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 6 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	約 85000 円	栄養を考えてスーパーでサラダは食べるようにしていました。
図書費・学用品費	0円	
携帯・インターネット費	3300 円	現地の eSIM を開通させることによって安く使用可能です。
現地通学費	0円	
教養娯楽費	0円	
被服費	1200 円	ルームメイトでお揃いの服を買いました。
雑費	約 1000 円	ボディソープ、ウェットティッシュなど
その他	12381 円	例：お土産
合計	102881 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：出国前に国内で 70,000 円をフィリピンペソに両替し、現地滞在費（小口現金）として用意しました。

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

現金のみ対応の場所があるため、少額の現金があると役に立ちますが、両替の手数料があるため、基本の支払い方法はクレジットカードが良いと思います。

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。

現地の会社の eSIM を用意しました。安価でインターネットを利用することができました。

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

日本食のレストランはありますが、味自体は少し日本のものと違うため、顆粒出汁などの嵩張らないもので日本の味を楽しめるものを準備すると良いです。帰国時には、お土産等で荷物が増えますので、折りたたみ可能な大きなボストンバッグがあると良いです。また、寝室の場所によって温度差があったため、就寝時にはパーカーが役に立ちました。

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？

渡航前および滞在中は、外務省「海外安全ホームページ」の安全情報や「たびレジ」を活用しました。また、パンフレットにも危険区域などの記載があるので利用していました。

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。

問題ありませんでした。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	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 5 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)

消灯時間、アラームの設定方法、部屋での通話やイヤホンの使用、エアコンの温度設定など、日常の些細なストレスになりやすい項目は入居初期に同室者間で話し合ってルールを決めておくことが重要です。また、虫がよく出ますが、神経質になりすぎないことが重要です。

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。

1 対 1 の授業が半分を閉めるため、英語によるコミュニケーションは大きく上達しました。
講師陣も熱心で学習環境として充実していましたが、短期間で成果を最大化するためには、講師任せにせず自分が何を学びたいかを能動的にリクエストすることが重要だと感じました。
一方で、1 対 1 の先生が合わなかった時に変更を申し出るのはハードルが高いように感じました。

2)課外プログラムについて

イントラムロスでは現地ガイドから歴史や文化を直接英語で学べたほか、週末のビーチ等のアクティビティを通じて他校の留学生とも親交を深めることができました。現地のリアルな文化に触れ、楽しみながら実践的な異文化交流を図れた点が非常に良かったです。

3)現地での生活に関すること

初期は食事面での負担が大きく体調を崩しやすかったため、最初は食べ慣れたもので身体を慣らし、徐々に適応していくことを推奨します。治安面は寮周辺においてはかなり安全ですが、道路交通は日本以上に危険が伴うため通学時の歩行には注意が必要です。また、現地の洗濯サービスによる衣類の色落ちや変色も見られたため、持ち込む衣類の選定には注意してください。

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。

プログラム内に現地正規学生との公式な交流機会はありませんでしたが、他校の学生とは授業や課外活動を通じて活発に交流しました。

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。

タクシードライバーや近くに座った現地の肩とは何度か話しました。どなたもすごくフレンドリーで特に日本の話について興味を持って聞いてくれました。

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。

街中では日本との交通ルールの違いや路上での物乞いなど、発展途上国ならではの社会格差を肌で実感する場面が多くありました。しかし同時に、現地の人々の人懐っこさや温かさにも強く触れ、常に笑顔で親切に接してくれたことが非常に印象的でした。また、学校内は日本人留学生が圧倒的に多かったため、日本語に甘えず自発的に英語を話す環境作りの大切さを学びました。

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)

6 週間の共同生活や学習を通じて、英語力の向上にとどまらず、深い自己理解と広い視野を獲得することができました。マンツーマンやグループでの徹底した授業により、英語でのコミュニケーション能力は飛躍的に伸びたと実感しています。
また、5 人での相部屋生活を通して、自分自身の得意・不得意や好きなこと、他者と暮らす上で譲れない価値観が明確になり、互いに本音で向き合う中で一生モノと呼べるかけがえのない友人を得ることができました。
さらに、フィリピンの地から日本を客観的に見つめ直す貴重な契機にもなりました。食事、インフラ、治安、衛生環境においては日本の水準がいかに高いかを痛感した一方、現地の人々の人懐っこさや温かさに触れる中で、日本社会の人間関係の希薄さや冷たさといった一面を相対化して捉える視座を得ました。
今後は、この多角的な視野と共同生活で培った柔軟性を活かし、大学生活や将来のキャリアにおいてより主体的に挑戦を続けていきたいと考えています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学(派遣 6 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	52500 円	昼はモールのフードホールで、夜はレストランによく行きました。1日平均1500円もいかないと思います。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5500 円	トリファで 30 GBプランを購入しました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	6500 円	安かったので少し買ってしまいました。
雑費	2000 円	
その他	5000 円	例:お土産
合計	71000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:成田空港で換金しました。

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

お釣りのことなども考えるとカードが便利ですが、ところどころカード不可のところもあるので最低でも3万円ほど現金を持参したほうがよさそうです。

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。

トリファの 30 GBを購入しましたが結構節約を意識しないとギリギリでした。他の生徒が使っていていいなと思ったのが、SMART というもので登録が大変そうなのですが低価格で無制限で使えるプランがありました。

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

ふりかけが助かりました。フィリピンはお米が主食なのでたくさん食べる機会があったのでふりかけがあるとさらにおいしくたべれました。また、インスタントの味噌汁などにも助けられました。

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?

明らかに空気が変わるところがあるので危険地域かどうかは判断しやすいと思います。ですが安全なところでも日本に比べるとそうでもないので貴重品は後ろのポケットに入れずにバックの中や前ポケットにしまいました。また、荷物などを置いてどこか行くときも貴重品は手元にあった方がいいと思います。

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。

語学センターと大学内では問題なく使えるのですが寮の中は WIFI がありませんでした。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	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 5 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)

最初の1週間目はトイレやシャワーに少し抵抗がありましたが、必ず慣れるので問題ないです。また、シャワーの床が少し汚いのでシャワー用のサンダルも持参すると便利です。

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。

授業時間が長いことと個別授業がある点は英語学習においてとてもよかったです。疲れはしますが、1対1で周りへの配慮や間違いを気にせずたくさん話せました。また、先生もとてもいい人ばかりで楽しく授業を受けることができました。良くなかった点を強いてあげるとすると、トイレが少ないことと冷房が寒いことです。

2)課外プログラムについて

運よく遺跡ツアーの日は天気が良かったため最高の1日となりました。特に楽しかったのはカレサという馬車に乗ってヨーロッパ風の街並みを散策したことです。遺跡はとてもきれいで且つヨーロッパの雰囲気も楽しめました。反対にタゲイタイツアーは天気が良くなく景色を見ることはできませんでしたが、他の大学の人とも関われるいい機会となりました。ガイドもついていてフィリピンのことについて説明してくれたところもよかったです。

3)現地での生活に関すること

特に問題なく生活することができました。日本との違いを挙げるとするとやはり水問題で寮の目の前にあるコンビニでよく 10L の大容量の水を買って部屋で共有していました。個人用の水は 1 本水を買って無くなったら補充するというのがおすすめです。

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。

現地学生との交流はほとんどありませんでしたが、寮の近くの公園でいつも筋トレしている現地人と仲良くなれました。とてもオープンでみんな優しいので筋トレしたい方は行ってみてください。授業外で英語を話すいい機会にもなります。

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。

同じ寮、同じ語学センターに通っていた関大の学生は会う機会が多かったので自然と仲良くなれました。交流を深めるのに関大の子が部屋にいたことも大きかったです。

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。

食事です。フィリピンレストランのほとんどは料理が1人前ではなく仲間や家族とシェアして食べる用の量をしているので何個か料理を注文してみんなで分け合って食べました。

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)

6週間通してとても楽しい留学生活をおくれました。英語はこれからも継続して学び続けるのはもちろんですが、英語以外のフィリピンで学んだ文化の違いや人の温かさなどをかみしめたいと思います。外国への興味も増し、より他の国にも行ってみたいと感じました。これから留学に行く人は全力で楽しんでください。何か困難にぶつかることもあると思いますが必ず頼れる人がいるので大丈夫です。また、体調不良にも気を付けてください。今回は寮でインフルが流行りました。マスクや自分用の薬を持参するのもお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	エンデラン大学 6 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	72,388 円	寮の目の前にある大型ショッピングモールのフードコートで食べるのがおすすめ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15,480 円	トリファ 80G を使用。寮は Wi-Fi がつながりにくいため、多めのものを購入したほうが良い。
現地通学費	0 円	（研修先まで 5～10 分）歩いて行ける。
教養娯楽費	7,850 円	
被服費	3,000 円	室内の空調がよく効いているため、パーカーは必須
雑費	円	
その他	13,412 円	例：お土産 7,000+交通費 6,412
合計	112,130 円	特に節約しないで 10 万と少しなので、物価は安いです。

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：

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

クレジットカードでの支払い。現金のみしか対応していないお店がいくつかあるため、2～3 万円は換金した方が良い。
クレジットカードの引き落としが怖いならば、デビットカードがおすすめ。

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。

トリファ。すぐにできるし、わからないことがあってもスムーズに対応してくれるのでおすすめ。

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

・薬　自分は風邪ひかないと思っていても持っていくべき。今年は急にインフルが流行りだし、体調を崩している人が多かった。また、おなかを壊さないためにビオフェルミンを持ち歩いていた。
・日本食　6 週間でも日本食が恋しくなる。お世話になった先生にプレゼントするのもよい。
・ごきぶりホイホイ　出る部屋は本当に出る。持っていかなくて後悔した。

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？

とにかくすられないように細心の注意を払った。後ろのポケットには何も入れない、自分の荷物から目を離さない、その場から離れるときは忘れ物がないか確認する。
友達がスマホをすられていた。別の友達のスマホで位置情報を追うことは出来たが追いかけるのは危険すぎるので断念。本当に信用してる場所でも自分の荷物から目を離してはいけない。

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。

大学で Wi-Fi を使えるが、寮ではほとんどの部屋で Wi-Fi がつながらない。よく使用する人は多めにギガを購入するか、無制限のものを購入するとよい。

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)

清潔感があるというわけではないため、きれい好きの人はウエットティッシュを持っていくのが良い。また、ごきぶりほいほいは日本から、殺虫剤はフィリピンで買ったほうが良い。たまにトカゲも出る。しかし、なれたら普通に生活できる。コモンエリアの水を汲んで飲料水代を浮かせるのもいいと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

マンツーマンのチャプターボックスでたくさん先生とお話しすることができた。スピーキング力を高めることができたし、実感もできた。

2)課外プログラムについて

マニラシティーツアーではフィリピンの歴史が感じられるところに訪れることができることに加え、ガイドさんがいるため、理解を深めることができて興味深かった。しかし、一つ一つの滞在時間が少ないので十分に満喫することは出来なかった。タガイタイツアーも雨の影響で満喫することは出来なかった。

3)現地での生活に関すること

物価は日本より安い。特に水が安い。脂っこいものが多いため、意識しないと野菜を取ることは出来ず、バランスの良い食事は出来ない。体調を崩したときに食べられるものが少ない。

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。

プログラム内で現地学生と交流できることはない。ほとんどが日本人留学生。しかし、質問をしに行く機会などが何度かあるため、自分から行動すれば違う国の学生や先生と仲良くなることは出来る。

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。

質問に来てくれた違う国の子と少しお話した。また、お昼に毎日通っていたフードコートの店員さんが顔といつも頼むメニューを覚えてくれていた。少し話すことができてうれしかった。

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。

大きいお金でお会計をしようとすると断られることが何回かあった。大きなお金を使うときは大型ショッピングモールのスーパーが良いかも。また、交通が日本よりも整備されていないため、酔いやすい。日本で酔わない人も酔い止めを持って行ったほうが良い。

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)

このプログラムは、英語でのコミュニケーション能力を高めたい学生に非常におすすめだ。研修では先生が日本語を全く話せないため、自分の考えや伝えたいことを英語で表現する必要がある。また、マンツーマンの授業が1日4時間あり、先生と1対1で英語を話す機会が多く設けられている。グループレッスンでは誰かを頼って伝えたいことを伝えることができるが、マンツーマンでは自分一人しかいないため、必然的に会話をしなくてはならない。最初は難しく感じることも多いが、間違いを恐れず、積極的に話すことが大切だ。完璧な英語を求めず、知っている単語や表現を使って自分の意思を伝えることを意識すべきだ。私自身も間違いを気にせずに積極的に発言するようになってからスピーキング能力が伸びたと実感するようになった。プログラムの最後には以前よりもリラックスして先生と世間話ができるようになり、会話を楽しむことができた。このプログラムに参加して英語だけでなく、人としても成長することができたと思う。人生においても素晴らしい経験ができたと考えているので、ぜひ積極的に英語を使い、充実した留学生活を送ってほしい。