

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ヨーク大学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	5000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4200 円	
現地通学費	9000 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	50000 円	
被服費	5000 円	
雑費	15000 円	
その他	0 円	例:
合計	52200 円	

渡航準備について
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 両替場 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
カードはどこでも使えるため現金はほぼ必要ない。 現金は友達と割り勘するときぐらいしか使わなかった。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
Esim(イエローモバイル) ホームステイ先と学校では WiFi が使えた
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
風邪薬、ファブリーズ、サングラス、洗濯ネット

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？
メールで送られてくる情報を常に確認した。また、夜はできるだけ一人で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。
特に問題なかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	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) ホームステイ先では、ホストファミリーとコミュニケーションをよくとって、ハウスルールを確認して尊重することが大切。
--

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 レベル別のクラスで授業を受けることができたため、とても良かった。しかし、クラスの9割以上は日本人だったため、英語能力を本気で向上させたい人にはあまり向いていない。
2)課外プログラムについて カナダの観光地をスクールバスで回ることができとても満足している。
3)現地での生活に関すること 電車やバスでは、PRESTO カードという日本の Suica のような IC 乗車券を作るととても便利だった。朝や夜は少し肌寒くなるため、長袖も数枚持っていくと良い。

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。 ボランティアと一緒に活動した学生とは少し交流ができたが、自分から積極的に行動しないとなかなか交流はできない。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。 大学に通っているときに現地の人と友達になり、おすすめのごはん屋さんに連れて行ってもらった。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 カナダ人はとてもフレンドリーで優しいひとが多かった。町を歩いているだけでも、声をかけてくれたり挨拶をしてくれる人が多くとても素敵な国だった。また、私たちが電車の乗り方が分からずに迷っていたら、現地の人が声をかけてくれて目的地まで連れて行ってくれた。

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) ホームステイはとても良い経験だった。現地の方と一緒に暮らすことでカナダの文化をより身近に感じることができ楽しかった。休日には、家族で集まって BBQ をしたり、一緒に料理を作ったり、アイス屋さんに連れて行ってくれたりとても充実した日々を送ることができた。また、ホームステイでは英語をより身近に使うことができ、とても勉強になった。私は、学生寮よりホームステイをおすすめする。このプログラムは日本人が多いため、学生寮だとほぼ授業でしか英語を使う機会がない。ホームステイの方が英語に触れる機会が増えると思う。また、ホストファミリーはとても優しく英語をゆっくり話してくれたり、繰り返してくれるため英語に自信がない人でも挑戦しやすいと思う。また、学校の授業は、午後2時半に終わることもあるため、授業後に友達とカナダを観光する時間がある。3週間はあっという間なので、休日や授業後にカナダのいろんなところに行って楽しんでほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ヨーク大学
-----	-------

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	10,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8,000 円	
現地通学費	12,000 円	(研修先まで 40 分)一週間で 40 ドル近くかかりました。定期を買うことをおすすめします。学校の中にプレストカードを学割の設定にしてくれるところがあるので 19 歳以下の人は変えてもらおうと交通費浮きます。
教養娯楽費	16,600 円	ミュージカルを見たりミュージアムに行ったりしました。
被服費	30,000 円	
雑費	36,400 円	お土産代
その他	0 円	例:
合計	113,000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本で両替して持っていました。現地では両替してないです。 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
ほとんどクレジットで支払っていました。観光地だと特にクレジットオンリーのところもあるので現金が結構余りました。クレジットカードをなくしたとき用とチップで使うくらいなので必要最低限でいいと思います。割り勘も私はしなかったです。現金は 5 万もいらないです。
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 を使っていました。Airalo というアプリで 1 か月 20G のものを購入しました。過去の報告書を見ていて 10G で足りるという声も多かったですが、制限かかるのが不安だったので念のため 20G にしました。あまりスマホを使わない人は 10G でも足りると思います。私は 13G ぐらい使いました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
日本から持って行って良かったもの ・小さなはさみ: 現地で服を買ったり、前髪を切ったりなど結構使う機会が多かったです。 ・ドライヤー: ないうちも多いと思います。 ・ボディソープ: シャンプーやリンスはありましたが、ボディソープはありませんでした。石鹸しかなかったので肌に合うかどうかという意味でも持っていった方がいいです。 ・スリッパ: 土足で生活すると思っていましたが、私のホームステイ先はスリッパで過ごしていました。私は飛行機でもらえる使い捨ての薄いスリッパを 3 週間使い続けましたが、ちゃんとしたスリッパを持っていけばよかったと思いました。 準備したほうが良かったもの ・クイックルワイパー: 洗濯は週に一回させてもらえましたが掃除は期間中一度もできませんでした。私は除菌シートで床を拭いていましたが掃除道具を持って行った方が楽だったと思いました。 ・ファブリーズ: 洗濯が一週間に一回なので、タオルやシーツなど消臭したいときにあった方がいいと思います。友人のホームステイ先では洗濯物が生乾きで返ってきたそうなのでと便利だと思います。 ・水着: 現地の遊園地にプールがあり、水着を持って行かなかったので入れませんでした。プールに入らなくても他に遊ぶところはたくさんあったのでなくても何とかなります。現地でも買えますが 1 万円以上した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: 帰りの空港でスーツケースが壊れて帰ってきました。ピックアップしたタイミングで空港の職員の方に連絡をし、証明書を書いてもらい、保険会社に連絡しました。現在対応してもらっているところです。
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？

領事館からメールが送られてきたのでそれを見て現地の生活面での安全情報は仕入れていました。海外はスリが多いと聞いていたのでリュックを使わず、かばんを前にかけるようにしてポケットの中に貴重品を入れないようにしていました。また近くを通った人の手の動きを見て怪しくないか見るようにしていました。またクレジットカードはスキミング防止カバーをかけていました。電車に一人で乗っているときはできるだけ寝ないのも大事です。

ただ、トロントは治安が良かったので盗難の被害はなかったです。

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。

学校とホームステイ先に Wi-Fi がありました。どちらも接続は問題なかったです。ホームステイ先の部屋が半地下だったりするともしかしたら接続が少し悪いかもしれません。地下鉄とバスの一部区間では繋がらないことがありました。思ったより学校やホームステイ先で過ごす時間は多くなく、Wi-Fi のない環境にいることのほうが多かったです。

滞在形態関連	
1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	
☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☐ 自炊不可)	
4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)	
部屋は違いましたがルームメイトがいたので仲良くなりました。他の国から来ている留学生と話すとなんだか発見ができるのでルームメイトとは仲良くなった方がいいと思います。大学は日本人が多い環境なので、ホストファミリーと積極的にしかかわることで英語は話す時間を作っていました。良いことも悪いことも思ったことは全部伝えることが重要です。特に嫌いな食べ物が入っていて食べられない時などは美味しいご飯を作ってくれてありがとうという気持ちをはじめに伝えてから自分の要求を伝えるとお互いに嫌な感じにならずに済みました。ホームステイ先にもよりますが、私の家はご飯がとてもおいしかったので、ご飯で嫌になることはなかったです。日本食は恋しくなるのでみそ汁や日本のお菓子を持っていくのもいいですが、たった 3 週間なので食べれるときに食べれるものを食べておくのも大事だと思いました。 また週末に親戚での集まりでカラオケをしたが、英語の曲をほとんど知らなくてあまりなじみませんでした。日本について質問されることも多いから、英語の有名な曲や日本の有名なものについて学んでおくべきだったとは思いました。あと休日にホストファミリーに公園に連れて行ってもらってバレーやバドミントンをいろんな人としてのに写真を撮る機会を逃してしまいました。初対面だからと言って恐れずに写真撮りたいと素直に言うべきだったと反省しています。あとはホストマザーは私のことを常に気にかけてくれてたくさん会話ができたが、マザー以外とあまり時間を一緒に過ごせなかったと実感しています。もっと多くの人に自分から話しかけるべきだったなと思いました。	

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。
良かったところは英語を話す機会と聞く機会が多かったことです。留学先ではディベートや発表など英語を話す機会が多くて日本の授業よりも実践的なスピーキングの練習ができました。 良くなかったところは日本人が多かったところです。留学報告書で日本人が多いというのは聞いていましたが、ほとんどが日本人だとは思っていませんでした。他の国からくる留学生と仲良くなったりすれば英語を話す機会も増えますが、やはり日本人が多いと授業以外の時間では日本語を話してしまいました。常に英語に触れている環境で留学したい人にはお勧めしないです。自分から主体的に動ける人でないと遊んで終わってしまうと感じました。
2)課外プログラムについて
どの課外プログラムも楽しかったですが、野球観戦が一番楽しかったです。学校から移動するときはスクールバスで移動しますが、オンタイムには絶対に来ません。帰日もスクールバスか自分で帰るか選べたので私は電車で自力で帰っていました。日本とは違う時間間隔でした。また、午後からのアクティビティは特に帰りが遅くなるのでホストファミリーとご飯を食べるのはできなかったです。連絡して置いてもらおうか自分で用意するしかないのでもそこは注意が必要です。アクティビティにいかずに遊んでいる人もいましたが、私は全部参加して良い経験になったと思うので、参加したほうが良いと思います。
3)現地での生活に関すること
思っていたより治安良かったので、学校から家まで一人で行き帰りするのもあまり危険ではなかったですが、基本的に一人行動は避けた方がいいと思います。特に夜のユニオン駅は大麻やたばこを吸っている人がいたり、ホームレスの人がいたりして一人で歩くのは危険だなと感じました。道でマリファナを吸っている人も結構います。においがたばこのにおいと違うので一瞬でわかりました。人通りの多いところはスリの危険なども上がるので一層気を付けるべきだと思います。

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。
基本的に日本人しかいなかったの国内の色々な大学の学生と友達になりました。学校が早く終わった日はショッピングをしたり遊びに行ったりすることも多かったの日本人だったとしても友達は作った方が楽しく過ごせると思います。クラスでグループワークをしたり移動のバスなどで話せる機会がたくさんあるので友達が作りやすい環境ではあると思います。現地の大学の学生とも仲良くなり一緒にご飯を食べたりしました。自分から積極的に声をかけたり行動するのがとても大事です。
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。

プログラムで出会った学生と一緒にいる機会が多かったのでそれ以外との交流はしていません。

異文化体験について

1) 日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本と違うと思う点はたくさんありましたが、特に印象的だったのは自然の豊かさです。緑が多くてキャンパスに動物がたくさんいました。絶対に日本ではできない経験だと思います。

また、移民の人が多いという印象を受けました、私も含めて周りのホストファミリーもカナダ人のホストファミリーはいなかったように思います。中国やフィリピン系のお宅が多かったです。カナダについて聞けるだけでなく、母国の文化について聞いたり触れたりできたのはとても良い経験になったと思います。

留学体験記

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

大変なこともありましたが、充実した3週間だったと思います。卒業するのが寂しくなるくらい濃い3週間で、友達もたくさんでき、英語へのモチベーションも上がりました。想像の何倍も日本人が多いので気を抜くとすぐに日本語で話してしまいます。自分から積極的に英語を使う場面を作ることが大事だと感じました。

授業では先生がゆっくりはっきり話してくれて、私たちのペースを見ながら進めてくれるのでそこまで心配はいらないです。買い物に行ったときや道で人と話すときに話される英語には対応できないことが多くて、自分の英語力をよくも悪くも実感しました。1か月で英語が格段に成長すると言われてたらそういうわけではないので、自分の英語レベルの把握と異文化の体験に行くぐらいの感覚で行くのがいいと思います。課外プログラムも充実しており、勉強だけではない3週間が送れたのも良かったです。

ホームステイ先もとてもよく、優しく暖かいファミリーに迎え入れてもらい互いの国の文化や他愛ない会話をたくさんすることができました。この3週間を通して、成長できたと感じています。

この研修では自分から動けるかどうかで充実するかどうかが変わると思います。挑戦の気持ちを持って単語でもいいから伝えようという気持ちがあればつたない英語でも理解してもらえます。とりあえずいろんな人と英語で話してみるのが大事だと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ヨーク大学 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	2,300 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	15,080 円	世界そのままギガ
現地通学費	14,500 円	(研修先まで約 50 分)
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	8,000 円	現地アクティビティ
その他	17,000 円	例:お土産代
合計	56,880 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
 カード支払いが役に立ちます。カードのみの店舗もありました。カードの補助・もしもの時の支払方法として現金を利用することをお勧めします。

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。
 世界そのままギガを利用しました。申し込み・設定も簡単で、ストレスなく使うことができました。

4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
 レトルトのお味噌汁、リセッシュ、上着、長袖

現地情報

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

2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
 外務省領事局のたびレジから、事件の情報を収集しました。自分から危険な場所にいかない限り、巻き込まれることはないと思います。

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

☐ 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)
衛生に対する考え方が異なっているので、ホームステイ先の考えを理解した後に自分の主張も伝えることが大事です。毎日のコミュニケーションがとても大事です。

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。
授業では様々なスキルを伸ばしてくれます。勉強の仕方や、コツも教えていただきました。
2)課外プログラムについて
トロントにある有名スポットのほとんどの場所に行くことができます。自由な時間が多いので、行きたい場所・やりたいこと・食べたいものを選べます。
3)現地での生活に関すること
ホームステイで現地の生活を知りたいと思い、このプログラムを選びました。私のファミリーは、英語を話すことができない人もいました。ファミリー同士は母国語で話すので、自分から英語で話しかけ、話題を広げる必要がありました。

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。
現地の大学生と交流することができます。自分から話しかける必要があります。
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。
ダウンタウンやスーパーで、コミュニケーションをとることができます。おすすめの食べ物や場所、最近の出来事について話しました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
フレンドリーな人が多いです。バスの中、通学路でも会話をすることができます。 大麻が合法である国なので、ダウンタウンに行くとマリファナのおいがします。 日中は気温が高くなりますが、朝晩は寒いです。カナダの人は寒さに慣れていますが、日本人は上着が必須です。

留学体験記

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

一日一日がとても濃く、新しい発見や出会いに毎日感動することができる留学でした。授業は日本のスタイルとは異なり、コミュニケーションをとることや自分の意見を伝えることがとても多いです。周りの学生も同じ留学生としてのモチベーションを持っているので、英語で会話しようという気持ちが強い人がほとんどです。年齢・国籍・男女問色々な人と交流することができます。英語を日常的に使いながら、「使える英語」を学ぶことができます。 自分のやる気・取り組み次第で、身に着けられる英語力は大きく変わります。質問することや、間違えていても発言できる雰囲気があるので、積極的に英語を使うことをお勧めします。日本で過ごすよりも有意義な 2.5 週間にできたと思います。
--