産・ロンドンなどへの旅費 交通費は railway というのを30ポンドで買えば1週間以内の電車代を30%割引にしてくれるものがあつたため、自分はヨーク、リヴァプール、ロンドンのチケットを30%割引で買いました。
合計	230,000 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
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。
e-sim 学校から配布されたパンフレットのものを契約した。紛失の恐れがないため、安心できる。
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
かなり肌寒い日も多いため、上着はあったほうが良いと思います。また普通の水が売っていることがあまりなく、水道水も軟水で飲めるため、水筒はあったほうが良いように思いました。

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?
シェフィールド内では特に危険を感じたことはなかったが、ロンドンやリヴァプールに行く際はホームステイ先の方に話を聞き、何かあった際は連絡を入れるなど取り決めをした。
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。
少し郊外に行くと電波が悪くなるが、シェフィールド市内であれば基本問題なかった。地下鉄では接続が悪かった。

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)				
とても素晴らしいホームステイ先だった。市内からは離れた場所だったため、学校終わりは近くの牧場や森などを散歩し、休みの日は車を出してもらい観光などもさせてもらった。毎日作ってくれる夕食はとてもおいしく、ティータイムの後はケーキなどのプディングも出してくれた。また一緒にボードゲームをしたりと、家に帰ってもかなり充実していた。 門限やお風呂の時間など特に制限はなく夕食がいらない場合などは事前に伝えたり、メッセージアプリで報告などをした。				

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。	
良かった点	授業では通常のクラス以外に、選択クラスもあり自分は特に発音などを学べた。また授業は班ごとのディスカッションが中心だったため、英語を話す機会は多くあり、先生も一人一人に話を振っていたため、英語を話す癖がつくように思った。途中30分ほどの休憩やお昼の時間は友人などと過ごしたり、クラスメイトと交友を深める時間に仕えたため、とてもよかった。
悪かった点	前半は韓国の学生などもいたが、後半は日本人しかいなかったため、やはり日本語話してしまう場面が多くなっていた。また通常クラスの先生は、二人ともイギリス人ではなかったため、もしイギリス英語を学びたいなら積極的にホストファミリーと会話をするべき。
2)課外プログラムについて	
自分は最初の週のみ参加したが、交通費等はかなり安く済む反面、時間はなく自由行動をしたいなら個人で行ったほうが良いと思った。ただ楽しんでいる人も大勢いた。	
3)現地での生活に関すること	
現地での生活はホストファミリーが本当にいい人たちで、とても充実したものだった。ある日流れ星が見えると聞いて、夜中に車を出して町の光が届かない原っぱまで行き、みんなで寝っ転がりながら夜空を眺めたり、ホストファミリーの趣味だったスポーツと一緒に体験させてもらった。また学校生活も、友人ができ、放課後パブに行ったりと充実したものだった。	

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。	
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。	
ご近所さんの誕生日パーティがあり、連れて行ってもらった際に同年代の人たちと何度かはなす機会があった。またパブに行った際に現地のサッカーファンがいて話しかけてくることもあった。学校近くで現地学生と交流をすることはなかったが、町に行けば、現地の方としゃべったりする機会はかなりあるようにもった。	

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。	
バスの運転手がタバコを吸うためにエンジンを止め休憩に入るのが面白かった。もともと時刻表も休憩時間を考慮しているようで、日本とは違った感覚だなと感じた。	

留学体験記

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

自分にとって初めてのことで、毎日が新鮮な一か月でした。特に自分のホームステイ先の方は本当に暖かく優しい方で、今回の留学が充実したものになったのもホームファミリーのおかげだと思っています。今回の留学で、英語力が格段に上がったという自覚はありませんが、やはり授業やホームステイを通じて、つたないながらもなんとか話そうとする癖がついたことが一番の収穫だと思っています。家に帰った後も、家族に今日何があったか、自分の日本での生活等なんでもいいので話したいと思ったことをしゃべるようにしていました。また単に英語だけではなく、一か月間のシェフィールドでの生活、経験すべてがとても自分のためになったように思います。本当に恵まれていたように思います。

また自分は建築を見に行きたかった側面もかなり大きかったため、自分と同じ目的の人がいればとてもお勧めできます。

アドバイスとして、クラスの人には日本人が多く日本語をしゃべることが多いとは思いますが、その中でも頑張って英語をしゃべったほうがいいと思います。例えば自分以外にも英語でしゃべろうとしている人たちと班を組んだり、積極的にかかわるなど、環境は意外と自分で作れるものだと思います。またバスタオルや洗剤などは、帰りかなりかさばるため、何が必要かなどは事前にメールでやり取りをしてもいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025 年度夏季海外語学研修 シェフィールド大学
-----	---------------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	10000 円	(研修先まで 20 分) 1 週間分のトラムの定期代
教養娯楽費	円	
被服費	0 円	
雑費	20000 円	
その他	70000 円	旅行費
合計	170000 円	

渡航準備について
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか 現金の用意方法: 事前に 5 万円をポンドに両替して持って行った。 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 ほとんどクレジットカードで支払った。2 枚以上つくる必要があったと感じた。またアップルペイに紐づけておくと、支払いが簡単になるのでおすすめ。
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。 毎日エデュケーションさんの紹介の e sim を使った。無制限プランを利用した。
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 自分のことを紹介するためのものがあるとよい。

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？ 盗難などの犯罪や事故には巻き込まれなかった。シェフィールドはあまり治安の良い街ではないので、夜に一人で出歩かないほうが良い。また、ロンドンでは現地の人に日本人のスマホ盗難被害が非常に多いといわれたので、ひたたくりに合わないようイヤホンや歩きスマホはしないように心掛けた。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 スムーズにつながることができた。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 滞在先のホストファミリーがとても親切な方だったので、何も不自由なことはなかった。自分の意見をきちんと伝えることや分からないことをそのままにしないことは、意識的に行った。使った食器を洗ったり、シャワー後に掃除をししたりすることは忘れないように気を付けた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 他大学の学生との関わりは非常に刺激的だった。クラス分けテストで同じようなレベルの学生と勉強することになるが、話を聞く限り断然上のクラスのほうが活発で楽しいと思う。初日のクラス分けテストは TOEIC の問題に似ているので、勉強すれば必ず点が取れる。授業は 15 人ほどのクラスで、スピーキングが中心だった。
2)課外プログラムについて 参加していない。
3)現地での生活に関すること 物価は日本と比べると高い。飲み物を買うのにも 400 円程度はかかるので、水筒を持っていくと良い。昼食もカフェなどで取ろうとすると、2000 円程度はかかる。平日は基本的に 3 時半まで授業があるのであまり遠出はできないが、バスやトラムを使えば、ピークディストリクトにも足を伸ばせる。週末は自由に行動できるので、かなり旅行する時間がある。計画的に行動すれば、2,3 泊してパリやロンドンにも行くことができる。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 現地学生と交流する機会は特にないが、オプションクラスなどで韓国や中国からきている学生さんと話をする機会はあった。明治大学でかたまって行動していると新しい友達がつくれないので、積極的に話しかけに行くといよい。
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。 ホストファミリーのお友達を紹介していただいて、お話をしたり遊びに連れていってもらったりした。現地の人と交流することで、なかなか体験できないディープな経験ができることもあるので、ホストファミリーなどにいろいろ聞くと良い。私はパブに連れて行ってもらったし、水泳をしたりした。

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。 イギリスの特急電車にはかなり衝撃を受けた。チケットはトレインレインなどのアプリで買うのだが、毎回チェックされるわけではないので、無賃乗車が簡単にできてしまうシステムだった。バスやトラムでは、一駅だからただで乗せてくれと交渉している人もいた。特急電車は席の向きが進行方向と逆だったり、よくわからない場所で相席だったりした。現地の人が初対面同士なのににもかかわらず、2, 3 時間平気で話しているのには驚いた。日本と比べるとイギリスのほうが全体的にフレンドリーだと感じた。ただ、日本のサービスや気遣いはやはり特別だと思った。

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)

この留学を通して、私は海外経験の大切さがよく分かった。海外に出たからこそ、日本のことや自分のことについてより深く理解することができ、自分の世界を広げることもできた。イギリスで本当に楽しかった経験や大変な経験をしたことで、自分がこれから何をしたいのか、どんな進路を選択するのかについても考え直すきっかけを得ることができた。日本語が通じない世界で、あらゆるものに驚きながら、必死に英語でコミュニケーションを取ろうとした経験は、自分を成長させてくれたと思う。自分で何とかやるしかない状況に置かれた際には、思ってもみなかったような勇気が出る時がある。私はイギリスで一人旅をすることで、自分から行動することの大切さを身をもって学んだ。下手に悩んだり考えすぎたりせずに、まずは行動してみたことが多くの問題を解決することにつながった。私はこの留学経験で海外への関心がこれまで以上に高まったので、これから英語をさらに勉強して、世界に飛び出していきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学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	48,000 円	
図書費・学用品費	4,000 円	
携帯・インターネット費	8,000 円	e-sim
現地通学費	20,000 円	(研修先まで40分)
教養娯楽費	55,000 円	ロンドン旅行、お土産など
被服費	35,000 円	
雑費	円	
その他	円	例:
合計	170,000 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 基本的にクレジットカード決済。現金を使う機会はほぼないが、予期せずクレジットカードが止まり、持ってきていた現金に助けられた。なので、クレカは2枚持ちがおすすめ。もし私のようにクレカを一枚しか持って行かないのなら、現金は最低2万円は必ず持っていくべき。
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。 明治大学からのおすすめの e-sim を買った。どこでも繋がって便利だった。
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 TESCO(イギリスのスーパー)では、木のスプーンとフォークは置いてあっても、とても小さくて食べづらいので、箸を持って行ってよかった。箱ティッシュがステイ先になかったので持って行ってよかった。また、水道水が飲めたので、水筒があつて良かった。

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？ 幸いなことに、滞在中特にテロなどはなかった。また、荷物を盗まれないように気をつけていたのでスリ被害にも遭わなかった。
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。 どこでも繋がったのでよかった。バスの情報などを調べる機会が多かったので、スムーズに繋がったのは大変ありがたかった。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
イギリスの家庭料理を食べたり、ファミリーとの会話を通して現地の人の英語を沢山聞いたりすることができてとてもよかった。学校とステイ先の往復で毎日バスを使うので、イギリスに“住んでいる”感覚を味わえた。バスの 2 階からの景色はとても綺麗で感動した。ステイ先では、洗濯は週に 2 回、シャワーは15分までという決まりだった。夕飯の時間も決まっていた。最初は、意識するルールが沢山あったり、他人との共同生活で遠慮したりと気疲れがしたが、じきに慣れた。朝ごはんは毎日牛乳とシリアルだった。元々シリアルが好きだったので、美味しかった。夕飯では日曜日にサンデーローストを出してくれたり、伝統料理のフィッシュ&チップスを出してくれたり、とても美味しかった。夕飯は毎日ホストファミリーと一緒に食べたので、そこで英語力が上がって良かった。部屋はとても綺麗で、家の中のイギリス家具はとてもおしゃれで見ていて楽しかった。最後はホストファミリーやペットと仲良くなれ、とても楽しい滞在だった。

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。
オールイングリッシュのため、英語を聞き取り、自分の意見を伝えることが必須となる。そのため、英語で話すことへの積極性が増した。また、ネイティブの先生と話す機会が沢山あって良かった。加えて、授業は少人数のため先生に指される機会が沢山あり、英語を話す練習がしっかりできて良かった。
2)課外プログラムについて
放課後アクティビティでは、スカッシュをしたり、アートをしたりと楽しかった。また、サタデートリップという、安い交通費で、ノッティンガムやリンカーンへの日帰り旅行ができる課外プログラムがあった。参加した際に、この課外プログラムでは学生のためだけのバスで移動するので、盗難などの心配がなく安全に移動できるのが大きな魅力だと感じた。
3)現地での生活に関すること
イギリスは物価が高いが、それ以上にたくさんの魅力があった。物語に出てくるような中世の街並みや、田園風景などは今まで見た景色で一番美しかった。気候も涼しく毎日とても快適に過ごせた(半袖より長袖を多く持って行ったほうがいい。温度調整のため上着必須。カーディガンやパーカーがおすすめ)。また、20時くらいまで昼のように明るい。平日のお昼ご飯は、大学にカップラーメンやお菓子が売っている自動販売機があるので、それを利用するか、または近くにある TESCO(スーパーマーケット)を利用した。ホストファミリー含め、現地の人は優しい人が多く、英語がわからなかったらゆっくり話してくれたり、わかりやすく発音したりしてくれた。人と景観のよさでイギリスはとても良い国だと感じた。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
語学学校では、色んな日本の大学からきている人がいてとても楽しかった。毎日同じクラスの人と授業を受けるので、仲良くなることができた。授業では沢山英語でディスカッションするので、英語を使う機会が沢山あった。
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。
プログラム外で現地学生との交流はなかった。

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。
バスに乗り、乗客と目が合うと皆微笑んでくれて、とても温かい国だと感じた。バスの中では知らない人同士が楽しそうに談笑していて、日本ではあまり見ない光景だった。買い物をする際も、店員に必ず hello と挨拶されたり、買い物中に店員が話しかけてきたりと、街中で人と話すことが日本より多くあった。しかし、イギリスのバスはかなりの確率で遅延するのでそこはかなり困った。この一カ月、バスのせいで走り回ったことを覚えている。また、バスに乗るときは、バス停で待っているだけでは素通りされる。手を挙げて乗ることをアピールしないとダメ。これは大きなギャップだった。

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)

今回の研修で、世界は広いのだと視野を広げることができました。海外へ赴くのは初めてでしたが、初めての景色、初めての人たちに囲まれ、そこで様々なことを乗り越えるのが楽しかったです。また、現地の人と英語で会話したくても、自分の英語力の不足でうまく会話できないことが多くあり、大きな悔しさを感じました。それが今後の英語学習への大きなモチベーションになりました。

今回の研修で、イギリスという美しい国を知れて本当に良かったです。本の中のような中世の街並みと、果てしなく広がる田園風景は一生忘れられません。海外で生活して様々なことを乗り越えることで自信がついたり、日本にはない異文化を楽しめたりしたので、勇気を出して留学して本当に良かったと思っています。もし、あなたが留学に興味があるなら、勇気を出して留学プログラムに応募してみてください。きっとあなたの視野を大きく広げてくれると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	60,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,000 円	eSIM 購入費
現地通学費	16,000 円	(研修先まで 40 分)シェフィールド内を乗り放題のパスを買いました。
教養娯楽費	33,000 円	教会の入場料など
被服費	6,000 円	
雑費	25,000 円	お土産代
その他	55,000 円	例: 宿泊費、旅費交通費
合計	204,000 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

主にクレジットカードを使いましたが、友達の分も支払う際にデビットだと引き落とし額がすぐにわかるので割り勘しやすかったです。オンライン決済など通信障害なのか使えないこともあったので二枚以上持って行った方がいいです。

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

eSIM
無制限プランにしたので Wi-Fi が通じにくいところでは Wi-Fi を切って使っていました。

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

ユニクロの薄いダウンを持って行きました。寒がりなので現地でも何回か着ましたが、脱ぎ着しやすいのがよかったです。飛行機内も寒かったので助かりました。コンパクトにたためるのでかさばらないのも良い点です。

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?

危ない道や通りを調べたり聞いたりする。
スマホのストラップは、ロンドンなど旅行に行く際にあると安心だと思います。

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。

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 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) 日本食は必須でした。バックご飯とか、スーツケースに空き容量を作るために持っていくといいです。ステイ先は過去にも何度も留学生を受け入れているからか、日本食が大量に置いてありました笑 私の家は古くて山が近かったためクモが結構出たので、虫苦手な方は虫よけとかその類いをお守り代わりに持っていくのもおすすめです。他のステイ先の友達からはそのような話は聞かませんでした。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 オールイングリッシュで授業を受けられ、クラスの人前でプレゼンする機会なども設けられていた点は良かったです。ただ、私のクラスは日本人しかいなかったため、授業以外は日本語で話していました。午後のクラスでは韓国人や中国人がいたので英語で会話をしました。どの授業も先生によってやる内容はかなり違いそうでした。
2)課外プログラムについて 放課後プログラムは一回参加しましたが、日本人しかいませんでした。土曜日の課外プログラムはツアーではなく自分たちで回る形式なので、行きたい場所に行けるなら参加する価値あると思います。
3)現地での生活に関すること 朝が特に冷えます。半袖も長袖も両方着ました。 八月に行ったのですが、日が沈むのが遅く 20 時でも明るいです。17 時くらいに、家に帰る時刻は西日が強くサングラスが欲しいと感じました。 洗濯の回数は、うちは週に一回でしたが二回の家もあったので、渡航前に事前にメールで聞いておくといいと思います。 キャッシュレスが普及しているので、現金はほとんど使いませんでした。現金を使おうと意識しないと使わないので、大量に持つ必要はないです。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。 プログラム内では現地学生との交流はありませんでした。
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。 パブやショップの店員さんと会話をする程度でした。アクセサリを作るワークショップに参加して、同じ体験に参加している海外の方や店員さんと話したり作っているものをほめあったりしました。 現地学生ではないですが、他大学の子をステイ先に招待して一緒に夕飯を食べました。

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。 毎晩、夕食後に紅茶かコーヒーを勧められました。家庭によってこだわりの入れ方やブランドがあるそうなのでホストファミリーに聞いてみてください！ 歩行者信号が赤でも現地の人はわたるし、車は歩行者に構わず運転しています。気を付けてください。

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)

一生記憶に残る良い経験ができると思います。私は自分の英語力に自信がなくて正直留学はしてもなくてもいいかなと考えていたのですが、留学してみて将来に生かしたいと思うようになりました。さまざまな人に関われる機会はそう多くありません。ホームステイができるのも決め手になると思います。イギリスの人たちはみんな優しくあたたかく出迎えてくれるので、安心していけることができるでしょう。一カ月も海外にいられる時間は社会人になったらとれないから、思う存分行ってきなとたくさんの大人に言われました笑 行って後悔することはないのでおすすめします！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	53,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,400 円	
現地通学費	9,800 円	(研修先まで 40 分)1 か月分の定期を買いました
教養娯楽費	64,000 円	交通費や宿代、入場料など
被服費	0 円	
雑費	3,500 円	空港から荷物を送ったり、無くなった日用品を現地で買ったりしました
その他	21,000 円	例:お土産
合計	160,700 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: 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 現金は小銭になってしまうと帰国してから両替できないことに加え、緊急時に使うこともあるため頻繁には使用しないようにしました。デビットカードは使用してすぐ日本円で明細が来るのでどれくらい使ったかわかりやすくとても便利でした。
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。 eSIM 分からないことも多く出先でもたくさん携帯を使用するためギガは制限無しの方が安心だと思います。また、アプリなどの登録で現地の電話番号が無いと不便なこともあるので電話番号付きのプランをお勧めします。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか インスタント味噌汁などの日本食は本当に持って行ってよかったと感じました。また、私のホームステイ先はティッシュボックスが無かったので、持って行って良かったです。ニット生地でない長袖と何か羽織れるものを持っていくとちょうどよいと思います。電子辞書は使わないので持っていなくていいです。

現地情報
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等) ☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？ 遠出するときはホストファミリーから気を付けた方がよいことなどを聞いていました。また、スマホはストラップをつけて肩から下げられるようにしていました。手提げなども手で持つだけでなく肩にかけられると安心だと思います。
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。 特に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 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)

フレンドリーでとても良いホストファミリーでした。学校にはアジア人も多く英語を使用する機会がどうしても限られるので、ホームステイは英語力を伸ばすとても良い機会になると思います。家のルールでわからないことや、使い方がわからないものなどは遠慮せずに聞いた方がよいです。また、ホストファミリーの話を聞くことが多くなりがちなので、積極的に話すことも意識した方がよいと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良かった点:ホームステイで、実際の生活に使える英語力を伸ばせたこと。

良くなかった点:日本の夏季休業期間と被ることもあって、8月後半から学校にほとんど日本人しかいませんでした。しかし英語を使おうと努力すればそこまで悪い環境ではなかったです。自分から積極的に授業に参加しようと思うことが大切だと思います。

2)課外プログラムについて

週末に15ポンドでバス旅行に行けるプログラムがあり、一度参加しました。留学期間中に自分が行きたい場所が課外プログラムにないこともあります。15ポンドで遠出できるのはとてもお得なので特に行く場所にこだわりがない人にはとても良いプログラムだと思います。また、放課後にスカッシュなどをできるプログラムもあり、新しいスポーツに触れられる良い機会になりました。

3)現地での生活に関すること

シェフィールドには、ショッピングモールや飲食店、博物館、国立公園、大聖堂、植物園、きれいな街並みや景色など、放課後に回れるところがたくさんあります。学校とホームステイ先の往復になるだけではなく、異文化に触れられる場所が多いとても充実した環境でした。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

課外プログラムに参加すると現地の学生アンバサダーがいるのでその方々とは会いましたが、イギリスも休暇期間なのでそれ以外の現地学生には会って話すことはありませんでした。

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。

お土産屋さんやカフェ、スーパーの店員さんがとてもフレンドリーで、ラフに話しかけてくださるのでそこで英語で話すことなどはありました。また、カフェに行った際に店員さんが日本のハーフの方でとても親切に対応してくれ、仲良くなりました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カフェでの対応やバス停がわからなかったときなどに、街の人たちがとてもフレンドリーだと感じました。英語が多少わからなくても温かく聞いてくれるような印象を受けました。また、ホストファミリーの話からも環境先進国であることがよく実感でき、特に現地の人たちは節水に対する意識が高かったです。また、間違った電車に乗ってしまったときに焦っていたら車内にいた男性がどうすればよいかなどを教えに来てくれました。車掌さんもとてもやさしい人が多く、とても丁寧に対応してくれました。

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)

留学が始まる前は海外に行く不安や自分の英語力に対する不安などを感じていましたが、1か月の留学を終えた今、とても充実感を感じています。英語力の向上はもちろん、わからないことでも何とかして解決しようとする力や、逆に人に頼る力、積極的に行動する力など、この1か月で得られたものがたくさんありました。この留学を自分のさらなる成長のきっかけとして、ここで得たものをさらに伸ばしていけるよう今後の生活でも継続して努力していきたいです。

日本とはまた違うヨーロッパの空気の中で、勉強のことに限らず何か気づけることが必ずあると思います。私は、いつもの学校生活をただ送っていた中で、この留学が自分の行動や考え方をもう一度考え直す機会になったと感じています。留学に行くか迷っている方は、1か月という短い期間ですのでぜひ参加してみたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学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	44552 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9425 円	
現地通学費	10342 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	721690 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
合計	741457 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: 家から一番近い両替所 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください マスターカードはどこの店でも使えるので、マスターカードが一番使いやすかったです。
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。 Piccell preoaid sim を無制限プランで購入しました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか 味噌汁は後半に本当に役立ちました。また、ティッシュや濡れティッシュも持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? ホストファミリーから情報を得ました。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。 学校や家でのWi-Fiの接続が悪くほとんど接続を切って使用していた。それでも制限にする必要はなかったように感じます。

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

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) ホストファミリーは本当に親切でいい人達でした。他の生徒の方も同じようなことを言っていたので、ホストファミリーに対して大きな不安を抱える必要はないと思います。現金はそんなにいりません。カードですべて事足ります。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 水曜日は午後がオンラインであるため、話す機会が減ることが少し不満でした。
2)課外プログラムについて 安く行けるのでおすすめです。また一緒に来てくれる学生の方も良かったです。
3)現地での生活に関すること 交通機関が日本と大きく変わっていると感じました。定期券を買うことに苦労しましたが、駅等で買うのが一番いいと思います。

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。 教室の中で中国人、韓国人、日本人との交流がありました。
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。 ロンドンに向かう途中の電車で知り合った人、道に迷ったときに出会った現地の方、よく行く店で作った友人

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。 イギリスは水が枯渇しているので、日本にいたときよりもいっそう水を節約しなければいけなかったことが印象に残りました。その点をよく考えて動かないと現地の人とすれ違いを起こす可能性があるので注意していました。

留学体験記

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

今回のシェフィールドでの研修と生活を通じて、語学力の向上だけでなく、異文化理解や積極的に行動する姿勢の大切さを学びました。最初は不安も多かったのですが、思い切って声をかけたり行動したりすることで、多くの友人ができ、毎日が新しい学びに満ちていました。生活面では、自分で計画を立てて行動する力も養われ、自己管理の重要性を実感しました。今後の学生生活では、この経験を糧に、専門分野の学修にも主体的に取り組みたいです。後輩へのアドバイスとしては、「失敗を恐れず挑戦すること」が一番大切です。自分から一歩踏み出すことで、予想以上に多くの学びと出会いが得られるはずです。
--