国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

。

研修名	エンデラン大学(3 週間) 2026 夏期

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	68000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4400 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	15000 円	
被服費	11000 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	98400 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:必要になる度に現地で両替した。

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

クレジットカードがあればほとんどの決済ができました！現金は少しだけ持っておけば全く困らなかったです！

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。

klook の 20GB+追加の 10GB=30GB
ドミトリーは WiFi が使えないに等しいので、大学以外ではほぼずっとモバイルデータ通信をしていました。

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

人狼ゲーム(暇つぶし、交流)、ダウンロードした映画、ネックピロー

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?

大学近く(モール周辺など)では、バッグを前に掛けなければならないほどの危険は全く感じなかった。ただ、スラム付近では一応バッグを前に掛けた。友人がスマホを盗まれたが、置いていったり目を離したりしなければ安全だと思う。

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。

購入した eSIM は快適だった。大学の WiFi は接続が悪い日があった。ドミトリーの WiFi は無いに等しかった。

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)

複数人と同部屋だと楽しいです！嫌でも仲良くなるので、構えずにオープンにいきましょう！

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

マンツーマン授業が 4 時間あるのは非常に自分のためになった。その後にグループ授業が 3 時間あって合計 7 時間を週 5 日行うのは体力的にはキツかったが、特にマンツーマンで英語を理解しようとせざるを得なくなったため、リスニング力は大幅に伸びたと感じる。実際、初日と最終日に行うテストでは、リスニング力がしっかり伸びていた。台風で休講になった際の補講の連絡が直前にきて、計画が崩れたことがあったので、もっと早く連絡がほしかった。

2)課外プログラムについて

自らは行かないような歴史的な公園や美術館に行けて、レアな体験ができた。ガイドの声は少し遠いと聞こえづらく、かつ英語なので、あまり理解できなかった。

3)現地での生活に関すること

食事はとても美味しかった。しかし、野菜が全くと言っていいほどなく、栄養バランスはだいぶ偏っていた。サラダ屋さんがモール内にあって助かった。基本どの店にもフライドチキンがあり、どこでも美味しい！

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

特になし

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

特になし(現地学生はその期間大学内に見当たらなかった)

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。

みんな人生が楽しそう。みんなフレンドリーだし、困ってたら助けてくれるし、エスカレーターで歩いてる人はいないし、余裕があるようだった。仕事や学業、人間関係ですぐに悩んでしまう日本人も見習うべきものがありそうだった。

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)

私はなんとなく「大学生のうちに何かしてみたい」という曖昧な理由でこのプログラムに参加しましたが、今となっては本当に行ってよかったと思っています。夏休みに家にいてもどうせダラダラアニメやゲームをしていただけだと思うので、とても有意義に過ごせたと思います。色々な体験ができたし友達もたくさんできました。海外留学は英語力の上昇はもちろん、自分の価値観を改め、視野を広げることが必ずできるので、是非挑戦してみてください！とても良い思い出ができます！楽しかったです！！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学3週間研修

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	37,500 円	3食の代金とお土産も含む
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,700 円	30日で10G の eSIM を購入した寮やモールに Wi-Fi が整備されておらず、
現地通学費	2,200 円	（研修先まで 徒歩 10 分）タクシー手配アプリ Grab でモールまで行った時の交通費
教養娯楽費	2704 円	みんなで水族館に行った時のチケット代。
被服費	17,000 円	ドレスコードがあると聞き、留学に相応しい服がなかったため、出国前に大量に服を購入。
雑費	3,100 円	Aquaflask のストロー付きタンブラーに一目ぼれし、購入。
その他	5,100 円	例： 600 円相当の日本からのお土産を購入。残りは現地のお土産代。
合計	73,304 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：日本円を 65,000 円持っていき、そのうち20,000円を両替。その他の支払いは主に VISA カードでした。

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

大きなモール内でも現金払いのみのお店もあったので、20,000 円～30,000 円ほど両替することをオススメします。

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。

eSIM（10G-30 日）を購入しましたが、寮やモールの中で Wi-Fi が整備されていない場所が多く、15 日ほどで 10G を使い切ってしまいました。フィリピン滞在中に 1 日 1G の 15 日プランで購入し直すことになったので、eSIM の場合は 20G～30G ほどを購入することをオススメします。

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

日本からのお土産はとても喜ばれました。特に 1 対 1 の授業では、日本が好きな先生が多く、お互いの国で有名なお菓子を交換することで仲良くなれました。私は 2 週目に食あたりになり、休日を寝て過ごすことになったので、食あたりの薬を持っていくべきだったと反省しました。また、パソコンについて、3 週間プログラムでは一切不要でしたが、6 週間プログラムに参加する方は必要なようです。8 月は雨期真っただ中なので台風がたくさん来たり、スコールが降ってきたりすることが多いです。折り畳みの傘は常に携帯する必要があるので、傘は必ず持って行ってください。

現地情報

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

☐なし ☒あり（問題の内容や相談した人等：家族、コーディネーターの方、INTAC の窓口の方）

特記事項：食あたりになった

2）現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

大学から提供していただいた防犯対策の資料やネットの情報をもとに情報収集を行いました。パスポートは持ち歩かない（残り 1 週間までは保管していただいていました）、スマホは絶対にカバンの中に入れる（手に持って歩いていたらスられそうになりました）

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。

大学には Wi-Fi が設置されていましたが、モールや寮では整備されておらず、Wi-Fi にアクセスできない時間の方が長いこともありました。eSIM はデータ量が多めのものを購入することをオススメします。

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)

エンデラン大学の寮には Cluster1と Cluster2があります。1 と 2 には両方ウォーターサーバーがあり、いつでも水を入れられるので、ペットボトルの水を買う必要はありません。また、ハンガーは既に設置済みだったので追加で持っていく必要はありません。洗濯については出してから 3,4 日で返ってきますが、洗濯ネットに入れて出せばそのまま洗濯してくれます。(私は洗濯ネットに名前と部屋番号を書かなかったので、失くしてしまいました。)

Cluster1 は主に短期の大学生用でキッチン、トイレ、シャワーがあり、頻繁にゴキブリに遭遇します。Cluster2 は長期の高校生･大学生用でトイレ･シャワーは共用ですが、ゴキブリは滅多に見ません。私は、はじめ Cluster1 の 2 階の部屋に滞在していましたが、あまりのゴキブリの多さに耐えられなくなり、英語で交渉し Cluster2 の6階に移動しました。移動してからはとても快適に過ごすことができ、授業にもより集中できるようになりました。迅速にかつ丁寧に対応していただいたスタッフの方々には感謝しております。

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。

授業についての良かった点は、集団授業では発言の機会が多く、人前で英語を話すことのハードルは少し低くなったこと、1 対 1 の個別授業では受講者のレベルや習熟度に応じて授業内容が変わるので無理なく授業に参加できること。良くなかった点は、1 対 1 の先生との相性は運要素が強い点で、中には先生を途中で変えてもらう必要のある学生もいたこと。また、8 月のフィリピンは雨季にあたり、集中豪雨が原因で授業が休講になる日があるのだが、後日の補講スケジュールはギリギリに決まり、帰国日当日にも早朝から補講が入るという対応だった。

2)課外プログラムについて

特になし

3)現地での生活に関すること

寮の目の前には Venice Mall というモールがあって、大抵のことはそこに入っているお店で事足ります。カード払いができるお店が多かったので心配は必要ありませんが、私は念のため注文前にカードが使えるかどうか聞くようにしていました。

朝ごはんはしっかり食べる余裕がないので、1 階のスーパーで買ったパンを食べていました。食品衛生上、生野菜には気を付ける必要がありますが、どうしてもサラダが食べたいときには、1階のサラダストップか、2階の stuff' d がおすすめです。安全で美味しいので、何度も通っていました。日本食が恋しくなった時にはルームメイトと丸亀製麺でうどんを食べました。日本にはないメニューもあるので、ぜひ行ってみてほしいです。また、タクシー手配アプリ Grab を使えば 45 分くらいで SM Mall of Asia という巨大なモールにも行けます。日本で見たことのあるお店(ニトリ、無印、niko and…、銀だこ、焼肉きんぐ･･･etc)もたくさんあります。お土産のお菓子もたくさん調達できるので週末など時間があるときに行ってみてください。さらに、週末にはマニラオーシャンパークにも行きました。前日までにオンラインで予約すると当日券を買うよりも安く買えます。当日にオンラインで予約したい場合は日本語版のサイトで購入可能です。他にもマーケットマーケットに行っている友達もいました。平日は 17:30 までにはすべての授業が終わるので、夜には日本にいる家族や友達と電話する余裕もあります。LINE 電話であればデータ量をそんなに使わないので時々電話していました。また、1回の買い物で 3,000 ペソを超える買い物をした場合には、Tax Refund を受けることが可能なので、お店が認定小売店(Accredited Stores)かどうか確認することをオススメします。

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。

市内ツアーは食あたりのため参加できなかったが、2 週目に行われた Mixer Nights という交流パーティーでは、普段日本にいては関わる機会のない大学に通う学生と交流することができ、貴重な機会だった。

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。

Jpopを歌ったり、ダンスを披露したり、ジェスチャークイズをしたりととても盛り上がりました。全体での集合写真も撮影しました。1 on1 の先生も参加してくださり、本場のバンブーダンスも見ました。

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。
1 番のカルチャーショックはトイレ事情です。フィリピン到着後 2,3 日はついついトイレットペーパーを流してしまいそうになるかもしれませんが、トイレットペーパーはトイレの近くにあるゴミ箱に入れてください。トイレットペーパーがないこともあるのでポケットティッシュを持ち歩くか、手洗い場の横にあるペーパーを持ってトイレに入るなどの工夫が必要です。また、フィリピンの方はとてもフレンドリーです。手を振ってくれたり、カフェの店員の方に話しかけていただいたりと心温まる出来事がたくさんありました。

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）

まず、私がこのプログラムに参加した理由は、この研修での経験を足掛かりに長期留学に挑戦したいと思っており、その最初の一歩として挑戦しようと考えたからです。初日のレベル分けテストの結果をもとに、自分のレベルにあった内容を学ぶことができるので、授業自体の負荷はそこまで高くはありませんでしたが、言いたいことが正確に伝えられなかったり、伝わったとしても言いたかったことの半分しか言えなかったりと落ち込むこともありました。補講のスケジュールがタイトなことや寮の Wi-Fi 環境、洗濯のトラブル、部屋移動、食あたりなど、数々のトラブルも重なり、何度もはやく日本に帰りたいと思いました。日本帰国までの日数を指折り数えながらも全過程を修了できたことは自信に繋がりますし、今後の英語学習へのモチベーションも一層高まりました。もちろんネイティブのように話せるようになったわけではありませんが、物事を英語で考える力が伸び、自分の意見を人前で発言できる度胸が身につきました。

また、交渉すること、意見を表明することの大切さについても学びました。私はもともと Cluster1 の部屋にいたのですが、あまりのゴキブリの多さに耐えきれず、交渉を持ちかけて Cluster2 に移動しました。移動してからは QOL が上がり、あの時勇気を出して交渉してよかったと思います。気になることがあれば我慢せずに、相談することが大事だと学びました。

このプログラムが終了し、日本に帰った後も長期留学のために英語学習は継続するつもりです。フィリピンで身に着けた貪欲に学ぶ姿勢や英語で考える力を維持しつつ、さらなる英語力向上に努めます。

たしかにゴキブリはたくさんいるので初めは嫌だなと思うことも多いかもしれません。しかし、帰国してから考えると、このプログラムに参加してよかったと思いますし、将来の目標達成に一歩近づけたような気がします。国際連携事務室の方々、明大サポートのスタッフさん、現地でバックアップしてくださったコーディネーターの方、エンデラン大学の方、授業を担当してくれた先生方、送り出してくれた家族、ともに参加した仲間たち、私を支えてくれたすべての方々に感謝します。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2026 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	70000 円	食べ過ぎました。全部外食です。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	20GB ギリギリでした
現地通学費	0 円	（研修先まで 分）
教養娯楽費	14000 円	水族館、遊園地など
被服費	10000 円	服が足りなかったので買いました。
雑費	8000 円	G 対策、消臭剤、grab 代
その他	10000 円	例：お土産等
合計	117000 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 5 万円、現地で足りない分換金しました。

その他用意したもの：☐クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

私は現金のみで行きました。困ることは特にありませんでした。強いて言うなら一気に大きい金額を換金すると、帰国寸前にお金が余ってしまうことぐらいです。

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。

Amazon で買った eSIM を使いました。30 日間で 20GB を選びました。寮では Wi-Fi が自分の部屋に届かず使えませんでした。GB を使うのを我慢してギリギリでした。無制限か 20GB 以上をお勧めします。

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

服をもっと持っていけばよかったです。最低でも 7,8 日分は必須です。トランプ、ビタミン剤、変圧器、下痢止め、整腸剤、上着は用意した方がよいです。あと、枕が汚かったので、気になる人は何か枕をくるむものを持って行ってもいいかもしれません。

現地情報

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

☐なし ☒あり（問題の内容や相談した人等： 研修の相談窓口 ）

特記事項：体調不良になったときや物を無くしたりしたときに相談しました。

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

危険区域は最初のオリエンテーションで説明されます。対策としては大量の現金を持って行かない。大人数で移動する。カバンなどの荷物は置かず常に自分で持つこと。犯罪には巻き込まれませんでした。思っていたより治安は良かったです。

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。

私のいた寮では部屋では Wi-Fi は繋がらず、ずっと eSIM を使っていました。階や部屋ごとで Wi-Fi が使えるか変わってくる。(Wi-Fi はほぼ使えないと思ってよい。)eSIM はちょっと反応が鈍いときがあるが、問題なくつながるので困ることはあまりない。

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 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)

とりあえず、変圧器は必須です。留学前のオリエンテーションで部屋のメンバーが分かるので、そこでドライヤーなど一つあれば十分な物をだれが持ってくるか決めましょう。ゴキブリは小さく、部屋によって出るか出ないか変わってくる。あと部屋は少し異臭がするので消臭剤があるとよい。なれたら問題なく過ごせる部屋だと思います。

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。

マンツーマンレッスンが 4 時間だったためリスニングとスピーキングをとても鍛えることができる授業だと感じた。グループレッスンでは楽しみながら英語を話して学べるが、授業内容は高校の英語の延長線みたいな感じ。マンツーマンの先生を変えられるのは結構よいと思う。先生によって教え方が違く、性格も異なる。友達は全く合わず、すぐ変えていた。全体的に見て英語に慣れるという観点では良い授業形態だったと思う。

2)課外プログラムについて

課外プログラムはフィリピンについて知るための良い経験になりました。しかし、予定が詰まっていてあまり自由な時間がなかったです。

3)現地での生活に関すること

トイレットペーパーを流したら一瞬で詰まる。大学と寮にウォーターサーバーがあるので水はそれで解決する。自分たちは 10 リットルの水をコンビニで買った。わからないことがあったら警備員や地元の人に聞く。みんな優しくて親切なので対応してくれる。家からカップヌードルなどお菓子を持って行ったが、現地に普通に丸亀製麺やラーメンがあり普通においしいので案外いらないかも。

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。

マンツーマンの授業で先生や生徒にインタビューをする課題があったのでそこで交流した。それ以外はほぼない。

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。

あまりない。道が分からないときに知らない人や警備員に話しかける。Grab の運転手と話すぐらいです。

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。

まず、日本より全然暑くなくて、雨がたくさん降る時期もあってか、涼しく感じた。トイレットペーパーが本当に流せないことが分かった。あと、モールや病院の中はエアコンが効きすぎて少し寒い。日本ではあまり見ない気さくな人が多く、話したら面白い人や、手を振ったら振り替えしてくれる人が多い。

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)

私がこのプログラムに参加した理由は英語力をあげたいだけだったが、この留学を通して他にも様々な多くのことをフィリピンで学ぶことができました。なれない環境ではありますが一歩踏み出して挑戦すれば自分の人生が少しは良い方向に変わると思うので、行くか悩んでいる人はぜひ一歩踏み出してみてほしいです。私はこの留学の機会を無駄にせず、これからも毎日英語に触れていき TOEIC で高得点を目指したいと思う。留学では特にリスニングとスピーキング能力があがったと実感している。この二つの能力を上げたい人は行くべきです。また、私は友達にも恵まれ後輩先輩関係なく関係を築けたのでとても楽しかったです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間研修

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	35000 円	
図書費・学用品費	0 円	日本で使っていたもののみ持参。
携帯・インターネット費	22000 円	契約している携帯会社の海外プランを利用。
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩5分）
教養娯楽費	5000 円	休日の外出時出費。
被服費	0 円	
雑費	40000 円	お土産代
その他	円	例：
合計	102000 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： 日本と現地両方で換金

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

利率が良く、細かいお金を用意する必要がなかったため、クレジットカードを多用した。ただ友人とシェアした場合は、現金払いだったため、現金も用意する必要がある。

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

現在契約している携帯会社の海外プランを利用したため、SIM 変換の手間が省けたが、予算は少し割高になる。

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

ウェットティッシュと、トイレットペーパーがないことが多いため、ポケットティッシュを多めと、虫よけスプレー。また、慣れない環境で体調を崩したときのために、薬局で買える第三類医薬品はもちろん、病院で頓服時用に処方された痛み止めの薬、アレルギー用の薬がある場合、これも持参。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

事前にインターネットで収集。大学近郊から車で 10 分ほど行くだけで雰囲気がかなり変わるので、休日の移動はすべて Grab でのタクシーを利用した。日本と比較してもかなり安価で利用できる。
盗難については、友人のひとりがスマートフォンの置き引きに遭い、コーディネーターや家族に連絡したようだ。

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

通信量無制限のプランで、制約はなかったが、定期的にインターネット回線状況は、途中で切れるなど、あまり良くなかった。

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)

ゴキブリはさまざまな対策をしていてもやはり出るので、スーツケースをその都度閉める。共用の電子レンジがあるため、レンジでできる料理のみ調理可能。ただ寮の目の前のヴェニスモールにたくさんの飲食店が含まれているため、飽きずにいろいろな料理に挑戦でき、寮で食事する機会は少なかった。バスルームが部屋ではなくフロアでの共有の場合、あまり清潔ではないので、利用前にウェットティッシュやトイレットペーパーなどで簡単に掃除すると良い。

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。

良かった点は、個人レッスンの先生の指導方法が合わず、コーディネーターの方に連絡して担当の先生を変えていただけたこと。補講を組むにあたり、レスポンスが早かったこと。
良くなかった点は、寮の共用のバスルームが清潔ではなかったことのみ。それ以外のプログラムに関しては満足度が高い。

2)課外プログラムについて

暑い中長時間歩くため、携帯扇風機や冷感シートなど暑さ対策グッズを持っておくと良い。バスで移動するので、酔いやすい場合は酔い止めの薬を持参する。

3)現地での生活に関すること

ショッピングモールでも、トイレットペーパーを常設していないところが多いので、休日の外出時などは特にトイレットペーパーを1ロール持ち歩くと便利。
注意されたように、蛇口の水は口にできないので、飲用水や歯磨きなどはミネラルウォーターを自己管理する。寮内に設置されたウォーターサーバーを活用すると楽。

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。

現地学生かは不明だが、グループクラスの一環でインタビューをする機会が与えられえる。その際、大学構内で勤務されている教職員やカフェテリアのスタッフ、清掃員の方など現地の大学関係者の方や、同じく日本から留学している学生との交流の機会はある。大学教育の一環として料理部門があり、そこで作られたと思われる料理を食事会でいただくことができた。

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

グループクラスで与えられる複数の質問を聞きながら、ときには自分で話を広げて情報共有を行う。相手が日本人学生で英語力が不十分だった場合、テキストに記載された文章や、先生の提示する文章のままでは伝わらないことがあるので、容易な英語表現にパラフレーズする練習にもなった。

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。

まず、会計の際に時間がかかることと、計算が間違っていることがあるため、現金を使う際はチェックが必要。ヴェニスモール内の飲食店は、ほとんどすべてカードが使えるので便利。次に、ショッピングモールの入り口には、必ず警備員の方が配置されており、金属ゲートを通過したり、手荷物検査を受けたりする必要がある。そのため出口と入り口が分かれていることが多く、入退店時には注意する。雨季は特に傘を使う状況が多いので、傘袋を設置しているショッピングモールも多く、出入口はわかりやすい。
そして野良猫と野良犬がとても多いため、狂犬病に注意。距離を取り、近づかず絶対に触らない。信号機は、人通りの多い都市部を除いて、寮周辺などにはないため、車やバイクの流れが途切れるのを見計らって横断する必要がある。クラクションが鳴らされないので、よく注意して横断する。

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)

本研修では、特に speaking と listening に重点を置いた学習ができた。他のプログラムに比べて、長時間英語を使う環境に身をおくため、自然と英語に反応する習慣がついたと感じる。自己学習では難しい発音練習などを通じて、成長できたと思う。今後もより高い英語力向上を目指し、日々努力を重ねていきたい。

後輩学生へのアドバイスとしては、以下の通りである。
①平日の授業時間と授業外時間について
平日は 9:30AM～5:30PM(1時間のお昼休憩あり)の合計7時間の英語授業を受ける。(初日のテストでグループ分けされ、それによって開始時間と終了時間が少しずつ違ったりするが、皆7時間の授業を受ける。)個人レッスンの先生により、宿題の裁量が大きく異なるが、少なかった場合は授業後、時間にかなり余裕があるため、ひとりでできる娯楽や勉強道具を持ってくると良い。私は現地で英語で書かれた本を買い、シャワーの順番待ち時などに読んでいた。

②持ち物、事前の準備などについて
ラウンドリーが週2回提出できるが、提出日から3～4日後に返却されたため、8日分以上の衣服を持っていく必要がある。また色移りや破損のトラブルを考慮する場合、明るい色の衣服や細かい装飾の付いた衣服は自己責任になる。教室内の冷房が強く効いていることがあるため、少しかさばって荷物になるが、薄めではなく秋物の羽織ものを持参すると良い。基本的に何でも現地で買える。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間) 2026 年度夏季

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	32000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12820 円	トリファの無制限プランを利用。
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩5～10分)
教養娯楽費	4500 円	Grab 等
被服費	2135 円	
雑費	0 円	
その他	9000 円	お土産等
合計	60455 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法: 出発前に 1 万円換金。

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

VISA が使えないことがあったので、Master も用意しておくと安心だと思います。

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。

事前に購入していた eSIM を利用しました。

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

薬(常備薬の他に、胃腸薬や虫刺されの塗り薬など)、マスク(乾燥対策)、下着を含め服は 1 着ずつ多めに持っていくと安心です

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: 現地コーディネーターの方)

特記事項:マンツーマンレッスンの先生が自分に合わなかったため、相談し別の先生に変更していただきました。

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?

手荷物は常に自分の前に持つよう心がけました。また、スマホはポケットではなくバッグに入れるようにしました。治安の悪いエリアには近づかないようにしていたので、犯罪等のトラブルに巻き込まれることはありませんでした。

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

学生寮(部屋、コモンエリア含む)では WiFi が繋がりませんでしたが、eSIM の無制限プランを購入していたので困ることはなかったです。

滞在形態関連

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

殺虫剤を購入したりルームメイトが持参していた対策用品を使用したりしたものの、あまりにも虫が多かったため寮の方に相談し部屋を別の棟に変えていただきました。建て付けが悪かったらしくトイレの個室に閉じ込められたこともありましたが、ハウスキーパーの方が鍵を壊して助けてくれました。困ったことがあれば迷わず相談することをお勧めします。また、雨季ということもあり靴が汚れがちなので、部屋で履く用のスリッパを用意するのがおすすめです。

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。

Chatterbox(マンツーマンレッスン)では、テキストの内容にとらわれることなく趣味や社会問題について英語で会話することができ、実践的な力が身につくと感じました。一方で、補講の連絡や対応が後手後手だったためスケジュールに見通しが持てなかった点は残念でした。

2)課外プログラムについて

現地ガイドの方のお話が面白く、学びながら観光を楽しむことが出来ました。屋外散策の時間が長いので、暑さ対策が必須です。

3)現地での生活に関すること

日用品や食品の購入は近くのモールで済ませることができて助かりました。ドライヤーは 800 ペソ程度で購入できたので、現地調達もおすすめです。

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。

グループ授業でインタビューを行った際、他のプログラムに参加している日本人留学生と英語で会話した。

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。

該当なし

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。

キャンパス内外を問わず、初対面でも非常にフレンドリーに接してくれる人ばかりで驚きました。大学周辺施設の方々が留学生慣れしているというのもあるかもしれませんが、対人コミュニケーションのハードルが日本よりも低いと感じました。日常会話に慣れるチャンスだと思います。

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)

エンデラン大学での 3 週間の研修では、実践的なコミュニケーション能力の向上に加え、現地の文化に直接触れる貴重な経験を得ることができました。特に生活面では、日本とは異なる環境に最初は戸惑ったものの、主体的に考え、働きかけることで柔軟に対応できるようになりました。今後はこの経験を活かし、日々の語学学習をさらに深めるとともに、学部内外でのグローバルなアクティビティに積極的に挑戦していきたいと考えています。短期留学は語学力の向上だけでなく、自身の視野や価値観を広げる契機にもなると思います。今後の留学を考えている皆さんには、初めから完璧を求めず、短い期間であっても失敗を恐れずに様々なことに挑戦していただきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)2026 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 40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	16900 円	Au の海外通信プラン(一日 800 円)
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	約 5000 円	タクシー代や博物館入場料など
被服費	約 10000 円	
雑費	約 3000 円	ジッパーバッグ、除菌シートなど
その他	約 20000 円	例:お土産
合計	約 95000 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:日本の両替所で 30000 円、現地の両替所で 3000 円

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用することが多かったが、近くのショッピングモール内のいくつかのお店はカードが使えなかった。友達と割り勘することがあると思うのである程度現金を持っていくと安心。

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。

au の海外通信プランを利用した。eSIM と比べてかなり高いが、設定が簡単かつ通信も他の人と比べて繋がりやすかったのでよかった。

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

【準備して助かったもの】
・ゴミ袋:寮の床がかなり汚かったのでスーツケースの下に敷いてました。
・S 字フック&袋:お風呂場&洗面台に服やお風呂用品(シャンプー等)を置く場所がなかったので、袋に入れて S 字フックで吊り下げていました。
・使い捨ての衣類やタオル:洗濯に出すものが減るかつ帰りに持って帰るものが減ったのでよかった。
・イヤホン:初日&最終日のテストで使用します。
・厚手の羽織るもの:教室もかなり寒いですが、機内も寒いため手荷物で持っていくのがおすすめです。
・薬類
・ハッカ油:虫よけとして使用しました。スプレータイプがお勧めです。
・わりばし
【不要だったもの】
・変圧器
・ドライヤー:現地で購入可能でした。ただし近くのショッピングモール内で取り扱っていた店舗が一店舗しかなかったので、不安な人は海外の対応のものを持っていくのがいいと思います。
・水筒:スーパーで水が安価(約 30 円)で買えたので、使用しなかった。
【準備した方が良かったもの】
・ビーチサンダル:シャワーブースでの使用。ルームメイトが持ってきてくれたので助かりました。

現地情報

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

☐なし ☒あり(問題の内容や相談した人等:)

特記事項:食物アレルギーのサポート→事前に相談することで機内食の変更等が可能。
洗濯物の一部が返ってこなかった。→寮の方やサポーターの方に相談し、返金対応になりました。
腹痛→持参した薬を服用した。

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?

配布されたしおりに危険なエリアが記載されているため、そのエリアには近づかないようにした。現地ではスマホは使用時以外は必ずバッグにしまうようにしていた。

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

寮での通信は遅いが、大学での通信は速く困ることがなかった。
人の多いショッピングモールではほとんどのエリアでつながらず、連絡が取れなかったので大変だった。

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)

洗濯は週に 2 回(月・木の夜回収)で戻ってくるのが大体 3 日後です。色移りはしませんでしたが、レース部分が破けていたり、帰国前最後の洗濯ではズボンが 1 枚返ってこなかったりしました。寮の方に相談すれば返金等の対応が可能でしたが、大事な衣類はもっていかないことをおすすめします。また衣類は透明な袋で返却されます。トイレは思っていたよりはきれいでした。ゴキブリはかなりでました。部屋によっては違うかもしれませんが、私の部屋は部屋の気温を設定できたので快適に過ごせました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

4 時間の個人レッスンでは、発音方法を学ぶことができ、発音が違うと出来るまで教えていただけたので発音が苦手な私にとってはとても充実したものになりました。スピーキングとリスニングがメインですが、リーディングやライティングも少しありました。宿題は先生によって出る場合があります。個人レッスンの場所は個別で部屋が割り当てられるのではなく、仕切りが置かれているだけなので、先生の声が聞き取りずらいこともあったのが残念でした。また、天候によって来られない先生もいるため、代理の先生が来ることもありました。グループレッスンでは食事のマナーや心理学など、日本の授業では取り扱わないようなトピックを学ぶことができ面白かった。台風で授業が二回休講になり、その分の補講を現地で通常授業後に二時間、帰国後にオンラインで行われました。

2)課外プログラムについて

週末に 1 回市内ツアーを行う。ガイドがつくので、フィリピンの歴史を学びながら観光地を巡ることができとてもよかった。

3)現地での生活に関すること

ショッピングモールが寮の目の前にあるので、ご飯で困ることはなかった。丸亀製麺やぼてぢゅうもあるので日本食を食べることもできた。お昼ご飯は大学のカフェテリアも利用可能(160 ペソ)。タクシーで 20 分ほどのショッピングモールにはダイソーもあり、日本より高いが日用品を購入可能。週末の外出では Grab を利用した。一度クレジットカードがつかえなかったことがあったが、現金でも支払いが可能だった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業のアクティビティで現地の学生に何度かインタビューを行った。

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。

タクシーの運転手との会話(おすすめのお土産や観光地について話しました)
大学や寮はむしろ日本からの留学生が多く、現地の学生と交流できそうな機会は少なかった。

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。

グループレッスンで授業中にお手洗いに行ったら、戻るまで授業が中断していたこと。
お会計がゆっくりなこと。
トイレに紙を流せず、横のごみ箱に捨てなければならないこと。
ショッピングモールに入る際に、手荷物検査があること。

留学体験記

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

私は発音矯正とスピーキング力の向上が留学の目的だったため、マンツーマン授業のあるこのプログラムを選びました。渡航まではマンツーマンの先生が合うか不安でしたが、私の先生はとても良い人で充実した授業になったと思います。帰国後のオンライン授業の時点で発音について指摘を受けることも減り、自身の英語力の向上を実感しています。対面でマンツーマンで指導を受ける機会はほとんどないため、英語力を向上させたい人におすすめのプログラムだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学3週間

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）徒歩
教養娯楽費	4000 円	
被服費	800 円	
雑費	10000 円	
その他	9200 円	例：
合計	80000 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

ヴェニスグランドモール内ではほとんどのお店でカード決済が可能だった。
お店によってはタッチ決済に対応していないところがあるため、カードを持っていく必要がある。

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

AIRALO で20GB の E-SIM を事前に購入していた。
20GBでは不十分だったので3GBを追加購入した。

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

浴室用のサンダル
カードゲーム

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？

大学側から事前に注意があったエリアには近づかないようにした。

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

寮では基本的に WI-FI はつながらないためインターネット環境を得るためには大学か近くのカフェに行く必要があった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類	2）部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☐個室 ☒相部屋（同居人数 4 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☐自炊可 ☒自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ランドリーが週に2回あるが、返却の日程が遅れることがあるのでタオルや下着類は多めに持っていくべきだと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

1ON1の授業が一日に4時間あり、英語力を確実に伸ばせる環境があったこと。

2)課外プログラムについて

マニラ観光ではフィリピンの文化や歴史についてより深く学ぶことができた。

3)現地での生活に関すること

バランスの良い食事をとることが日本にいるときと比べて非常に困難であると感じた。
日本からサプリメントや整腸剤などを持参するべきだと思う。

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。

授業中のインタビューでの会話

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。

公園で一緒に運動をした

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。

特に印象に残っていることはタクシーでの移動中、外を見ると高層ビルが並んでいてとても発展しているなと思えば、ほんの数十メートル進むと突然スラム街があったこと。

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)

1日7時間、約3週間にわたって、英語を話さなければならない環境に身を置くことは、決して楽なことではなかったし、時には早く日本に帰りたいと思うこともあったが、仲間と支え合い、互いに刺激を与え合うことで、最後まで乗り越えることができ、大きな成果を得られた。

また、明大生を含むさまざまな人と出会うことができ、異なる価値観や考え方に触れることで、日本で生活しているだけでは得られなかった新たな刺激を受けることができた。

このプログラムを通して、英語を実際に使わざるを得ない環境に身を置くことで、確実に英語力を伸ばすことができると感じた。
そのため、英語力を高めたい人はもちろん、今後長期留学を考えている人にとっても、英語力の向上だけでなく、異文化に触れ、新たな価値観を得ることができるという点で最適なプログラムだと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9874 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 10 分） 徒歩
教養娯楽費	20000 円	
被服費	0 円	
雑費	5000 円	
その他	10000 円	例：主にタクシー代
合計	74874 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

ほとんどの店でカード決済が可能です。

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

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

宿泊する寮では月曜日と木曜日に洗濯物の回収があるので4日分の衣服は持って行くことをおすすめします。

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？

危険と言われる地域に行く際は金銭や持ち物を最小限にした。

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。

大型ショッピングモールの SM Mall of Asia の中でつながりにくかったことを除いて問題なくつながった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☐個室 ☒相部屋（同居人数 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)

月曜日と木曜日に洗濯があります。WiFi は部屋の外の共用部分でのみつながり部屋からはつながりません。門限は 22:00 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1日7時間という圧倒的な授業時間、午前はマンツーマンレッスンが行われて英語の発話量は確保される。講師がとてもフレンドリー。悪かった点としてマンツーマンレッスンの講師が変わることがあった。

2)課外プログラムについて

マニラの有名観光地のほとんど回ることができます。

3)現地での生活に関すること

寮の隣に venice mall というショッピングモールがあるので食事や衣服などにも困ることはありません。

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。

特になし

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

特になし

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本ほど野菜を食べる文化はなく、意識的に取らなければいけない。

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)

自分の英語の能力は英検2級に受かる程度で不安でしたが、上手く話せなくても講師も優しくアドバイスしてくれるので、怖がることなく話せました。英語の試験が留学当初の 316 点から三週間目には 364 点まで伸びました。しかし、個人的に最も成長を感じたのは、英語を話すことへの抵抗感がなくなったことです。最初は英語を間違えることを意識してしまいましたが、毎日英語を使って話す経験を重ねることで、多少間違えても、正確に話すことよりもまず相手に伝えようとすることの方が重要だと感じるようになりました。この経験から、現在の英語の実力に関わらず挑戦してほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学三週間プログラム

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	31000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	使い放題プランが選べたため
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩で五分 分）
教養娯楽費	2500 円	水族館代
被服費	140 円	
雑費	2610 円	
その他	9100 円	例：お土産
合計	45350 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：日本で両替

その他用意したもの：☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

大きなモールでも現金のみのところが多かったので、渡航前に日本で両替したものと、足りなくなったら現地で両替できるように多めに日本円を持っていくべきだと感じた。寮の目の前のモールは両替する場所があり便利。

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。

渡航前にスマートフォンの契約を更新した際、海外データ使い放題というのが選べたのでそれを使った。

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

シャワーを浴びる際に床に置かないために桶を持っていくべきだった。また、あまり清潔ではなかったので寮内ではけるスリッパもあるべき。
パソコンは持ち物に書いてあったため持って行ったが、必要な場面が一度もなかった。授業で使うこともなく、使いようがなかった。

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： ハウスキーパー ）

特記事項：ルームメイトがトイレに閉じ込められた。10分程度で出てこれた。ゴキブリが多く出てきて、部屋を変えてもらった。

2）現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

事前の説明会で配られた資料を参考にした。スマホは首から下げて、かばんは常に前側にして、少し席を立つときでも持ち歩くようにした。

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。

大学には Wi-Fi があるが、寮には Wi-Fi がない。また、ネットワーク接続もあまり安定しないので、期待しない方がいいと感じた。

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 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)

尋常じゃなく虫(主にゴキブリ)が出た。ルームメイトが虫対策を持っていてくれたので事なきを得た。虫が出ない部屋の方が少なかったので、スプレーやゴキブリよけは持っていくべき。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

一日中英語を使う授業だったので、必然と会話力が身に付いた。特に午前中は4時間(私の場合は8時半から12時半)通しで個別レッスンがあったので、実践的なスピーキング力が鍛えられた。
良くなかったというほどでもないが、台風のために二日ほど休講になった分の補講のやりとりが大学側と生徒側で上手くいかなかった。

2)課外プログラムについて

二週目の土曜日にマニラ市内のバスツアーに連れて行ってもらった。フィリピンの歴史や文化を学べ、馬車に乗れたのが新鮮で楽しかった。

3)現地での生活に関すること

食べ物や飲み物には常に注意すべき。二週目の水曜日の夜に開催されたミクサーナイトの翌日、4, 5人が腹痛を訴えており、サラダが原因かな、と話していたので以降、生野菜を食べる時は少し緊張していた。
寮から大学への道は異臭がした。
野良猫、野良犬には注意。明治大学から来ている他の学生が野良猫にかまれていた。

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。

特になし

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

特になし

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

お店の店員さんや、空港の職員さんがフレンドリーでユーモアを交えて話しかけてくれる。
日本や日本文化に興味がある人が多かった。簡単な日本語を知っていたり、全く知らない人に「こんにちは」と話しかけられたりした。
踊りや歌が好きな人が多い印象。店員さんが接客中に歌いだしたり、マンツーマンレッスンではいたるところで歌が聞こえたり、グループレッスンの先生も歌や踊りが好きな人で授業が楽しかった。

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)

三週間という短い期間だが、自分の気持ちの持ちよう次第で価値のある時間にできたと思う。英語の学習という面では少し物足りなく感じたが、集中的に発音や抑揚をトレーニングできたのが自分にはよかった。今プログラムは留学初心者には特におすすめだった。期間は短めだし、治安についても少し不安に感じるかもしれないが、事前によく準備をしておけば大きなハプニングに合うこともなく、実りある経験にできると思う。

また、同部屋のため共同生活に不安を感じる人もいるかもしれないが、とてもいい友人になれたと思う。特に同部屋の子たちとは授業のことも含めともに行動し協力して支え合うことができ、帰国後も交流を続けたいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣3週間)

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約 24000 円	すべて家計簿(アプリ)に記録
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	4000 円	KKday
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩)
教養娯楽費	3800 円	水族館チケット、Grab
被服費	6600 円	可愛くて買った T シャツとサンダル、日用品含め(シャンプーなど)
雑費	9000 円	お土産
その他	700 円	下剤
合計	約 48100 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:現地で 3 万円換金

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

カードでの支払い。モール内でもカードが使えないお店はあるため、常に現金の準備は必要。

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

KKday の Globe eSIM(1 日2GB)で購入。
平日は1GB もいかず、休日は Netflix を 2 時間ほど視聴しても2GB 行かなかったためこのプランで十分だった。

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

【持っていってよかったもの】
プラスチック製のバッグ、長袖、日本のお菓子、のど飴
【準備した方がよかったもの】
下剤(現地でも購入できるが、違和感を感じたらすぐ飲めるように持っていった方がよかった)

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:寮の管理人)
特記事項:部屋に虫が出過ぎて、ルームメイトが抗議したら部屋をかえてくれた。

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

危ないと言われている地域には近づかないようにした。大きいお財布、小さいお財布を持ち、外ではなるべく出さないようにした。

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。

eSIM を買っていたので困ることはなかった。大学の Wi-Fi はちゃんとしているが、モールはつながらない。

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 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)

お風呂やトイレが綺麗ではないため、潔癖の方はしんどいでしょう。生活用品はあちらでいくらでも買い揃えられる。シャンプーやリンスは日本のものでなくても、現地のものでいいと思った。生理用品も近くのスーパーで売っているので、荷物が嵩張るようなら現地で買うといい。

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。

マンツーマンの先生ももちろん人間なので、合う/合わないがあると思った。合わないと思ったらすぐに連絡して変えてもらうのがいい。私は最初から合う先生で、とても楽しくマンツーマンレッスンをすることができた。電子辞書を持って行ったが必要なかった。おそらく電子辞書に頼ってしまうから逆に持って行かない方がいい。どう言えば良いかわからない単語は別の言葉でより詳細に噛み砕いて伝えようとし、意味のわからなかった単語は先生に聞き返し説明を求めた。それをメモして持ち帰り自分のものにする、これが勉強だと思った。

グループクラスは 2 つに分かれていて、一方は8:30～、もう一方は 9:30～。英語のレベルで分けているというよりは、バランスを揃えている印象だった。私のクラスでは積極的に意見を発言する人が多く、最後まで楽しく授業を受けられた。

よくなかった点は、大学の連絡の遅さ。今回大雨の影響で 2 回も休校になってしまい、その分の補講が最終週にぎゅうぎゅうに入れられる事態に。16:30 に授業が終わったと思いきやその後に補講がある、といわれ先生も生徒も大混乱でかなり迷惑だった。来年以降は速やかな報告・連絡を心がけるべきだ。

2)課外プログラムについて

2週目の水曜日に Mixer Night というイベントがあり、他の大学から来ている人たちの出し物を見て、美味しいご飯を食べて楽しんだ。しかしこの夕食で出されたもの(おそらく生野菜のサラダ)が当たって、翌々日からお腹を下し倦怠感で苦しんだ。今回初めての海外で後に知ったが、お腹を下したくないなら生野菜はリスクがあるため避けるべきとのこと。楽しみにしていたマニラ観光ツアーがお腹を下したせいで行けなくなった。無念。

3)現地での生活に関すること

寮の目の前にある「ヴェニスモール」で夜ご飯を食べていました。お店がいっぱいあるため食事には困らない。今年は雨がひどく、滞在していた 22 日中太陽を見られたのは 2 日ほど。日本ほど蒸していなかったし気温も高くなく、過ごしやすくはあった。

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。

大学内の人にインタビューをする活動があり、そこで意気投合してインスタを交換したくらい。自分から積極的に行かなくては機会がない。

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。

特にない。

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。

特に印象的だったのはフィリピン人の働き方。スーパーで陳列しながら歌っていたり、レジで作業しながらお話をしたりと、日本では見られない光景で良いなと思った。その代わり効率はとても悪いけどそれもまた文化だと思った。
また、貧富の差もとても印象的だった。車の中からしか見ていないが、少し車を走らせるだけでぼろぼろの住宅街が出てきて、その差に衝撃を受けた。

留学体験記

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

3週間の留学を通して、私は自分の脳内の大きな壁を壊せたと思う。というのも、今まで英語で何かを伝える際には、頭の中で伝えたい日本語を英語に翻訳してから口にしていた。もちろんこのプロセスをふむと、毎回時間がかかってしまう。しかしマンツーマンレッスンを通してその癖が変わっていき、英語を使うために英語で考えて英語で答えるという最短ルートで話す術を得た。私にとってこの変化は劇的で、留学に行かなかったら一生変わっていなかったし、これを身につけてから先生にもたった3週間ですごく上達したと褒めてもらえるようになった。またこの経験を通して英語を話すことに自信がつき、より勉強意欲が高まった。行くかどうか迷っている人にはぜひおすすめしたいプログラムである。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 3 週間研修

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	60000 円	
図書費・学用品費	300 円	
携帯・インターネット費	11500 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩5分）
教養娯楽費	5000 円	現地のグラブ代
被服費	5000 円	
雑費	500 円	
その他	500 円	例：
合計	82800 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：現地の換金所で日本円から変換

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

クレカはほとんど使わなかったので、現金を多めに用意しておくといいと思う。

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

World e-sim を無制限で利用した。Wi-Fi はある場所が限られているため、無制限がとても快適だった。

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

ウエットティッシュがとても役に立った。また、コンタクトを忘れてしまったので、これから留学に行く人は気を付けてほしいと思う。

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： ）

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？

深夜にはスラムの近くには行かないようにした。財布はカバンの中に入れ、スマホはポケットの中に入れていたが、ずっと手で押さえていた。

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。

モバイル通信は通信環境が悪いことが多いということは覚悟しておいたほうがいいと思う。

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)

自分は休日に観光に行く場所に関して友達にほとんど任せてしまっていたので、これから留学に行く人たちは自分で興味のある場所を見つけて、教養を深めることが大切だと思う。また、留学先での一期一会を大切にし、一生付き合うことのできそうな仲間を見つけてほしいと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

個人レッスンは先生によって授業内容に差があると思うので、合わないと思うのなら勇気をもって先生を変えてみるのもいいと思う。積極的に先生に話しかけることで、自分の英語力が向上することもある。おすすめの観光地やご飯屋も教えてくれるのでおすすめする。

2)課外プログラムについて

マニラ観光ツアーがあった。夕飯においしいものを食べられるので昼食は軽めに済ませておくべきだと思った。観光地での説明もすべて英語なのでツアーがある前にリスニング力をある程度完成に近づけておくといいと思う。

3)現地での生活に関すること

食生活が乱れるのでベニスモールの中のスーパーマーケットのサラダもしくはベニスモールの中にある salad stop! という店の野菜を食べるのがいいと思う。また、寮の枕が少し汚いので顔と枕が直接触れないようにする布があるとよい。日本食もあるが、値段が高いのでお湯だけで作れる味噌汁があるといいかもしれない。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

集団授業で教室の外の人に質問しにいくとき以外の交流はとくになかった。

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。

質問をしたのみ。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

・トイレットペーパーを便器に流すことができない
・時々ご飯を手で食べる人がいる
・店員の態度
・子供たちがフレンドリー
・レジがマイペース
・運転が荒い
・マックなどのファストフード店にお米のメニューがある
・野良猫、野良犬が多い、道を歩いていれば必ず見る

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)

私は今回の研修で単純に英語力が向上すればいいとだけ思って参加した。しかし、想像の何倍も素晴らしい経験を積むことができた。初日にコンタクトレンズを家に忘れたときに、今回の留学は幸先が悪いのだと思った。友達に連れて行ってもらったパシグマーケットでも吐き気のするにおいがしたのと、果物にゴキブリがついているのを見てしまい、もう帰国したいと考えたりもした。しかし、同じ部屋の先輩や同じ明治大学の先輩たち、偶然授業で知り合った高校生など、いろんな場所に出かけていくうちに楽しい経験が増えていき、フィリピンを去るころには帰りたくないと思うようになってしまった。授業でずっと優しく教えてくれていた個人レッスンの先生や、みんなと仲良くしてくれた集団授業の先生ともたくさん交流することができ、あっという間の3週間だった。自分は入学したての1年生の夏にこの研修に参加したが、まさにこの時期に行って本当によかったと思う。しかも、1年生の夏であれば、奨励金をもらうのにGPA も必要ないのでおすすめする。大変なことも多いが、行ったことを後悔したりはしないと思うので、是非参加してほしいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣 3 週間)夏季研修

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	42769 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15061 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 3 分)
教養娯楽費	59414 円	
被服費	5000 円	
雑費	5000 円	
その他	5241 円	例:現地での通学以外の交通費。
合計	132485 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:現地に日本円を持って行って両替をした。現地の ATM から下ろした。

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

クレカは現金を持ち歩かなくていいため便利。またグラブ等の支払いをクレカで済ませると、前払い式になるため、決済の際のトラブルを避けることができる。

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

AIRALO というアプリの E SIM を用いた。現地で問題なく使えたのでよかった。

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

でかいリュックとかとは別で、軽く出かける時用のナップザックみたいなのは、持ってきてよかったなと思った。

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?

どこか行く時は GEMINI にその場所の危険度を調べてもらっていた。治安の悪いところでは大勢で行動し、リュックは前に背負った。実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれることはなかった。

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

現地の寮の WIFI が繋がることはなかったが、買ってきた ESIM が非常によく繋がったため、特にストレスを感じることはなかった。

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)

日本では絶対できないような経験がたくさんでき、良い仲間も作れて本当に良い留学でした。ほんとにいろんなことを経験できる機会が向こうにはあります。そういう機会が訪れた時に、金銭面とか初めての体験だからとかで躊躇したりすることもあると思いますが、ぜひ命に危険がない範囲でやってみたほうがいいと思います。

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。

マンツーマンの先生とはとても仲良くでき、グループレッスンの先生とも一緒にランチ行ったりするくらい仲良くなれてよかったです。よくなかった点は強いていうなら、スピーキングをするということ自体が意味あることなのは間違いないですが、授業内容はもう少し発展的なもの、ないし発展的なものを選択できるようになればより良いと思います。

2)課外プログラムについて

夜のビュッフェは最高でした本当に。

3)現地での生活に関すること

匂いとか虫とかで最初の方はキツかったですが、5 日もすれば慣れました。慣れることができるかどうかは個人差あると思いますが、僕は無問題でした。

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。

授業内で大学構内の人々にインタビューするタイミングがあるので、そこで交流できました。

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

大学構内のジムに通っていたので、そこで現地の学生と友達になれました。また寮近くの公園みたいなところでワークアウトしている集団がいたので、彼らに混じってトレーニングして、仲良くなったりもしました。

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。

水道水の水が飲めなかったり、たまに臭かったり、レストランで出てくる水までもがめっちゃ不味かったりしたのは衝撃でした。日本の浄水能力に感謝です。

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)

本当に楽しくて有意義な研修でした。英語の授業では、リスニング力の向上が明確に実感でき、授業内のアクセントトレーニング等の効果で、発音もよりうまくできるようになりました。プライベートでは、素晴らしい仲間もでき、新しいことにたくさんチャレンジできました。もともと僕は大学2年か 3 年で長期留学に行きたいと考えており、この研修はそのための練習となればいいなと思い参加しました。実際この研修のおかげで、長期にチャレンジする自信がつきました。自由時間も多い研修なので、研修が有意義なものになるかどうかはその自由時間の活用の仕方によると思います。色々チャレンジしてみるといいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3 週間)2026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25000 円	朝、昼、晩の食事代など
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約9000 円	トリファを利用
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩で約10 分)
教養娯楽費	約6000 円	現地での観光費(タクシー代も含む)
被服費	約6000 円	ユニクロで足りないものを買い足しました
雑費	円	
その他	円	例:
合計	約45000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:

その他用意したもの: ☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードが一番役に立ちました。また、現金は硬貨や100ペソといった小さい額の紙幣を用意しておくと楽だと思います。

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。

トリファというアプリで eSIM を購入しました。現地に着いた後の回線の切り替えがスムーズに行えて使いやすかったです。寮の部屋まで Wi-Fi が届かなかったので20G から途中で無制限のプランに切り替えました。

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

〇日本から準備して助かったもの
・海外用電源タップ:タコ足配線と延長コードの両方の機能を持っているので便利でした
・サンダル:寮内では土足ではなくサンダル(100均などで売っているビーサンのようなもの)で移動していました
・洗面器:シャワールームにシャンプー等を置く場所がないのでそれらをまとめて持っていくのに役立ちました
・風邪薬、体温計:何回か体調を崩したので用意して良かったと思っています
・日本のお菓子:現地の先生方と交流を持つのに役立ちました
・割りばし:テイクアウトしたものを寮の部屋で食べる際に役立ちました
〇準備した方が良かったもの
・防水のバッグ:シャワーを浴びる際に着替えなどを掛けておけるフックがシャワールームの中にしかないため防水系の手提げがあったらよかったと思いました

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: 寮の管理人)

特記事項:ルームメイトの洗濯物が返ってこなかったり、ドアの鍵が壊れたりしましたが両方解決しました。

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?

留学前のオリエンテーションで主に情報を収集しました。外出する際は、財布、パスポートのコピーなど必要なもののみを小さいショルダーバックに入れて持ち歩いたり、スマホショルダーストラップ(アウトドア用の丈夫なもの)を購入したり、持ち物は常に肌身離さず持つようにしました。

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。

日本より速度は少し遅いですが、問題なく使えました。大学では Wi-Fi が使えますが、寮では使える場所がかなり限られていました。

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)

ルームメイトと過ごす時間が長いのでとても仲良くなれます！共用で使えそうなもの(ヘアアイロン、延長コードなど)は事前に誰が持っていくか話し合っておくと楽だと思います。

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。

一日にグループ3時間、マンツーマン4時間の計7時間授業がありました。マンツーマン授業では毎日アクセントトレーニングがあり、発音やイントネーションを基礎から勉強できる良い機会でした。ただマンツーマンの先生は当たりとはずれの差が大きかったような気がします。(先生を途中で変えてもらっている人もいました)

2)課外プログラムについて

2週間目の土曜日にマニラ市内の観光がありました。一日で多くの場所を回るので少しハードスケジュールですが、フィリピンの歴史を知れる貴重な経験だったと思います。

3)現地での生活に関すること

フィリピンの気候は日本と比べて湿度が高く、雨季だったこともあり雨が降っていることが多いですが、気温自体は日本より低く日差しも少ないため、朝や夕方以降は過ごしやすいことが多かったです。
主に生活する大学周辺のエリアの治安は予想していたよりも良く、心配しすぎる必要はないと感じました。普段利用するベニスモールにはレストランも多く、日用品の品ぞろえもよいため困ることはないと思います。

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。

日本人の学生が多く、現地の学生との交流はあまりなかったです。

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

モールでの店員さんとの会話や、マニラ観光の際のガイドさんとの会話などです。

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。

外食の際のルール(チップ制度、トレーは下げないなど)が印象的でした。また水道水は絶対に飲んではいけないので歯磨きのときに飲料水をわざわざ汲みに行かなければいけないことや、トイレットペーパーを流さないことなども気を付けなければいけない点だと思います。

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)

私自身、今回が初めての海外だったのですが、授業以外の時間は一緒に行く日本人の明大生と過ごすことができるので、留学に対するハードルが下がり挑戦しやすかったです。しかし、授業自体は徹底的に英語力強化のために行ってくれるので自分自身のスキルアップにもしっかりと繋がり、行ってよかったと思っています。ルームメイトともとても仲良くなれたし、このプログラムでしか得られない体験がたくさんできたので、もし参加するか迷っている方がいたら是非チャレンジしてみてほしいです。振り返ってみると本当に楽しかったですし、自分の視野が広がる貴重な経験となったので参加する価値がとてもあるプログラムだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学

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	シェア等もあったので正確ではないです。
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	4820 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	10000 円	例：家族・アルバイト先へのお土産、Grab
合計	44820 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：現地での換金 3万円ほどで足りました。

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

割り勘をするときや、現金のみの会計時などのときに現金が必要になりました。

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。

トリファ 20G購入しましたが、私は10Gも使いませんでした。

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

ゴキブリが日本より多いので、ゴキブリホイホイを準備しているといいのかなと思います。
フィリピンは雨期だったため、折り畳み傘は必須です。

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：部屋にゴキブリが出たとき、すぐに House keeper の方が対処してくださいました。

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

事前に配られるしおり等で確認し、危険な地域にはいかない・スマホを後ろポケットに入れないことを意識していました。

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。

寮内は Wi-Fi があり(使える時間が限られている)、私自身も E-SIM に登録していたので、特に支障はありませんでした。電話も普通にできました。

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 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)

ルームメイトと仲良くなれるのでとてもいいと思います。ですが、やはり共有部分もあるので、過度な潔癖症の方には向かないと思います。

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。

一からの発音練習、レベルにあった学習ができるので英語の能力が不安な私でも乗り切ることができました。また、1対1の先生もとても優しい方で安心して授業を受けられました。
先生によって宿題・テスト等も出されるので先生次第ということもありました。

2)課外プログラムについて

フィリピンの歴史を学ぶことができ、とても勉強になりました。教会や博物館的なところに行けます。

3)現地での生活に関すること

大学の隣にあるベニスモールで足りないものやご飯等を調達することができるので、とても便利でした。また、以前フィリピンに行った際は大きいお金は使いづらかったのですが、モール内ではあまり気にせずに使うことができました。
現地の方はとても優しいので、あまり不安はなかったです。
週末はフリーな時間なので、Grab を登録しておくと有意義に時間を使えました。

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。

特になし

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

特になし

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

トイレットペーパーを流せないこと。
雨漏りしている場所が多いこと。

留学体験記

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

私自身英語の能力が低く、長期の留学を最初からすることは難しいと思い、今回短期の留学をしようと決断しました。その中で英語の学習に特化したエンデラン大学を選んでことは、良き選択であったと思っています。それはレベルに合わせた授業内容、1対1の授業での自分自身の成長を感じることができたからです。この経験を生かして、今後も勉強を続けて長期の留学を不安なく行くことが出来るように頑張りたいと思っています。また、日本とは違う現地の生活に対しても不安はありましたが、トイレ等の違いはありましたが、そこまで日本と違う部分を見つけることができないほどであったため、あまり苦痛を感じることもありませんでした。もし、エンデラン大学への留学を考えている方がいるのであれば、ぜひ一歩踏み出してほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(3週間)2026 年度夏季

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,440 円	トリファの無制限プラン
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	15,000 円	遊園地・水族館などの観光費
被服費	3,000 円	洗濯の返却が遅い時に購入
雑費	3,000 円	生活雑貨
その他	10,000 円	例:お土産、GRAB など
合計	80,440 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:マニラ到着後モールで 5000 円換金

その他用意したもの:☒クレジットカード ☐デビットカード・キャッシュパスポート

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本はどの店もクレジットカードで支払った。カードが使えない店のために現金も多少持って外出していた。

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

トリファの無制限の eSIM を購入した。ギガの心配をせずに過ごせたのでよかった。

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

サンダル、薬、先生にあげるお菓子

現地情報

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

☐なし ☒あり (問題の内容や相談した人等:寮の管理人)

特記事項:寮の部屋の鍵が壊れた、トイレが何度か詰まった

2)現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか?その際どのように対処しましたか?

危険な場面は特になかった。カバンは前にして持つなど工夫したため、スリに遭うこともなかった。

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

eSIM は基本的にどこでも繋がった。学校の Wi-Fi もよく繋がった。しかし、マンツーマンの先生が雨の日は回線が悪くなると言っていた。

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)

最初は寮の部屋が狭く感じ、二段ベッドなのでちゃんと寝られるか不安だったが慣れると全然気にならなくなった。
ゴキブリは出るので、現地で殺虫剤を買っておいた方がいい。

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。

良かった点:
4時間のマンツーマンレッスンはハードだが英語を話すことへの抵抗はなくなったと感じた。
フレンドリーな先生が多く、授業中に趣味やフィリピンのことをたくさん話してくれたため、時間が経つのが早かった。
授業後にグループレッスンの先生とランチに行くなど、授業外での交流も多く仲良くなれた。
良くなかった点:
マンツーマンレッスンの先生には当たり外れがある。よく休む先生や相性が合わない場合に変更をしている人もいた。
クラスが2つに分かれ、授業の終了時間が 1 時間ずれるので、放課後の予定を合わせるのが少し面倒だった。

2)課外プログラムについて

週末のマニラシティツアーでは博物館や美術館、世界遺産をまわった。街中を馬車に乗って観光したのが印象的だった。
Mixer Night という他の学生との合同の食事会では、大学ごとに催しでダンスや歌、クイズ大会などをした。
あまり他の学生と関わることがないので良い機会だと思った。

3)現地での生活に関すること

授業が7時間あるのであまり遊べないと思っていたが、放課後や週末を使ってほとんどの行きたかった観光地に行くことができ、とても充実した3週間を送れた。
寮の目の前のベニスモールに多くのレストランがあり、丸亀製麺やラーメン屋もあるため、3食外食でも飽きることはなかった。
水道水が飲めない、トイレットペーパーが流せないなど多々不便に感じることも多いが意外とすぐ慣れた。
ドライヤーは電圧が異なるので、日本から持ってくるのではなく現地で買って部屋で共有した方が楽だと思った。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業の一環で校内の人にインタビューすることがあったのでそこでは交流があったが、現地の学生は大学にいなかった。

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。

GRAB の運転手はよく話しかけてくれる人が多かった。なぜフィリピンに来たか、どのぐらい滞在するのかなど話したり、フィリピンのおすすめの店を教えて貰ったりした。
マニラシティツアーの時に現地の子供と交流した。

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。

運転が雑でクラクションが鳴り止まない。歩行者も横断歩道を気にしないで道を歩いていた。
仕事がマイペース。レストランでの提供が遅かったり、レジで話しながら仕事をしていたりと、日本ではあまり見られないような光景だったが、日本よりもみんな楽しそうに仕事していると思った。
GRAB の運転手が TikTok を見ながら運転しているのは少し怖かった。
滞在先は比較的安全なエリアで平和だったが、そこから少し離れるとスラムがあり景色が変わるのは印象的だった。

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)

私はこの3週間で英語も学習したが、それ以上に多くの経験ができ、視野を広げることができた。初めての海外での生活で、文化や習慣の違いから戸惑うこともあったが、意外とすぐフィリピンに適応できた。最初の1週間は時間が経つのが遅く、3週間生活できるか心配になるほどだったが、2週目からはあっという間に感じ、終盤には名残惜しくもう少しフィリピンに居たいと感じるぐらいだった。
また、私は英語が苦手で、留学なんて自分にはハードルが高すぎると思っていた。この留学にもこれといった大きな目標があった訳ではなく、なんとなく申し込んで気づけばフィリピンにいたというのが本音だ。
しかし、この3週間で普通の夏休みでは経験できないようなことを多く経験できた。普段の大学生活では出会えない人とも仲良くなって、多くの刺激を受けた。このような経験を糧に今後の大学生活も新しいことに挑戦していきたいと考えている。