国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(オーストラリア)

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	40000 円	
図書費・学用品費	1000 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 50 分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	10000 円	
雑費	20000 円	
その他	円	例:
合計	121000 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

主に使用したのはデビッドカードで、クレジットカードもとても便利でした

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。

Optus の SIM 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

洗濯用のネットがあると服が傷つきにくく、誰のかわかりやすいのであったほうが便利だと思います。

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?

現地についてからオリエンテーションがあり、そこで比較的危険な地域を教えてもらいました。対策としてはそういった場所にはいかないことや、スマホや財布をチェーンで服とつなげることです。

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。

Line でも写真や動画を送る際はとても時間がかかりますし、youtube やインスタを利用すると一瞬でギガがなくなります。

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 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)

冷蔵庫を開けるなと言われた時は驚きましたが、長年受け入れているだけあって、とても手慣れた感じで過ごしていました。どこかに連れて行ってくれるなどはあまり期待しないでおいたほうがいいです。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外に留学するということは経験したことがあるので、今度は海外で働いてみたい。また、今後の長期留学のために海外で生活することに慣れておきたいと考えたから。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語を用いてお客様と接することに慣れておきたいと考えています。チェックインやチェックアウト、道の相談やホテルについての質問などに対応していきたいと考えています。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

外資系企業がいいと考えていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

ホスピタリティで、ホテルの受付として働きました。

2) 主要な実習内容を記載してください。

朝の七時から午後三時までの八時間、そのうち三十分がお昼休憩となります。やることは最初のうちは荷物の受け渡し、少し慣れてきたらチェックインとチェックアウトも行いました。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

仕事中はもっと厳かな雰囲気だと考えていたのですが、上司や同僚と普通に雑談するし、仕事中に暇になればあまり好ましくは思われてはいないけれど、スマホを使う人もおり、自分が考えていたよりも柔らかい雰囲気でした。日本との違いとしてはお客様との会話が多い点です。日本では必要最小限の会話だけで済ますことも多いですが、オーストラリアでは最近の気温の変化やこれからの予定などの雑談が多かったです。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

インターン先のホテルでは主に受付としてチェックインやチェックアウトをしたり、ゲストの質問に答えたりなどで、英語で話す機会が多かったのはよかったと思います。しかし、ホストファミリーとはどうしても気が合わず、洗濯物の多さや電気をできるだけつけるな、こちらの会話をよくさえぎってあまり話せなかったのは大変でした。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

ゲストとの会話や同僚との会話を経て英語を話す能力、聞く能力が行く前から向上したのに加えて、自分から働きかける力が身についたと考えています。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 850

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

毎日英単語を覚え、英会話に取り組んだ。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

できるだけ恐れずに話しかけていきました。たとえ話しかける勇気がいなくとも同じ空間にいることを心掛けました。そうすることで耳を英語に慣らすことができました。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

自分の中で大きい違いは働き方です。彼らは始業時間のギリギリ、もしくは少しおくれて来たり、ランチタイムも三十分をぴったり使うのでそこは違うなと感じました。

留学体験記

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

ホームステイ先と職場のどちらも、必ずしも自分の思い通りになるとは限りません。私の場合、職場には大変満足していましたが、ホストファミリーとの生活では、シャワーの時間や洗濯物の量、日々の行動について度々指摘を受けることがあり、正直なところ、ストレスを感じる場面も多くありました。

オリエンテーションでも言われる通り、ホストファミリーに過度な期待をせず、他の家庭と比較しないことが、心の安定を保つ上でとても大切だと実感しました。もしホストファミリーと相性が合わないと感じた場合には、無理に距離を縮めようとせず、必要なコミュニケーションを大切にしながら、適度な距離を保つことも一つの方法だと思います。その分、職場の人たちとの関係を積極的に築くことで、実習生活の中で充実した時間を過ごすことができました。

実習全体の満足度は、一つの環境だけで決まるものではありません。思い通りにいかない部分があったとしても、他の場所で得られる学びや人間関係に目を向けることで、実習全体への満足感を保つことができると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	円	
携帯・インターネット費	10000 円	エージェントに紹介された eSIM
現地通学費	20000 円	（研修先まで 60 分）
教養娯楽費	130000 円	観光費
被服費	20000 円	
雑費	円	日用品など
その他	40000 円	例：お土産代、換金(20,000 円分)
合計	250000 円	観光がほとんど

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

クレジットカードのタッチ決済
現金は友達と割り勘する時に使用した。カードの使用限度額が超えない限りは少額で十分。

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。

エージェントに紹介された eSIM と SoftBank の海外使い放題プランを使用した。
Wi-Fi はホームステイ先のマザーに無料で借りた。

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

防寒着（厚手のコートやヒートテック）

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？

現地のエージェントの方々に教えていただいた。実際に盗難などの犯罪はなし。

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。

問題なし。日本より回線が遅い印象はあった。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2)部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 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)

初日にマザーとしっかりコミュニケーションをとり、ハウスルールを確認することが大切。ご飯は当たり外れがあるのでスーパーで買い足すのもあり。シャワーの時間は特に言われなかった。帰宅時間が遅れる場合やディナーが必要ない場合もチャットアプリで連絡をすると承諾してくれた。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

① 英語力向上など自己成長に繋げるため
② 国内だけでは得られない価値観や働き方の違いを実際に現地で体験するため
③ 実際に海外で働くビジネスパーソンとの対話を通し、自分のキャリア設計に反映させるため

2)参加するにあたっての目標はありますか。

色々な出会いをしてその出会いを一過性のもので終わらせるのではなく、持続性のあるものにすること

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

外資系コンサル、金融

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

外資系オフィス(タックスエージェント)

2) 主要な実習内容を記載してください。

Word で資料作成、Excel でデータ作成、アドミニ作業、電話やメール対応

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

イメージとの違いはあまり感じなかった。周りの方々が中国をルーツに持つ方がほとんどで、オーストラリアらしい働き方というよりはチームそれぞれの雰囲気が違うと感じた。時間にルーズだったり、ルールがゆるかったりした。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

オーストラリアにいるほとんどに人が英語のセカンドラーナーなので、少しカタコトだったり、方言やアクセントが強かったりしますが、その分自分のリスニング力を鍛えられる。また自分も英語を話す際のハードルがぐんと下がったのは良かった点。大変だった点は電話対応で、音声のみで得られる情報からすぐにメモを取るのが難しく、最初はなれなかった。その分できるようになった時の達成感があった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

英語力の向上はもちろん、自分の内面や性格を良い方向に大きく変えることができた。また、一緒に働いていた方々とたくさん対話をして、将来のキャリア設計に役立つような貴重な話し合いができた。

英語力/コミュニケーションについて

1)申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 835
IELTS 6.5

2)渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

5 月に TOEIC、7 月に IELTS を受けました。資格試験を通した語学力の向上は特に自分が持つボキャブラリーを豊富にすることや英語への慣れをもつために取り組んだ。
サブスクで英語の映画やドラマを見たり、洋楽を聴いたりしていた。

3)実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

聞き取れなかった時にもう一度言ってもらい、それでもわからない場合は相手に簡単に説明してもらったり、一旦メモして調べたりしていた。初めて聞いた単語はすぐに単語帳に書いて覚えるようにしていた。

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。

オーストラリアは優しくて温かい人がたくさんいる国だと思う。とてもオープンでフレンドリーで、その空気感が自分にも伝染して明るい気持ちにしてくれた。また、自分のペースを大事にしている人が多いという印象があった。干渉しすぎず、これがこの人というようにありのまま受け入れているところが素敵だと思った。

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)

この研修はとても有意義です。インターンシップがメインということで、海外で働くことや国際的に働きたいと考えている人にはぜひ参加していただきたいプログラムです。オーストラリアはとてもマルティカルチュラルな国なので、そこにいるだけでたくさんの文化的違いを持つ人々と出会うことができます。日本にいるだけでは絶対に得られない刺激や経験をぜひ体験していただきたいです。また、セカンドラーナーがほとんどなのでオーストラリアで英語を使うことはハードルが低いことだと思います。海外にあまり行ったことがない人にはとてもベストな環境だと思います、そして 1 ヶ月という時期もちょうど良く、短すぎたり長すぎたり感じることはなかったです。
この研修を通して、自分の将来のキャリア設計を改めて見つめ直し、自分のやりたいことや挑戦心を大切にして前に前に進んでいこうと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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 80000 円	外食多めにした。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 12000 円	最初の SIM カード購入
現地通学費	0 円	（研修先まで 30分）歩いて出勤
教養娯楽費	約 50000 円	ツアーとか参加したりいろんなことを
被服費	約 10000 円	やすくてかわいい服多い！
雑費	約 30000 円	お土産
その他	約 8000 円	例：週末などの交通費
合計	約 190000 円	やりたいことをすべてやってたぶんほかの学生より多くの金額を使いました。。。

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：現金はほぼ使わなかったので、不安だったら用意してもいいが、しなくてもいいと考えた。

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

タッチ決済ができるカードがあれば役に立つ。

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

SIM カードは Mystage の案内に従って購入した。Wifi はホームステイ家族やインターンシップ先のことを利用した。

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

薬（英語になっていると探しにくい場合があったので）
ピクニックマット（すごくきれいな場所が多かったので、どこでも座って余裕を楽しめる）

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？

ニュースを確認したり、自分からネットで情報を見たりしてたが、滞在する間は大きいな事件とか全くなかったので、私なりにはすごく安全だと感じた。

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

海や山に行ってもネットが早かったので、全然問題がなかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 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)

個人的な時間を重視するタイプだけど、すごくよかった。個室で寝るときはちゃんと寝て、ご飯もおいしかったので、家で癒される感じだった。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

英語を勉強してきたが、実際に会話とかはしたことがなくていつも英語に関する不安を持っていてた。このプログラムは現地の人々とたくさん話しながら、もっと英語を気軽に使えるようになりたかったので参加した。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

人見知りの性格で、英語を怖いと思っていたので、とりあえずたくさん会話してみることが目標だった。
そして、少し積極的な性格に変化したいと思った。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

たくさん会話することが目的だったので、カフェなど接客の関する仕事をやりたかった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

世界的に有名な Bills というカフェで働いた。

2) 主要な実習内容を記載してください。

カフェのスタッフの手伝いを中心にした。洗い物をしたり、片付けをしたりしながら、外国人客様とも話もできた。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

実習先ではレストランで、主に食器洗いや片付け、簡単な補助作業を担当した。忙しい時間は想像していたよりもかなり体力が必要で、周りの動きを見ながら素早く作業しなければならなかった。仕事の内容だけを見ると大変な日もあったが、海外のレストランがどのように動いているのかを実際に見ることができた。
ホームステイを始める前は、英語でうまく話せるか、家族と一緒に生活できるか不安であった。しかし、ホストファミリーが自然に接してくれたため、思っていたよりも早く慣れることができた。夕食のときには仕事の話やその日に行った場所などについて話した。帰国するときには寂しいと感じるほど、ホームステイ先で落ち着いて過ごすことができた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

仕事とホームステイの両方を経験できた点が良かった。仕事中だけでなく、家に帰ってからも英語を使う機会があったため、短い期間でも現地で生活しているという実感があった。また、出発前にビザや持ち物、現地生活についてスタッフへ質問できたことも良かった。
改善点としては、実習先で担当する仕事について、事前にもう少し具体的な説明が欲しかった。実際にどのような作業をするのか、一日の流れはどうなっているのかが分かれば、必要な英語や体力面についても準備しやすかったと思う。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

一か月間、自分で通勤し、英語を使いながら働いたことで、知らない環境で生活することへの不安が以前より減った。仕事が忙しいときには、すべての英語を正確に理解することよりも、分からない部分をすぐに確認することが大切だと分かった。英語を完璧に話せなくても、簡単な単語や表現を使えば意外と会話は続けられることも実感した。海外で働くことの楽しい部分だけでなく、大変な部分も含めて経験できたことが、今回参加した一番大きな成果である。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 785 点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

仕事中に指示を聞き取れなかったときは、分かったふりをせず、もう一度言ってもらうようにした。また、スタッフがよく使う表現を覚え、次に同じ状況になったときに自分でも使ってみた。
ホームステイ先では、夕食のときにその日の出来事をなるべく自分から話した。言いたい単語が分からない場合は、知っている簡単な表現に言い換えたり、具体的に説明したりして会話を続けた。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

最初はスタッフの話すスピードが速く、短い指示でも聞き取れないことがあった。そのようなときは、もう一度ゆっくり話してもらったり、自分が理解した内容を言い直して確認したりした。毎日同じ場所で働くうちに、仕事でよく使う表現は少しずつ聞き取れるようになった。
ホームステイでは、会話が途中で終わらないように、ホストファミリーの話に質問を返すことを意識した。以前は文法を間違えることが気になり、話す前に考えすぎることが多かったが、滞在後半には間違いをあまり気にせずに話せるようになった。

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。

実習先では、スタッフ同士の距離が近く、仕事中でもよく冗談を言いながら働いていたことが印象に残った。また、年齢や役職に関係なく、自分の意見をはっきり伝えている人が多いと感じた。

初めのころは、指示が来るまで待ってしまうこともあった。しかし、忙しい時間には自分で周りを見て、次に必要な作業を考えて動くことが求められた。分からないときも、黙って待つより自分から聞いた方が仕事を進めやすかった。日本との違いに戸惑うこともあったが、慣れてからは自分からスタッフに声をかけられるようになった。

留学体験記

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

海外で暮らすことに慣れた留学生であっても、新しい環境に飛び込むたびに緊張や不安を感じる。しかし、挑戦とは恐怖を感じないことではなく、怖くても一歩踏み出すことだと思う。挑戦しなければ何も変わらないため、大学生のうちにできるだけさまざまな活動に参加してほしい。
私自身、今回のインターンシップを通して、想像していた以上に多くのものを得ることができた。年齢を重ねるにつれ、自分の経験や長所を語ったり、自分を褒めたりすることが難しくなっていた。しかし、自分自身について自信を持って話す仲間たちの姿から勇気をもらい、私も以前より大きな声で自分の思いを伝えられるようになった。
その結果、インターン先でもコーヒーに興味があることを積極的に伝えることができ、ありがたいことに無料でバリスタの講習を受ける機会までいただいた。新しい環境では、ただ機会を待つのではなく、自分の希望を言葉にして行動する姿勢が大切である。今回の経験は、これから新しい挑戦を選ぶ際にも、私の背中を押してくれる大きな力になると思う。留学を悩んでいる学生だったら、気軽いに挑戦してほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア） 2026 年度夏季

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	10000 円	
現地通学費	25000 円	（研修先まで60分）
教養娯楽費	20000 円	
被服費	50000 円	
雑費	20000 円	
その他	0 円	例：
合計	160000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：羽田空港での両替

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

スマホでのクレジットカードタッチ決済

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。

Optus

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

ピンチハンガー、エコバッグ、体温計

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：現地エージェント）

特記事項：研修先での仕事について

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？

貴重品はできるだけ取られないように気を付けました。

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。

接続はかなり悪いです。

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)

虫は出ました、気を付けた方がいいです。暗くなるのはとても早いです。思ったことをどんどん気にせずに伝えていく方が相手も自分のことを理解しやすいので言っていった方がいいです。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

大学在学中になにかしら達成してみたいと考え、もともと英語に興味があったため、英語を使って働くことのできる環境に身を置いてみる挑戦をしたかったため。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語を使った円滑なコミュニケーションや、ビジネスの場での英語や考え方について学ぶ。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

外資、広告、航空業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

ホスピタリティ専門学校

2) 主要な実習内容を記載してください。

書類の整理、まとめ、SNS 運用、新事業のマーケティング調査、少しの受付業務

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

急いで仕事を終わらせるというよりかは丁寧さを求められているように感じました。誰かに仕事を頼むときにも急がなくていいよと皆さんおっしゃっていたので、今任されている仕事を終わらせることに集中しているような感じでした。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

実際に海外で働いている方々と一緒に仕事して様々な意見やフィードバックをいただける貴重な経験ができる点がいい点だと思います。
参加前に聞いていた仕事内容やイメージと異なる仕事内容が任されることが多くありますが、その中で自分で工夫しながらほかの人にアドバイスをもらうことが重要だと感じました。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

実際に SNS に自分が作成したものを Instagram に投稿していただきました。
また、作成したポスターを広告に運用していただいたり、会社内に貼っていただいたりしました。
新事業のマーケティング調査も担い、新事業運用の参考にしていただけました。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 790

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

海外ドラマ、映画を見る

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

簡単で端的な英語から話し始めて、慣れてきたらいろいろ付け加えるようにしました。考えすぎないで話した方が伝わりやすいと感じました。

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。

自然豊かで、日本では見ることのできない動物や植物が多く見られました。
多くのお店が 17:00 から 18:00 ごろに閉まってしまうため、夜は観光できる場所が少なかったです。
フェリーを電車感覚で乗ることができて、快適でした。
バスは手を上げないと止まってくれないこともあるのと、降車のバス停名が表示されるわけではないので、自分で調べないと目的地で降りることができなかったです。
本当に国籍豊かでいろいろな国のお店があったり、様々な言語が話されていました。

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）

生活面で身についてことでは自立と協調性だと思います。ホストマザーと犬と生活していたのですが、仕事で帰りが遅くなることもあり、仕事終わりに自分でどのように行動しようか計画を立て、行動しました。自分でできる範囲の家事は行い、お互いに不満のない生活ができたと思います。毎晩一緒に海外ドラマや映画を見て、親交を深めることができました。
研修においては主体性と創造性が身に付きました。実際に SNS の広告運用を任せていただいて、SNS に投稿させていただいたりしました。また、仕事を自分で見つけたり、仕事はないか聞きに行ったり、フィードバックを自ら頂戴しに行ったり、自分から行動する主体性が身に付きました。また、少し満足のいかないことがあったら、自分から相談したりしました。仕事については海外の広告やマーケティング調査をして、任された仕事にプラスして自分が工夫を加えて、与えられた仕事以上達成できるよう心掛けました。
観光においては現地でしか体験できないようなことを平日のうちに計画して行動しました。貴重な経験を効率的な時間で体験できるように心がけたため、充実した時間を過ごすことができました。会社の同僚やホストファミリーにおすすめの場所を聞いてみることで、あまり知られていない観光地できれいな景色をみて、素晴らしい経験をすることができました。現地のスポーツジムにも行ってみて、色々な方とコミュニケーションをとることもできました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オーストラリアキャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	30,000 円	
図書費・学用品費	2,500 円	本購入
携帯・インターネット費	13,000 円	SIM 代
現地通学費	20,000 円	（研修先まで 60 分） 往復 1,700 円で AU の毎週の上限 50 ドル使っていた
教養娯楽費	20,000 円	動物園、ホエールウォッチングなど
被服費	16,000 円	Australia ブランドのアウター購入
雑費	30,000 円	お土産代
その他	円	例：
合計	130,500 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：シドニー空港で引き落としたが、一切使わなかった

その他用意したもの：☒クレジットカード ☒デビットカード・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

キャッシュレス化が進んでいて、レストランなどでは現金のお釣りがないからカード払いしかできないところが多かった。

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。

エージェントに勧められた電話番号付 SIM カードを購入、電話番号付きではなくてもよかった感はあるがサービスはよかった。
通勤や家で動画見ていたので1日3GB で90GB のパックがちょうどよかった。

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

UNIQLO のウルトラライトダウン（意外とオーストラリアの8月は寒かったのでほぼ毎日着ていた）

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？

危険性を感じなかった。

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。

問題なかった。圏外表示は一度もなかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 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)

衣食住が最低限提供されている感じで、ホストファミリーと仲良くなったが、夜ご飯の時に少し話すくらいのコミュニケーションだけだった。ご飯はお米(タイ米)やパスタ、スープも出てきて満足感は高い。洗濯は1週間に1回しかさせてもらえず、1週間分の服を出していないのに量が多いと毎回文句を言われた。他にも、いろいろ言われたが反論して自分の意見を言うと折れてくれる場合もあった。高齢者家庭にホームステイ受け入れてもらう人が多く、家庭でどこかに連れて行ってもらうなどはなかった。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外で働きたい気持ちとオーストラリアに行ってみたいと思っていたので参加した。
来年からの社会人生活に向けてオフィスで働きたいと思った。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

今回の留学では、現地の人々と積極的に関わり、異なる文化や価値観を理解することを目標とする。これまでにも 2 度の留学経験があるが、今回は英語を学ぶだけでなく、インターンを通して実際の仕事の中で英語を使い、自分の考えを伝える力を身につけたい。また、分からないことや不安なことがあっても自分から行動し、積極的に現地の人とコミュニケーションを取ることを意識したい。日本との違いを知るだけでなく、さまざまな考え方に触れることで、自分の視野を広げ、帰国後の将来について考えるきっかけにしたい。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

ローカルオフィス、外資系・日系オフィス

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

語学・専門学校のオフィス

2) 主要な実習内容を記載してください。

資料の整理・作成、日本エージェントのリサーチ、SNS マーケティング(インスタグラムのショート動画やストーリーの作成)、教室の清掃、授業でのアシスタント業務など

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

エージェントから、生徒や同僚とのコミュニケーションが多い仕事だと聞いていたため、語学学校でのインターンを希望した。しかし、実際には業務の約 8 割がデスクワークで、想像していたよりも生徒と直接関わったり、コミュニケーションを取ったりする機会が少なかった。そのため、思っていた仕事内容とのギャップを感じた。一方で、資料作成やメール対応など、学校を運営するために必要な裏方の仕事も多いことを知り、語学学校の仕事について新たな発見があった。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

プログラムを通して、資料作成や Instagram のショート動画作成、インタビューなど、これまで経験したことのない仕事に挑戦できた点が良かった。特に、実際にインターン先の業務として SNS 用の動画を作成したり、インタビューを行ったりすることで、普段の大学生活では経験できない仕事を体験することができた。また、資料の作成方法や仕事を進める際の考え方など、実際の職場だからこそ学べることも多く、自分の新しいスキルや経験につながったと感じている。一方で、エージェントから事前に聞いていた仕事内容と実際の業務にはギャップがあり、想像していたよりも実習先で生徒や同僚とコミュニケーションを取る機会が少なかった点は大変だった。語学学校で多くの人と関わりながら働くことを期待していたため、その点では少し物足りなさを感じた。しかし、デスクワークを中心とした業務も経験できたことで、語学学校の運営を支える仕事について知ることができた。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

今回のプログラムに参加したことで、英語を使って仕事をすることへの自信が以前よりもついたと感じている。インターンシップでは、資料作成や Instagram のショート動画作成、インタビューなど、実際の職場でさまざまな業務を経験することができた。また、海外の職場で働くことで、日本とは異なる仕事の進め方やコミュニケーションの取り方を知ることができ、自分の視野を広げることにもつながった。さらに、英語でのコミュニケーションでは、完璧に話すことよりも、自分から積極的に伝えようとする姿勢が大切だと実感した。今回の経験を通して、将来は英語を活かせる仕事にも挑戦してみたいという気持ちがより強くなった。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

英検準一級

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

特になし

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

今回の実習やホームステイでは、英語でのコミュニケーションに慣れるために、できるだけ自分から話しかけることを意識した。最初は相手の話すスピードが速かったり、知らない表現が出てきたりして、聞き取れないことも多かった。しかし、分からないままにせず、聞き返したり、簡単な英語に言い換えて伝えたりすることで、少しずつ会話を続けられるようになった。また、ホームステイ先では、日常会話だけでなく、さまざまな話題について自分の意見を持ち、積極的に発言して討論することを心掛けた。自分の考えを英語で伝えることは難しかったが、相手の意見を聞きながら自分の考えを伝えることで、英語でのコミュニケーション力だけでなく、自分の意見を発信する力も身についたと感じる。さらに、実習先ではメールや資料作成など、実際に英語を使って仕事をする経験もできた。今回の経験を通して、英語を完璧に話すことよりも、間違いを恐れずに自分からコミュニケーションを取ることが大切だと感じた。英語で話すことへの抵抗感も以前より少なくなり、自分の成長を実感することができた。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本とは異なると感じ、印象に残っているのは、オーストラリアでは朝の時間を大切にしていることだ。ホームステイ先では、朝早くから活動を始めることが多く、私も自然と早起きをするようになった。最初は朝早く起きることに慣れていなかったが、夜も早めに寝ることを意識することで、少しずつ早寝早起きの生活習慣が身についた。日本にいるときは夜遅くまで起きていることも多かったため、規則正しい生活を送ることができたのは、自分にとって大きな変化だった。朝の時間に余裕ができたことで、ゆっくり準備をしたり、その日の予定を確認したりすることもでき、生活リズムを見直すきっかけになった。

留学体験記

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

今回の研修を通して、英語力だけでなく、自分から積極的に行動することの大切さを学んだ。実習やホームステイでは、最初は英語が聞き取れなかったり、自分の意見を伝えることに難しさを感じたりすることもあった。しかし、間違いを恐れずに話しかけたり、分からないことは聞き返したりすることで、少しずつ自信を持ってコミュニケーションを取れるようになった。また、ホームステイでは朝が早い生活を経験し、早寝早起きの習慣が身についた。今後の学生生活でも、今回の経験を生かして、英語を使う機会を積極的に作り、新しいことにも失敗を恐れず挑戦していきたい。これから研修に参加する後輩には、最初は不安でも、せっかく海外で生活できる機会なので、できるだけ自分から話しかけ、さまざまなことに挑戦してほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オーストラリア海外キャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	30,000 円	勤務日のお昼はレストランで約 20ドル使っていました。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13,000 円	
現地通学費	20,000 円	（研修先まで 60 分） 毎週 Opal カードの上限 50ドルまで使っていました。
教養娯楽費	30,000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	30,000 円	例：お土産代など
合計	123,000 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：2 万円を日本の空港で換金

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

デビットカードは利用した金額がすぐに引き落とされるため、支出を把握しやすかったです。

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。

SIM カードはエージェントに紹介してもらったものを使用しました。
Wi-Fi はホームステイ先のものを使用させてもらっていました。

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

常備薬、帽子、排水口用ヘアキャッチャー

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：Optus ショップ）
特記事項：電話をかけられなくなってしまったので来店し、eSIM に変えてもらいました。

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？

たびレジに登録するとメールが送られてくるので確認していました。貴重品は常に身につけるようにし、犯罪に巻き込まれた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。

電話をかけられなくなってしまったりメッセージが受信できなくなったりしましたが、ショップに行って対応していただきました。

滞在形態関連

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

3)共有部分

☐バス ☐トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストマザーがとても親切で、夕飯やテレビの時間を一緒に過ごしてくれたのはとても恵まれていたと思います。ベッドには電気毛布をつけてくれていたので、寒くて眠れないということはありませんでした。事前にドライヤーなどを借りられるかといったことをメールで質問しておくと荷物も減るので良いと思います。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

自分の語学力のレベルや日本と海外の働き方の違い、多文化共生について知りたいと思ったため。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

積極的にコミュニケーションをとること。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

海外企業のオフィス

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

専門学校のキャンパスサポートオフィス

2) 主要な実習内容を記載してください。

書類のスキャン、Excel 入力、証明書の印刷、メール送信、職場体験先への書面作成、インスタグラム用の写真のサイズ調整

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

事務職は決められた業務に対して黙々と取り組むイメージがありましたが、実際には仕事中でもコーヒーや紅茶を飲んで会話をしながら業務に取り組むといったフレンドリーな雰囲気だった点には日本との違いを感じました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

書類のスキャンと Excel への入力といった単純作業を継続するのは少し大変でした。しかし、一緒に働いていた方々がとても親切で、わからないことがあれば気軽に質問できるような環境だった点はとても良かったです。休憩をとってねと声をかけてくれることが多く、全体的に楽しみながら働けたと思います。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

オフィスで働くのは自分にとって初めての経験でしたが、英語しか使えない環境で仕事の指示を正確に聞き取って業務に取り組むことができました。SNS コンテンツの作成など、挑戦したいと思った時や生徒さんと関わるチャンスがあった時には自分から話しかけることができたので積極性も向上したと思います。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 810
TOEFL 63

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

毎日英語のポッドキャストを聞いたり、仕事の時に使えそうな汎用性の高いフレーズをノートにまとめたりしていました。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習先でもホームステイ先でもチャンスがあれば絶対に自分から話しかける、ということを意識していました。話しかけてもらった時には少しでも長く会話ができるように、気になったことは質問して会話が続くようにしました。オーストラリアならではの言葉やフレーズを知りたいと思っていたので、実習先の方たちやホストマザーに質問していました。実習先では知らない単語などをノートに書きとって調べるといったことをしていました。

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。

上下関係がなく、常にコミュニケーションをとりながら仕事をしている点が印象に残りました。仕事に関係のないことでも、気分転換におしゃべりをしながら楽しく働く雰囲気が日本とは違うのではないかと思います。出勤する時間や退勤する時間も人によって違って、家で仕事をする曜日を決めている人も多かったです。オフィスに出勤していてもリモートで会議をしている様子が多く見られました。

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）

私はホストファミリーやインターンシップ先の方々などに非常に恵まれていて、一か月間充実した日々を過ごすことができました。特にホストマザーは地元の人だけが知っているような景色の綺麗な場所にたくさん連れて行ってくれたので、旅行では決してできない経験ができたと思います。体調を崩してしまったときは不安な気持ちにもなりましたが、どんな時もポジティブに考えることが大事だと思いました。

このプログラムに申し込むまで中長期留学なども選択肢にあり、周りには中長期留学をする人も多く、自分の選択肢が正解だったのかと考えていた期間もありました。しかし、自分の目的でもあった英語力のレベルを知るのは一か月で十分で、早く英語の勉強に取り組んでもっと会話に入りたいという気持ちが生まれたので、私にとっては一か月という期間が合っていたと思います。どのようなホストファミリーやインターンシップ先の方たちと出会うかはご縁ですが、新しい気づきや学び、自分のことをもっと知ることができるチャンスがあることは間違いないです。

楽しいだけではなく、もちろん大変なこともありましたが、すべてが経験だと考えてとにかく挑戦したことで、短い期間でも大きく成長できました。シドニーはとても生活しやすく、日本の製品やお店を見かけることも多かったので、留学が初めての方でも挑戦しやすいプログラムだと思います。私自身は、本当に素敵な方たちに出会うことができ、次に会うときはもっとお話がしたい、という気持ちから英語学習へのモチベーションも上がったので参加して本当に良かったです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習【オーストラリア】

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	23000 円	ほとんど休日の外食費
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9000 円	ホームステイ先の Wi-Fi 使用費週$10 と通信費$39
現地通学費	15000 円	（研修先まで 60 分）
教養娯楽費	17000 円	観光地のチケット代など
被服費	0 円	
雑費	40000 円	お土産代
その他	0 円	例：
合計	104000 円	お土産代を抑えればこんなには費用はかからない

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 3 万 5000 円分両替して渡航した。

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

現金はほとんど使わず、カード決済がほとんどでした。

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。

マイステージに紹介された WZ NEXT の eSIM を使用しました。物理 SIM 対応のスマートフォンではなかったため、現地についてから手続きをしないといけないのが唯一の手間でしたが、滞在中は特に不便に感じる部分はなかったです。

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

現地に到着してから一週間ほど風邪を引いたため、薬を持っていてよかったと思いました。日本と季節も逆だし、環境の変化でストレスも感じやすいので、普段体調を崩さない人も多めに持って行ったほうが安心です。いろんな種類の薬を最低でも一週間分は持っていくべきだと思います。あとは下着類やタオルは多めに持っていくべきだと思います。家庭によって異なりますが、洗濯は基本週に二回なので、下着類は 4、5 枚、タオルは 3 枚程用意しておくと安心です。大きいバスタオルはホストファミリーに貸してもらいました。

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？

現地到着後すぐにあったオリエンテーションで説明された危険地域にはなるべく行かないように気をつけていました。滞在中は貴重品の取り扱いには特に気をつけていました。上着はポケットにチャックが付いているものを持っていき、スマホはポケットに入れてチャックを閉めて持ち運ぶようにし、外でスマホを触る時も両手でしっかり持っていました。バッグもチャック付きの肩掛けバッグを持っていき、外出先ではなるべく自分の見えるところでバッグを持っていました。レストランなどでも常に身につけるようにしていました。

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。

特に問題はなく、日本と一緒でした。

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 人）

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私の場合、本宅とは別に離れのような場所に 2 つの部屋があり、そのうち 1 室を私が、もう 1 室はマザーの甥が使っていた。シャワーやトイレは共有だった。私のホストファミリーは父、母、娘二人、叔母がいて基本的にはマザーと食事に関するやり取りや家のことについて話をしていた。私のホームステイ先は今までたくさんの留学生を受け入れたことがあり、洗濯は週に二回、キッチンの使用可能時間、本宅へ通じる扉の開閉時間、部屋の床にものは置かないなど、かなり細かくルールが決まっていた。慣れてしまえば特に問題もなく、快適に過ごすことができた。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

もともと興味のあったホテル業界で働けるいい機会だと思ったから。将来的には日本で働きたいと考えているため、大学生のうちに海外に出て仕事をして、他の国の人の働き方を見てみたかった。就職する前にアルバイト以外での実務経験を積むことができるのは貴重だと思った。オーストラリアは多国籍国家なため、色々な国の人の考え方や英語のアクセント、生活の仕方を職場とホームステイ先で学べると思った。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

今後就職するにあたって、明確にして改善しなければならない自分の弱み、そしてさらに磨いていかなければならない強みを発見することを目標としている。そして、日本の働き方との違いから日本の良さ、改善すべき点を見出し、将来の自分の働き方や職業を決める指針にする。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

ホテル業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

ホテル業界

2) 主要な実習内容を記載してください。

主に受付の仕事。チェックアウト、チェックイン、ネット予約のフォーム入力、部屋の最終確認など。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

仕事内容に関しては思っていた内容とあまり変わりはなかった。日本と違うと思った点は、ゲストへの接客態度だ。日本は比較的おもてなし、礼儀正しい、きっちりしているといった印象だが、オーストラリアではフレンドリーな接客が印象的だった。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点は、ホテルのチェックインやチェックアウトで実際にどのような情報が必要で、何を入力しなければならないのかを知れたこと、そして、部屋の最終確認ではちょっとした汚れでもすぐには報告し綺麗にするところや、ハウスキーピングと受付両方でダブルチェックを行ってからゲストを通すことで快適な部屋を提供していることを知れたこと。逆に大変だった点は、仕事がとても多いわけではないため、手持ち無沙汰になる時間が多かったことだ。日本では仕事はなくても自分で探すものというイメージがあるため勤務中はずっと仕事をしているが、オーストラリアでは自分がこなすべき仕事が終われば話したりご飯を食べたり自由なため、日本との働き方の違いで困惑し忙しくないことが逆に大変だと感じた。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

1ヶ月間の勤務を通して、日本との働き方の違いやホテルスタッフの実際の勤務内容を知ることができた。実習を通して特に印象的だったのは、お客様からの要望やチェックアウト状況、部屋の清掃状況などを逐一チャットで報告していたことだ。報告連絡相談を徹底していて、改めて仕事の基本であり重要なことだと認識した。日本と働き方に違いは見られるものの、フレンドリーな接客と仕事に対してリスペクトを持っている姿にいい印象を受けた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 640

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

現地での勤務先、ホームステイ先で使えそうな単語やフレーズを事前に調べて行った。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習では受付の仕事をしている時以外は基本的に同僚と話していた。その時はなるべく会話に入るようにしたり、日本について質問してくれたら詳しく答えるように心がけていた。自分が伝えたいことがあったら、言葉に詰まってでもちゃんと伝えるようにすることで、会話が弾んだ。日本に興味を持っている人が多かったため、日本についてはある程度知っておく必要があると思った。私が聞かれて解答に困ったものの例として、平仮名、カタカナ、漢字は何が違うのか、渋谷のハチ公はなんの犬なのか、日本の本はなぜ右から左に縦書きで書かれているのか、など。日本語だったら答えられても英語で説明できなかったりするものや、今まで当たり前すぎて考えたことのなかった質問が急に飛んでくることもあって、そういう質問や話の種を事前に考えておくとより会話が広がると思う。

ホームステイ先では主に夕食時に顔を合わせていたので、その時は今日行った場所や週末の予定、おすすめの観光スポットなどについて話していた。

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。

公共交通機関で異文化を感じた。バスでは次に止まるバス停の名前がアナウンスされることはないため、自分が降りる場所の景色を覚えるかマップを見て停車ボタンを押していた。電車は全車両二階建てで、日本でいうグリーン車みたいな感じだった。席数が多いため朝のラッシュ時でも空いていて、座って通勤することができた。あとは Opal カードの週 50 ドル使うとそれ以降の運賃は無料になるという制度も日本にはない仕組みだったため印象に残った。信号は全部押しボタン式で、青信号の時間が短い。信号無視する人が多く、車が通っていなければ赤信号でも渡っていた。全体的にせっかちな人が多い印象だった。駅の改札では改札の上を飛び越えて無賃乗車する人を見かけることも多々あり、不定期で警察が無賃乗車をしていないかを取り調べていることもあった。

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ヶ月間の研修を通して、自分が興味のある分野にさらに興味が沸きました。就職活動を本格的に始める前にもともと気になっていた業界で働くことができたのはすごくいい経験になったし、将来働く職種を決める際に参考になると思いました。
現地に行ったらまず何でも行動を起こすことが大切です。このプログラムのいいところでも惜しいところでもある1ヶ月という短い期間は一瞬で過ぎますが、私にとっては短くても濃い1ヶ月でした。日本で過ごしていたら確実にバイトをして遊んでなんとなく過ごしていた八月を有意義なものにできたのはこのプログラムに参加したおかげだと思います。実習やホームステイの経験だけでなく、このプログラムを通して新しい明治の友達や他の大学の友達も得ることができました。このプログラムに参加しようか迷っている人も、もう参加を決めた人も、目標は人それぞれだと思いますが、有意義な大学生活を送れるように頑張りましょう。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オーストラリア海外キャリア実習(シドニー)

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	平日のお昼は自炊していたので、ほぼ休日の外食代
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6300 円	電話番号付き e-SIM 40 日 50GB
現地通学費	22000 円	(研修先まで約40 分) 現地の交通系カードの週の上限50ドル×4週間
教養娯楽費	6000 円	観光代
被服費	13000 円	マフラーやパーカーなどの防寒具
雑費	0 円	
その他	15000 円	例:お土産
合計	92300 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:羽田空港で100ドル分換金しました。

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

現金が使える場所が限られているため、主にクレジットカード決済を利用しました。VISA か Master ブランド対応のお店が多かったです。

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

自身のスマートフォン機種が物理 SIM 非対応で eSIM に切り替える手間が面倒だと感じたため、エージェントに紹介されたものとは別の現地電話番号付き 40 日50GB の eSIM を Amazon 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

ラップやビニール袋などの日用品はとても役立ちました。また、洗濯は週に1回と決まっている上に途中で乾燥機が故障したのでファブリーズが重宝しました。一方で、マフラー・手袋などの防寒アイテムや昼食を持っていくためのタッパーがあれば良かったなと感じました。

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?

現地に到着後エージェントから治安の悪い場所や街周辺の地域情報を教えてもらったので、それを参考に過ごしました。特に身の危険を感じる場面はなかったですが、モールで買い物をしている際に店内でエコバッグを紛失しました。幸い中身はお菓子だけだったので良かったですが、落としたのか誰かに取られたのかも分からず見つけることが出来ませんでした。比較的治安がいいとは言え、こういう場面での対応は日本ほど親切ではないので身の回りの物の管理は気を付けなければいけないなと改めて反省しました。

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。

開通にも時間がかからず、eSIM 自体は特に問題なく使えました。ただ、ホームステイ先の Wi-Fi が上手く接続できないときがあり少し不便でした。

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 人)

3)共有部分

☐バス ☐トイレ ☐キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可) 留学生専用フロアにバス・トイレ・簡易キッチン完備でした

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私の滞在先はホストファミリーと留学生の居住フロアが分かれていたため、かなりビジネスライクだったのだと思います。ホストマザーとの会話も Chat がメインで、一緒に食卓を囲むこともほとんどありませんでした。最初は戸惑いましたが、同期間に滞在していた日本人のルームメイトと良い関係を築けたので寮に近い感覚でストレスなく過ごせました。ホストファミリーと食事や外出を楽しむといったような、ホームステイに対する過度な期待をしないことをお勧めします。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

英語を語学学校や現地の大学で学ぶのではなくインターンを通して実践的に活用する機会を得られることを魅力に感じ、このプログラムに申し込みました。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

学部で学んできたことを活かし、異文化や日本と海外の違いについて向き合うこと。また、就職活動に向けてキャリア観の明確化や自己分析を進める。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

教育業界かホテルなどのサービス業界

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

現地の中高で日本語教師のアシスタント

2) 主要な実習内容を記載してください。

日本語授業のサポート、生徒からの質問対応、ライティング課題の添削、日本文化についてのプレゼンテーション

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

学校の仕組みや先生方の雰囲気に対して日本と異なる部分が沢山ありました。生徒は授業中積極的に質問しており、行事などのあらゆる場面で主体性の高さを感じました。また、先生方は出勤・退勤の時間が日本より自由で、休憩時間にも積極的にコミュニケーションを取る温かい雰囲気でした。スタッフルームには広々とした休憩スペースがあり、基本的に生徒の入室がなくプライベート空間が保たれていたため、かなり風通しが良い職場だと感じました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

平日はインターン、土日は自由時間というスケジュールだったので、非常にメリハリのある充実した1か月間を過ごすことが出来ました。現地で日本語がどのように学ばれているかを自分の目で見て生徒に教えることが出来たのは、とても貴重な経験になりました。
一方で、現地の人や他の留学生と交流する機会が思いのほか少ないように感じました。同年代の人と沢山コミュニケーションを取って仲良くなりたい場合は、一般的な語学留学のほうが適しているかもしれません。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

1か月という短い期間なので劇的に英語力が伸びたということはないと思いますが、英語で会話すること・異国の地で生活することへの抵抗は一切なくなりました。インターンを通して普通の語学留学では得られない経験が出来たうえに、日本人が自分以外にほぼいない環境で過ごしたのはとても貴重な機会だったなと感じます。
そして、何より英語を使って1カ月仕事・生活が出来たという自信を得られたのが一番の成果です。さらに、自身のキャリアの面では、日本と世界をつなぐことへの興味が一層高まりました。

英語力/コミュニケーションについて

1)申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 685, IELTS 6.0, 英検準一級

2)渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

Aussie English の動画を検索して YouTube で見たり、単語帳を復習したりしました。

3)実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

現地の人が良く使うスラングや言い回しなどをメモして、自分も使うようにしました。

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。

私の研修先の学校では、毎週金曜日に先生方が食べ物を持ち寄って休憩時間に楽しむという習慣がありました。金曜日は Recess という中休みのような時間に沢山のスナックがキッチンテーブルに並べられ、先生方はそれぞれ自由に取って食べていました。立ってその場で食べる人も、お皿に取って同僚とコミュニケーションを取りながら食べる人もいて、とても賑やかな休み時間でした。私にも少しお裾分けして頂きましたが、このような習慣が週に1回の仕事のモチベーションになっているのだと感じました。和やかな雰囲気のスタッフルームはとても印象的で、日本では感じることのできない職場空間だったのではないかと思います。

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)

海外でただ生活・勉強するだけでなくインターンが含まれるこのプログラムは挑戦的で初めは難易度が高いように感じるかもしれませんが、今までずっと実家暮らしで留学未経験だった私でも充実した濃い1か月間を過ごすことが出来ました。1か月という限られた期間の中で得られる英語力や学びに対して渡航前はそこまで期待をしていませんでしたが、逆に1か月しかないから頑張ろう！という意識を持ち、やれることは最大限尽くして様々なことを吸収できたのではないかと思います。海外で働ける環境はとても貴重ですし、現地で働いたからこそ得られた学びや価値観があると思うので、人とはちょっと違う経験をしたい方にはこのプログラムを特におすすめしたいです。一方で、インターンの業種やホームステイ・研修先の場所によって現地での生活が大きく変わるのは注意すべきポイントです。同じプログラムに参加しても人によって生活や環境が全く異なると言っても良いくらい、多種多様な可能性があります。ホームステイ先や研修先はご縁なので選びようがないですが、インターンの業種は自分が求める環境や興味のある業界などに合わせて慎重に希望を出すことをお勧めします。
来年度以降このプログラムに参加される方は充実した研修になることを願っています！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	グローバキャリアインターン研修 in オーストラリア

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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 8 万 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12,870 円	
現地通学費	約 2 万 円	（研修先まで 60 分）
教養娯楽費	約 4 万 円	
被服費	0 円	
雑費	約6千 円	生活用品、仕事先とホームステイ先へのお土産
その他	約 3 万 円	例：家族、友人、バイト先へのお土産
合計	188,870 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：1 万 5 千円分をオーストラリアドルに両替しました。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

デビットカードを使うことで、使った金額がすぐに反映され、無駄遣いを防げました。

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。

MY Stage からおすすめされた WZ NEXT に WiFi を手配しました。

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

温度調整ができるTシャツやアウター。
オーストラリアは日差しがあるときとない時で、体感温度がかなり違うので、温度調整しやすい服があると便利です。
基本どの店でもカードで決済できるので、現金は必要最低限でよいと感じました。

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？

ホストマザーや職場の人に聞きました。
犯罪等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。

特に問題はなかったです。

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 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)

ホストマザーがとても明るい人で、気兼ねなく話すことができました。
日本のような察する文化はないので、自分の好き嫌いや要望などを素直に伝えることが大切だと感じました。
また、食事を用意してくれたことなどに感謝の気持ちを伝えたり、自分から積極的に話しかけたりすることで、仲良くなることができました。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外で働くことがどのようなものなのかを実際に体験し、日本と海外の働き方や文化の違いについて知りたいと思ったからです。
また、自分に英語力やコミュニケーション力を高めるとともに、将来の進路について考えるきっかけにしたいと感じたからです。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

現地の人と英語で積極的にコミュニケーションを取ることでした。
文法通りの正しい英語よりも、失敗を恐れずに伝わる英語で話すことを意識しました。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

特定の分野や業界は決めていませんでした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

旅行、観光業界で働きました。旅行会社で、ランドオペレーターとしての業務を体験しました。

2) 主要な実習内容を記載してください。

ツアーの日程表や、ホテルに関する資料の作成、観光地とレストランの情報収集を行いました。
また、実際のホテルに行き、事前に予約されているお客様のルームキーを受け取るなど、ツアーを円滑に進めるための業務を経験しました。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

実習前は、旅行会社の仕事はツアーの企画や予約手配が中心だと考えていましたが、実際にはホテルやレストラン、観光地について細かく調べ、お客様が現地で問題なく旅行できるように事前準備を多く行うことを知りました。
オーストラリアでは、日本と比べて働く人同士のコミュニケーションが比較的ラフであると感じました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点は、会以外で実際に働く経験ができ、旅行業界の仕事内容に加えて、海外での働き方や生活についても学べたことです。また、現地で働く日本人の方から直接話を聞くことができたことも貴重な経験でした。
その一方で、慣れない環境の中で仕事を覚えることや、英語を使って現地の人とコミュニケーションを取ることに難しさを感じました。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

今回のプログラムを通して、自分から行動する力や、慣れない環境に対応する力を伸ばすことができました。
また、英語でコミュニケーションを取る経験を通して、英語を話すことへの抵抗も以前より少なくなりました。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 645

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

英語の映画や動画を見て、オーストラリア英語に耳を慣すようにしていました。
また、現地で使えそうな表現や自己紹介の練習をしました。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

わからない英語があったときに、そのままにせず、聞き返したり、知っている単語を使って言い換えたりすることを意識しました。
ホームステイ先でもできるだけ自分から会話するようにしていました。そのおかげで、英語で話すことへの抵抗感や不安が少なくなりました。

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。

シドニーでは、さまざまな国の人が生活しており、街中や電車、飲食店などで色んな言語を耳にしたことです。
また、コミュニケーションでは自分の意見をはっきりと伝えることが重視されているように感じ、日本との違いを実感しました。

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）

渡航前は、現地の人に自分の英語が伝わるか、慣れない海外の環境で仕事ができるかなど、多くの不安がありましたが、実際に生活してみると、完璧な英語を話すことができなくても、自分から伝えようとする姿勢が大切だと気付きました。インターンシップでは、資料作りや情報収集、ホテルでの業務などを経験し、旅行業界の仕事について具体的に知ることができました。また、ホームステイや現地での生活を通して、日本とは異なる　文化や価値観にも触れることができました。今回の経験から、海外に行く前に不安があっても、まず挑戦してみることが大切だと感じました。
後輩の皆さんも、興味があるのならば失敗を恐れず、積極的に海外での経験に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	オーストラリア

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	お昼は頑張って節約した
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12870 円	Sim 代
現地通学費	20000 円	（研修先まで30 分）
教養娯楽費	170000 円	ケアンズに行ったため高い 飛行機だなど
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	20000 円	例：お土産
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：日本の銀行

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 楽だから

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。

Optus 留学の会社がすすめてくれたもので一緒に行った人の9割の人がこれを使っていた

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

日本食の準備がおすすめ マザーの食事が口に合わないことがあるため

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？

留学の会社がオーストラリア到着後のオリエンテーションで危険地域について教えてくれ、そこにはいかないようにした

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。

接続は日本と変わらず普通につながり、不便だなと感じたことはなかった

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 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)

ご飯が口に合わない、その他もろもろ不満に思うことが出てきたら、しっかりとマザーとコミュニケーションをして改善していくことをお勧めします

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

大学生になって頑張ることをしていなかったため、何かに挑戦したかったから
また、海外で働く経験をしてみたかったから

2)参加するにあたっての目標はありますか。

自分から積極的にコミュニケーションをする
責任をもって仕事をこなす

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

日系オフィス

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

抹茶ラテや箸、お茶碗、湯飲み、急須などを小売店での販売

2) 主要な実習内容を記載してください。

お客さんの接客や抹茶ラテづくり、お会計やラッピングなど

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

日系オフィスといわれていたが、オフィス業務はなく、ショップでの勤務だった
オーストラリアの人は日本人みたいに察する文化はないため、困ったことがあっても自分から助けを求めないと助けてくれず、思っていることはきちんと自分で言わなきゃいけないことが分かった

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

オーストラリアで日本の文化を広める活動ができ、やお客さんとたくさんしゃべる機会があり現地の外国人と英語で話す経験ができてよかった
改めて日本の良さに気づいた
たいへんだった点は、日本とオーストラリアでの常識の違い

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

オーストラリアで日本の文化を広めることができたことや毎日英語を使ってお客さんと話せたこと

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC660

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

TOEIC の勉強をした
英単語をやったり、YouTube でリスニングの動画を視聴した

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

お客さんへの接客として、いろいろな商品の説明のための英語の文章を考えたこと
マザーとの会話で言いたいことがあってもその単語が出てこなかったときに、自分の英語力向上のために翻訳機を使わずに、自分の知っている単語で言い換えて説明したりした

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。

マザーがキリシタンで、朝と夜お祈りをしたり、家じゅうにキリスト教の十字架やマリヤ像などがあった
抹茶が海外で広まっていくなかで、海外では日本ではあまり広まってないストロベリー抹茶のメニューが一般的で、スターバックスでストロベリー抹茶フラペチーノが販売されていたりして、日本のスターバックスにはストロベリー抹茶がないのに海外にはあることに驚いた。また、オーストラリアに来てからモブ抹茶いうメニューに出会った。モブとは東南アジア原産の紫色の芋で、多国籍なオーストラリアだからこそいろいろなメニューがあって面白いなとおもった

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）

留学中にかえりたくなるほどつらいことが起きるかもしれません。そういいうときは、現地の友達や日本の友達、家族、留学の会社などに相談し一人で抱え込まないことをお勧めします
ホームステイ中や勤務中に、もう少し英語をもっと勉強しておくべきだったなと自分のふがいなさを身にしみて感じる以後の勉強をちゃんとやっておけばよかったなと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習(オーストラリア)

留学費用項目 (申込時の料金は除く)	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	51,000 円	前日の晩御飯をお昼に持たせてくれたりしたので、ほぼ観光の際の食費額
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13,000 円	SIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 25 分)
教養娯楽費	20,000 円	動物園などの入園料
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	43,000+19,000 円	例:お土産(ホームステイ先や現地の職場にも手紙とともにプレゼントを渡しました)+交通費(Opal に都度チャージ)
合計	146,000 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:渡航前に羽田空港で 2 万円ほど換金しました。

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

スマートフォンに事前にカードを登録し、タッチ決済をするのが一番役に立ちました。

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。

エージェントさんから紹介していただいた SIM を利用していました。1 か月で 90 ギガほどあったので、ホームステイ先の WiFi は利用しませんでした。

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

意外と水道水の水を飲んでも問題なかったので、それを入れる用の水筒を準備した方がいいと感じました。基本的に必要だと言われるもの(変換プラグなど)を持っていけば問題ないかと思います。何かあっても向こうで揃えられると思います。

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?

渡航前、渡航後のオリエンテーションと外務省からのメールを確認していました。治安が良かったので、実際に何かに巻き込まれることはなかったです。暗くなってから裏道を通らず、比較的危ないと言われている場所にいかないければ大丈夫だと思います。

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 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)

家族でお出かけすることはありませんが、私の家は日本人の留学生受け入れに慣れていて、コミュニケーションもたくさんとってくれる家庭だったので毎日とても楽しかったです。ホームステイ先にはほかの留学生がいることがほとんどだと思います。実際に私の家には、ベトナム人と中国人の高校生がいました。ホームステイ先が決まったときに、自分の写真とともに自己紹介と挨拶メールを送っておくとお互いに安心できることがあると思うのでおすすめです。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

来年から始まる就職活動に向けて、実際に海外で働く経験や自分自身を成長させる機会を得るために申し込みました。また、もともと留学をしてみたい、オセアニア地域に行ってみたいという思いもあったからです。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語を話すことへのハードルを下げ、積極的にコミュニケーションを図りたいです。また、自分に足りないと感じた部分や長所を新たに見つけたいです。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

ホスピタリティかオフィス

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

日本語教師アシスタント(公立の中高一貫校)

2) 主要な実習内容を記載してください。

・授業に関する日本文化や自分の考えを簡単にプレゼンする
・質問の対応やアドバイス
・ノート添削

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

一週間に 1 回スポーツデイというのがあり、4・5 時間目を利用してスポーツを行っていました。日本の体育とは異なり、学校の前に何台も大型バスが来て、それを利用して、ボウリング場に行ったり海で泳いだり、山に行ってマウンテンバイクに乗るなどのアクティビティを行いました。日本との規模の違いに驚きました。
授業中については、疑問点があったらすぐに質問し、能動的に授業に参加している生徒たちが印象的でした。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点
先生が日本語を話せるのでわからないこと、不安なことがあっても大丈夫だという安心感がありました。また、最終日には生徒や先生たちから大きな色紙をもらうことができ、いろんな人と密接に関わりながらできる仕事のだからこそだと感じました。
悪かった点
英語と日本語を半分半分ぐらいの割合で使うため、英語しかない環境で学びたい人には向かない環境だと感じました。また、日本語は選択授業だったため、日本語の授業がない日もあり、その時はやること探しがすごく大変でした。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

1 か月で驚くほど英語力が伸びるということはなかったけれど、話すことへのハードルは下がり、自分は海外でも生活できるんだという大きな自信を得ることができました。自分のその日あった出来事を話した際に、笑ってくれたり、感想を言ってくれたりしたときに英語で話すことの楽しさに気づけました。
実習では、日本と違って、仕事は待っていたら与えてもらえるわけではないので、自分だからこそできることを探して、提案し、アドバイスをもらっていました。コミュニケーションだけでなくそのほかの姿勢でも積極的になれたと感じています。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC 630

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

基本的な文法の復習、オーストラリアのポッドキャスト(Aussie English)の視聴、洋画を英語字幕で観るなど

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

わからないこと、聞き取れなかったことについては聞き返すことを気を付けていました。最初は聞き返すことに恥ずかしく感じてしまい、にこにこしながら聞いているということもあったのですが、それではただのリスニングと変わらないと思い、積極的に質問するようにしました。オーストラリアの人はみんな本当に優しくて、聞き返しても変な顔はされないし、少し簡単な英語で説明してくれます。そこから、少しだけ英語で英語の意味を理解できるようになり成長を感じました。

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。

カフェの閉店時間が早く、平日の退勤後は基本的に閉まっているところが多かったです。
いろんなお店で試食ができ、特にジェラート屋さんでは 4 フレーバーぐらい試食をしてから商品が決められたのですごく楽しかったです。
レストランに行くと基本的に値段は日本より高く感じる額で提供されているけれど、その分量も多めです。もし食べきれなかったときは容器をもらえて自宅に持ち帰ることができたのが良かったです。

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）

英語は苦手で、高校のころからそんなに成績もよくなかったたし、英語で話すのが恥ずかしかった私でも一人でお店に行って物を買ったり、ホストファミリーと将来の話を少し話せるようになるまで成長しました。ですが、簡単な単語しか使えないし、文法もなかなかにとっ散らかっていたと思うので、これから英語でもっと楽しくコミュニケーションが取れるように勉強を頑張りたいと思います。
ネイティブではない言語を話す国に行くこと、生活することはすごくハードルが高く感じてしまうけれど、意外と何とかなります！本当に困ったときは今の世の中スマートフォンがあるし、と思っていたら気持ちもすごく楽になると思います。
知らない場所に行く、きれいな景色を見る、美味しい食べ物を食べる、その全部が本当に楽しかったです。同じプログラムに参加している学生とでも、一人でも、ぜひいろんな場所に行ってみてください。放課後の時間や土日も使って 1 か月存分に満喫してきてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア） 2026 年度夏季

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	平日の昼ご飯は費用に含まれなかった。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	Sim+ホームステイ先の家の Wi-Fi
現地通学費	25000 円	（研修先まで 45 分） opal card を使用。クレカ登録で自動チャージが便利だった。
教養娯楽費	50000 円	観光
被服費	0 円	
雑費	20000 円	お土産
その他	0 円	例：
合計	160000 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：日本円を現地で両替

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

キャッシュレス決済

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。

エージェントに勧められたもの

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

室内用スリッパ、サングラス、モバ充

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？

外務省がメールを送ってくれる。

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。

問題なく使えた

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)

夜うるさくする別の留学生がいた。嫌なことは言ったほうがいい。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

英語力向上、特にリスニング、スピーキング。
加えて、オーストラリアは多文化社会なので、様々な文化を知ること。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語をたくさん話すこと。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

業界を選択できる形ではなかったので、英語を使えるようなローカルの企業を希望。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

学士をとれるが大学ではない、教育プロバイダー。

2) 主要な実習内容を記載してください。

エージェント訪問営業、エージェントの情報をファイルに整理、ソフトウェア開発のお手伝い、パーティの準備など

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

基本的にすべてが緩く感じた。9:30 にオフィスに来いという指示でも、上司がオフィスに来るのが 10:30 だったりする。早く仕事を終わらせれば、今日はもう帰っていいよと言ってくれた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

日本語を話せる人がまったくいない中での労働だったので、英語を使うという意味では間違いなくいい経験になった。与えられるタスクに関しては、4 週間で帰国ということもあり、シンプルな、必要かどうかも分からないようなタスクをやらされ続けたので、仕事の経験を積めるかといわれると怪しいかなと思った。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

英語を使ってコミュニケーションをとることへの自信がついた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

英検準 1 級、TOEIC905 点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

リスニング力を高めるため、海外ドラマ、映画を字幕なしの英語で見た。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

英語力の不足はそこまで感じなかったので、英語学習はしなかった。ずっと話しているとトピックがなくなってくるので、週末はお出かけしてトピックを作るようにした。

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。

男子用トイレの小便器にプライバシーがない。
道をあるいていると、知らない人に挨拶される。
たまに優しい運転手がバスを無料にしてくれることがある。
水が貴重で、シャワーは 10 分までと言われた。
Casual という、パートタイムとも違う働き方があった。

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）

ローカルの日本語話者のいない企業に行く場合、おそらくは日系企業と比べ物にならないくらい緩いので、肩の力は抜いていいと思います。コミュニケーションの関しても、わからなかったら聞き返せばわかりやすい言葉に変えたり、ゆっくり話してくれたりするので、安心していいと思います。

一か月のプログラムで、週末しか観光に行けないと思うかもしれませんが、私も周りの参加者も早めに上がらせてくれたりしていて、時間にかなり余裕はあります。なので、まったり過ごす日をつくって体を休めるようにしたほうがいいです。

労働の経験がしたい、という人には思ったものと違うものになるかもしれませんが、語学留学とはちがう、実践的な英語を使っていく環境に身を置けるので、良いプログラムだったなと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	4 週間オーストラリアシドニーグローバルキャリアインターンシップ

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	20000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	10000 円	SIM 代
現地通学費	20000 円	（研修先まで 60 分）
教養娯楽費	円	
被服費	7000 円	
雑費	50000 円	
その他	円	例：
合計	97000 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：前回オーストラリアに行ったときに余った現金約220ドルを持参

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

デビットカードは支払った額がすぐにわかるので便利だった

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

SIM は事前に指定された電話番号のついたもの。WiFi はホストファミリーが無料で貸してくれた

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

室内履きのスリッパ、ルームウェア、水筒、カイロ、ストール、薬、厚手の靴下

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： エージェント ）

特記事項：インターンの内容について相談することがあった

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？

初日の説明で危険地域を聞き、特に夜間は一人でその地域を行動しないようにした

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。

メトロのスーパー以外では問題なく使えた

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)

ホームステイは人によっては必ずしも過ごしやすい環境とは言えないとは思います。しかし、日本人でも家のルールを指定するご家庭もあるので、外国だからという意識は持ちすぎないほうがいいと思います。外国だからというよりは、この家は、この人はこういう特性があると捉えたほうが気持ちの切り替えがつきやすいと思います。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

ホームステイを経験すること。海外で働くことのイメージを鮮明化すること。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

あまり経験したことのない職種である幼稚園をインターン先に選び、言語の壁だけでなく、幼い子供という年齢の壁による思いの伝えにくさを考慮し、人との関わりあいや自分の思考の伝え方を改善したいという目標を持って参加しました。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

面談前まではカフェやホテルでしたが、面談で幼稚園を勧められて幼稚園にしました

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

幼稚園

2) 主要な実習内容を記載してください。

子供の見守り、教室の掃除

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

もっと外に出るものだと思っていました。子供のプライバシーを守るためだと思いますが、ずっと園内にいることは日本とは異なると感じました。
年齢も日本のように1年ごとに分けられているのではなく、何歳から何歳までと幅広い年齢が同じクラスに振り分けられていました。
移民の多い国であることから子供のバックグラウンドも大きく異なっています。日本よりもご家庭によって教育方法が様々であり、子供の性格や行動もかなりばらばらです。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点
初日から子供と接することができたこと
子どもの英語と先生の英語という難易度の異なる英語が混在することで、常に高度な英語を使わなければいけないという意識はあまりなかった
日本人の先生が一人いらっしゃったので、本当に困った時は日本語で話すことのできる相手がいた
大変だった点
9時から5時までの勤務を週に5日行ったことがなかったので、慣れない勤務形態だった
子供は常に元気なので、午後になると自分の体力が持たなくなる
想いを率直に伝えてくるので精神的にダメージを負うことも多い
仕事を指示されることは少なく、自分でやれることを聞いたり、日々の業務からやれそうなことを自分で探して行動すること

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

私の担当は 2 人の先生だったのでそれぞれからフィードバックをもらいました。
どちらの先生からも質問して行動するだけではなく、自分で考えて行動していたところはよかったと言っていただけました。
改善点としては、まだまだ私が子どもたちに手を差し伸べてしまうところが多かったので、もっと子供たちの自主性を尊重して、色々なことに挑戦させてあげるとよりよかったという言葉をいただきました。

英語力/コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC710点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

TOEIC の勉強も兼ねて毎日リスニングと単語のインプットを行った

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

上手に文章が組み立てられなくても自分の意見を言い切ることを大事にした。
人の話を聞くときは相槌やリアクションをしっかりとするようにした

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。

子供の教育方法についてはかなり日本とは異なると思います。
日本の幼稚園は園児が座って先生の話を聞いたり、みんなが同じ内容のことに取り組むことが多いと思います。一方で、現地の幼稚園では年齢の幅が広いこともあり、園児がみんな静かに座って先生の話を聞くことはまず少ないです。すぐに座る体制が崩れたり、大きな声で話したりと、かなり自由です。アクティビティも一旦はみんな同じものに取り組みますが、途中で放棄する子がいても最後までやらせることはなく、そこまでやったことをその子なりの結果として捉えています。
そのため、日本では注意をするような行動に対しても、現地の先生はあまり声をあげる印象はありません。喧嘩をしたり、泣き出したときに補助に回り、子供の話を聞いて問題を解決しているイメージです。実際に私が働くときにもらったアドバイスでも、あまり手を貸さず、あくまで子供を支える立場として見守ってほしいと言われました。

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）

すべての留学に共通して一点重要なこととしてお伝えしておきたいのは、自分の理想は本当に実現する可能性が低いということです。私自身参加前に体験記を読んで、あまり自分の理想を持たずおかれた環境で努力しようと思っていたのですが、いざ現実に起こるとなかなかそれを受け入れることができず、自分の理想を無意識にも持ってしまっていたことに気が付きました。理想を持つことが悪いということではないですが、それが実現できる可能性は限りなくゼロに近いことを根本として頭に入れておくことは留学をする上で重要なことだと思います。
しかし、何もかもが初めてで困難だらけだった場所だからこそ、私は大きく成長することもできたと思います。バスに乗れるようになったという小さなことから、子供たちに名前を覚えてもらえるようになったことまで、たくさんのことを経験し、吸収することができました。特にインターンを経験できる留学は数少なく、学生のうちに社会人として扱ってもらえる経験ができることは貴重だと思います。慣れない場所、仕事で戸惑ったり、逃げたくなる時もありましたが、結果としてはこの留学に参加してよかったと思っています。今後の人生で留学という形で1か月海外に行くことのできる経験は、そう多くないと思います。そのうえで、夏休みの1か月をこの留学に捧げる価値は十分にあると感じています。個人的な意見に偏ってしまった部分もあったと思いますが、私の体験談が誰かの背中を押すきっかけになれば幸いです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	25000 円	賄いが出たため安く収まりました。外食は1食で 1700～2700 円程度です。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20000 円	
現地通学費	25000 円	（研修先まで 60 分）Opal カードが週上限 50ドルでした。
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	10000 円	
その他	11000 円	例：日本へのお土産等
合計	91000 円	1＄＝110 円換算での概算

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：羽田空港にて 100＄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

クレジットカード決済。
現金は本当に使う機会がなかったので Opal カードへのチャージで消費しました。

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。

eSIM（Holafly）。
仲介会社から電話番号付きの物理 SIM をとてもおすすめされましたが、電話番号はなくても基本大丈夫でした。

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

バスタオル、ボディソープやシャンプー、常備薬等。
物価が日本の2～3倍なので、持っていける消耗品は持っていきましょう。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）
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？

デモ等の予定があれば、日本大使館から注意喚起のメールが来ました。

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。

日本の5G と比較すると遅く感じましたが、特に問題はなかったです。

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 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)

食事は特に問題ありませんでしたが、水の使用量について特に厳しくされました。(シャワーは 15 分以内、洗濯は週1)
洗濯を出した際、ベランダのベンチに平置きされて繊維だらけになっていたので、それ以降は自分での手洗い、殺菌スプレーの使用によって、洗濯を出さずに生活していました。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

卒業前に海外で就業する経験をするため。
2年次にアメリカへ長期留学をした際にはビザの関係で働けなかったため、今回参加しました。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

海外の働き方を知る。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

カフェ

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

カフェ

2) 主要な実習内容を記載してください。

オーダーを取る、サービング、皿洗い

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

日本よりもラフな働き方をしていると感じました。落ち着いているときは皆スマホをいじっており、また、まかないもかなり自由度が高かったです。
日本に親しみを持ってくれている同僚が多く、とても働きやすかったです。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点:海外の働き方を知ることができた。また、退勤後はすることが無いため、観光をすることができた。
悪い点:ホストマザーが高齢であり、英語が母語ではない方であったため、円滑なコミュニケーションをとることが難しかったです。また、語学力の向上を主な目的とするのであれば、長期留学や語学研修系の方が適していると思います。私は語学力の向上が目的ではなかったため特に不都合な点はなかったですが、語学力をあげるには負荷の少ないプログラムだと感じました。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

接客の際の英語フレーズを覚えることができた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC875点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

オーストラリア人の Vlog を見て、オージーイングリッシュに耳を慣らしておきました。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

休憩中にお昼を一緒に食べる等、積極的にコミュニケーションを取っていました。
ホストマザーを含め、関わりのあった人々の半数以上がインドネシア人であったため、インドネシア訛りの聞き取りに慣れました。

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。

町に様々な人種がいました。そして人が優しいです。知らない人でも、道やバスを聞くと丁寧に笑顔で教えてくれました。また、カフェでも常連の方が積極的に話しかけてくださり、1か月しかいない身にも関わらず名前を覚えてくださりました。

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）

前にも書いたとおり、留学の目的が英語力の向上であるのであれば、長期留学や語学研修系をお勧めします（スムーズなコミュニケーションを取れるようになるには最低3か月は必要だと思います）。海外や文化の違いを感じることが目的であれば、このプログラムは良いと思います。働いていたカフェの方が、過去にはボディランゲージで何とかしていた人もいたとおっしゃっていたため、英語力に自信が無くても大丈夫なプログラムだと思います。
短期留学あるあるかもしれないのですが、関わってくる仲介会社が多く、オリエンテーション等が必要以上に多いと感じました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習オーストラリア

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	56000 円	外食が多かったと思います
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	32000 円	eSIM、ポケット Wi-Fi 代
現地通学費	25000 円	（研修先まで40分）
教養娯楽費	14000 円	博物館、美術館等
被服費	5000 円	マフラー、ニット等
雑費	2500 円	平日の昼食のためにランチボックスを購入、寒かったので湯たんぽ購入
その他	44000 円	お土産代
合計	178500 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

ほとんどの支払いがクレジットカードでした。現金はお土産購入やスーパーで使用できました。

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。

エージェントの方に勧めていただいたものを購入しました。

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

渡航後一週間あたりで一度風邪を引いてしまったのですが、風邪薬やインスタントのお味噌汁は持っておいて正解だったと思います。また一度段差で足をくじいてしまいましたが、湿布を念のため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：エージェントの方、保険会社の方　）

特記事項：体調不良の際に病院に行くかどうか相談しました。

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？

オリエンテーション等でいただいた資料をよく読みこみました。実際トラブルに巻き込まれた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。

エージェントの方に教えていただいたもので十分だったと思います。ストレスを感じることはありませんでした。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☐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)

私が滞在していたおうちは高齢のマザー一人のみで、それを知ったときは不安が大きかったですが、夕飯の時にしっかり私の話を聞いてくれるし、自由度も高かったうえ、ほかにも日本人の留学生がいたので心強かったです。とても素敵なお家で、一か月という短い期間でしたが、このお家で過ごせて幸せでした。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

大学に入学したことを節目に、何か新たなことに挑戦したいと思い留学を決意しました。キャリア実習はなかなかできない経験だと思ったので、このプログラムを選びました。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

英語しか話せない環境に身を置き、英語をもっと身近なものに感じられるようになること。日本との違いを知ること。働くということについて身をもって学ぶこと。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

特に明確な理由はありませんでしたが、ホテルを希望していました。ですが留学前の面談で、日本で塾講師のアルバイトをしていることから日本語教師のお仕事をお勧めしていただいたので、最終的にはそちらを希望する形になりました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

中学校高等学校の日本語教師アシスタント

2) 主要な実習内容を記載してください。

日本語の授業のサポート、生徒の日本語作文の添削、生徒の日本語スピーキングテストの練習等(一度だけ、日本語の授業ではなく国際学の授業で、日本とオーストラリアの学校文化について英語のプレゼンテーションを行いました。)

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

私の通っていた中学校高等学校では、英語のネイティブスピーカーの先生が英語を教えてくれる授業がありましたが、今回お仕事をさせていただいた学校では日本人の先生はおらず、中国やフランスなど海外出身の先生方が日本語を教えていました。日本語は英語よりも難易度の高い言語であると思うのに皆さんとても流ちょうに話されていて驚きました。
また先生同士の関係性が日本より親しくて、居心地がよかったです。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良くも悪くも日本語を話せる先生が多かったこと。基本的に英語で話しかけることを心掛けていましたが、うまく説明できないときについ日本語で話しかけてしまうのが悔しかったです。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

国際学の授業で行ったプレゼンテーションが一番印象的だったように思います。お仕事を始めて二週間ほどたった時にプレゼンテーションをすることを提案していただき、それまでに感じたオーストラリアと日本の学校の違いをまとめて、国際学の生徒たちに対する質問を考えました。一生懸命考えた質問に対し生徒たちが真摯に答えてくれて嬉しかったです。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC　870点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

インターネット上で会話でよく使えるフレーズを勉強しましたが、もうすこし勉強した方がよかったと思います。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習先では日本語を話せる先生が多かったので、この言葉は英語で何というのですか、などわからないことをすぐ質問できたのが良かったです。ホームステイ先では、マザーがゆっくり話してくれたり、私のつたない英語を丁寧に聞いてくれたりしたのでありがたかったです。英語力向上のためにしていたこととしては、日頃から頭の中で考え事をするときに英語で考えるようにしていました。また、定期的にインターネット上で会話フレーズを勉強しすぐ実践するようにしていたのも良かったと思います。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

一番強く感じたのは、「すみません」ばかり言っている日本と違って、オーストラリアでは「ありがとう」を言う機会が多かったことです。バスを降りるたびに運転手さんに大きな声で感謝を伝えている人が多くて、人見知りな私も勇気を出して初めて感謝を口にしたときにこみあげてきた嬉しさはきっとこれからも忘れないと思います。
またお店で買い物をするたび、多くの店員さんが「調子はどう？」と聞いてくれるのも、見知らぬ人とかかわることが苦手な日本と根本的に違っていて新鮮でした。

留学体験記

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

この留学で過ごした日々は、常に新鮮で素晴らしい体験ばかりで最高のものだったと思います。特に一か月という期間は、留学が初めてだった私にとってすごく丁度よくて、留学に挑戦してみたいけど不安だという人にぜひおすすめしたいプログラムです。私も初めは不安ばかりで、自分の英語がうまく伝わらないことも多くて悔しいと感じることも多くありました。ですがその悔しさをばねに、明日はこうしよう、来週はこれに挑戦してみようと少しずつ小さな目標を立てて、少しずつ達成していくことを心掛けるようにしてから、ただ時間が過ぎていくだけだった留学が一気に価値のある経験に変わったと思います。この留学に挑戦するか悩んでいる方に伝えたいのは、何事も受け身ではなく、積極的な姿勢で挑戦する心意気でいることの大切さです。ホストマザーに自分から話しかけてみたり、実習先の先生に自分からタスクをもらいに行ったり、「自分から」何かをする少しの勇気があれば、留学経験はより濃厚なものになると思います。私の体験記が、留学を悩んでいる方の背中を押すものになりましたら幸いです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外キャリア実習（オーストラリア）

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	物価が高いためかなり費用がかかりました。
図書費・学用品費	2000 円	
携帯・インターネット費	10000 円	SIMの変更
現地通学費	23000 円	（研修先まで 40 分）
教養娯楽費	30000 円	土日は休みなので遊びに行っていました。
被服費	0 円	持って行った服で十分でした。
雑費	5000 円	
その他	10000 円	例：お土産
合計	140000 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：事前に日本の30000円を両替しておきました。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

カード決済が楽です。ごくまれに現金でしか決済ができないところがあるので、念のため現金もっておくとよいと思います。

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。

Optus のSIMカードを使用しました。現地で何の問題も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

時々雨が降ることがあるので折り畳み傘を持参しておくとよいと思います。水筒もあると便利です。現地の水は高いためおすすめしません。職場のウォーターサーバーや、ホームステイ先の水をくむのがよいと思います。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

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？

現地到着後のオリエンテーションでマイステージさんから危険な場所などについての説明をいただいていたのでそちらを参考にしていました。犯罪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。

Optus さんのSIMを使用しましたが、不自由なく使うことができました。

滞在形態関連

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

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私の滞在先はハウスルールが厳しめだったのですが、それを守っていれば何も問題ないです。ご飯に関しては、量や味が合わない場合は伝えた方が良いです。また、私の滞在先は他の留学生が複数人いました。そこで会話できたりもするのでとても良い機会でした。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

長期休みを利用して今後の学生生活やその後のキャリアにおいて生かせるような経験を積むこと、海外に行って生活し、さまざまな人と関わることで自分自身の価値観を見つめなおし、視野を広げるという二つの目的でこのプログラムに申し込みました。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

現地の英語に触れて実際に生活をすることで語学力を強化すること。早い段階で働く経験を積み、自分自身への理解や将来のキャリアに関する理解を深めること。他者との交流を深めることで多様な文化や価値観に触れ、自分自身の考えを広げることという三つの目標を立てました。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

日系企業で働きたいと考えていました。業界は特に指定していませんでした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

建築･インテリアデザインの企業で実習を行いました。

2) 主要な実習内容を記載してください。

働いていた会社や建築業界の近年の動向のリサーチ、パンフレット配布、企業同士のミーティングへの参加、契約書などの確認。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

契約などの規定がそこまで厳しくないイメージがあったが、実際の契約書をみたところ、とても厳格に法律関係が規定されていたことに驚いた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

デスクワークだけでなく、ミーティングに参加したり、町にパンフレットの配布をしに行ったりと様々な業務に取り組めたことが良かった。また、マーケティングなどといった自分自身があまり触れたことのない分野にも触れることができたため、多くのことを吸収することができた。一方、日系企業ではあったが、会話は基本的に英語で行われたため聞き取れないときや、自分が思っていることや言いたいことをうまく伝えられないときがあったことは大変だった。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

プログラムでは、まずは働いていた会社や建築業界についての理解を深め、その後は実際の雇用契約書や費用についての資料をみてどのような項目が不足していてどのような問題が起こりうるのかを指摘することができた。また、シドニー周辺でどの地域に進出していくのが良いのかを多角的な角度から分析し、根拠とともにホットスポットを提示することができた。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC　675点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

語彙力の強化、洋画や英語の音声教材を活用しリスニング力を強化、DMM 英会話でネイティブの方とコミュニケーションをとった

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習先では会話は英語で行われていたため、よく使われる表現があった時はメモをしておくようにした。また自分が伝えたいことをうまく表現できなかったときは、何といえばよかったのかを確認する癖をつけた。お昼休みなども社員さんと一緒にご飯を食べるなどして、会話を増やすようにした。序盤は聞き取れない場面が多かったが、中盤以降は徐々に聞き取れる場面が多くなってきた。ホームステイ先では、他の日本人留学生とも英語で会話をするようにしていた。また、時間があるときはホストマザーや他の留学生と会話をし、英語を使う機会を増やすようにしていた。

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。

私が働いていたオフィスでは、さまざまな意味での働きやすさが日本よりもあった。出勤時間や退勤時間がフレキシブルでお昼休みに外に散歩に行った時もあり、穏やかな雰囲気で仕事に取り組んでいた。残業などもなく、プライベートの時間も大切にしているように感じられた。オフィスに娯楽設備のようなものも多々あり、お酒を飲みながら仕事をしている人もいたことには驚いた。気さくな人が多く、すぐに打ち解け合うことができた。初対面の人とも自然に挨拶や簡単な会話をする場面が多かった。日本では必要最低限の会話で終わることも多いが、オーストラリアでは「How are you」などの会話から始まることが多く、人との距離の縮め方に違いを感じた。ホームステイ先では、節約への意識がとても高かった。シャワーは 10 分以内、洗濯は週に一回などの決まりがあり、制約はそれなりにあった。日本でのおもてなしのような概念はあまりないように感じた。

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）

オーストラリアでの研修および現地での生活を通じて、実務経験を積みや多様な人々と関わっていく中で、自身の価値観や視野を大きく広げることができました。
研修を通じて最も強く感じたのは、仕事に対する解像度の高まりです。実際の業務現場に身を置くことで、働くことの具体像を把握できただけでなく、現代のビジネスや社会において AI というテクノロジーがいかに重要であるかを痛感しました。また、多様なバックグラウンドを持つ人々と協働する中で、コミュニケーション能力と人との関わりの重要性を再認識しました。さらに、英語で会話をできることによってアクセスできる情報や携われる仕事の幅が格段に広がることを実体験として学び、英語の必要性を実感しました。
一方、生活面においては異文化環境ならではの気づきが多くありました。価値観や習慣が異なる他者と接する中で、自分の意見を主張するだけでなく、違いを受け入れて折り合いをつける姿勢の大切さを学びました。何事も決めつけることなく、対話を重ねることで良い信頼関係を築けることを認識しました。
　これらの学びを踏まえ、帰国後の学生生活では明確な目的を持ち行動していきたいです。第一に、仕事の幅を広げるための英語力を一層強化すること。第二に、時代の変化に対応できるよう、AI や IT 分野への理解を深め、使い方を学ぶこと。そして第三に、学内外を問わず多くの人と関わり、多様な考え方に触れることでコミュニケーション能力を高め、どんな価値観を持つ人とも良好な関係を築ける人間力を養っていくことです。
留学などをするか迷っている方がいたらぜひ取り組んでみるとよいと思います。良い経験もつらい経験もすべて今後の糧になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Coenerstone Cafe UTS

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	29482 円	勤務先のカフェでランチがでたためそこまでかからなかった
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5502 円	Optus の28日プランを利用。最終日一日延長。
現地通学費	22012 円	（研修先まで 約40分）毎週上限の 50ドルまで利用していた
教養娯楽費	0 円	
被服費	56861 円	Stussy のシドニー限定フーディーと pandora Australia を購入
雑費	0 円	
その他	22223 円	例：サーフィンボードレンタル、スケボーのウィール、お土産
合計	136089 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

どこでもクレジットカードがつかえたためとても便利だった。現金は換金すらしなかった。

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。

Optus の一か月の物理 sim を利用した。Sim を入れ替えたら自動的に使えるようになった。アプリがすべて英語だったのがすこし不安だった。

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

Visa のクレジットカードは使えないところが全くなくどこでも使えたのでよかった。ちょくちょく雨も降るので折りたたみ傘が便利だった。シドニーにはスケートパークが多くあったので個人的にスケボーを持って行ったのがよかった。スケボーを通して多くの友達ができた。

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？

在シドニー日本国総領事館からのお知らせメールを受け取っていた。リュックを前側でもつなど日本以上に注意して行動した。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。

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、ホストファミリーがとても親切に接してくださり、安心して 1 か月間生活することができた。同時期にブラジル人もホームステイしており、年齢が近いため仲良く過ごせた。食事も毎日用意してくださり、夕食後には家族と会話する時間もあり、現地の生活や文化を身近に感じることができた。特に印象に残っているのは、ホストファミリーと一緒にオペラ鑑賞に行ったことである。普段の生活だけではできない貴重な経験を一緒にすることができ、より家族との距離が近くなったように感じた。最初は英語でのコミュニケーションに不安もあったが、積極的に会話することで徐々に慣れることができた。これから留学する人には、受け身にならず、自分から積極的に話しかけたり、一緒に出かける機会があれば積極的に参加したりすることをおすすめしたい。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外で働くという自分の夢の第一歩を踏み出したいと考えたため。海外で働いていた叔父の影響もあり、以前から海外で働くことに興味があったが、実際に海外で働くとはどのようなことなのか、自分が本当に海外で働きたいのかが明確でなかった。そこで、オーストラリアで実際に働き、現地の人と一緒に仕事をすることで、英語で仕事をする難しさや、文化や価値観の違う人と働くことの楽しさ、むずかしさを自分自身で経験したいと考えた。また、仕事だけでなく現地での生活を通して自分のしらなかった価値観や新しい自分を発見し、将来どのような働き方や生き方をしたいのかを考えるきっかけにしたかった。

2)参加するにあたっての目標はありますか。

海外で働くという自分の夢に向けて、第一歩を踏み出すことを目標とした。以前から海外で働くことに興味があったが、実際に海外で働くとはどのようなことなのか、また、自分が本当に海外で働きたいのかは明確ではなかった。そこで、オーストラリアで現地の人と一緒に働くことで、英語で仕事をする難しさや、文化や価値観の異なる人と働く楽しさ・難しさを実際に経験したいと考えた。また、指示された仕事だけを行うのではなく、自分から考えて行動し、新しい仕事にも積極的に挑戦することを目標とした。さらに、仕事だけでなく現地での生活を通して、自分の知らなかった価値観や新しい自分を発見し、将来どのような働き方や生き方をしたいのかを考えるきっかけにしたいと考えた。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

申込時は、カフェなどの接客業で働きたいと考えていた。現地のローカルの人と直接会話する機会が多い仕事に興味があり、仕事を通して英語を使う経験を増やしたいと思っていた。また、さまざまな人と接することで、海外で働くことや現地の人と一緒に働くことについて、より深く知ることができると考えていた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

カフェでの飲食・接客業界で実習を行った。主に接客や商品の提供、店内の清掃など、カフェの店舗業務を経験した。

2) 主要な実習内容を記載してください。

カフェでの接客業務を中心に実習を行った。具体的には、商品の提供、食器の片付け、店内の清掃、簡単な調理補助などを行った。また、現地のお客様への接客や、スタッフとのコミュニケーションを英語で行い、海外の職場で実際に働く経験をした。実習後半には、これまで担当していなかったレジ業務にも挑戦した。

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

日本と比べて、お客さんとの会話が多いことが一番印象に残った。日本では、商品を提供するときに「お待たせしました」などの一言を伝えて終わることが多いが、シドニーのカフェでは、お客さんの方から「どこから来たの？」などと話しかけてくれることがよくあった。また、商品を提供した際には、ほとんどのお客さんが目を見て「ありがとう」と伝えてくれた。シドニーでは店員とお客さんの距離が日本よりも近く、接客においても単に商品を提供するだけではなく、会話を通してコミュニケーションを取ることが大切にされていると感じた。実際に現地で働いてみたことで、海外の接客の雰囲気を具体的に知ることができた。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

良かった点は、実際に現地のカフェで働き、現地の人と一緒に仕事をすることができたことである。仕事を通して英語を使う機会が多く、教科書では学べない実際の英語表現や、海外の職場での働き方を経験することができた。また、スタッフやお客さんとの会話を通して、さまざまな人と関わることができた点も良かった。一方で大変だった点は、英語での接客である。特に、お客さんから質問された際に、聞き取れなかったり、すぐに答えが分からなかったりすることがあった。また、スタッフが手書きした注文内容が読みにくく、何度も確認しなければならないこともあった。しかし、分からないことをそのままにせず、積極的に質問することで少しずつ対応できるようになった。この経験を通して、失敗を恐れずに行動することの大切さを学んだ。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

プログラムへの参加を通して、海外で働くことについて具体的にイメージできるようになった。実際に現地のカフェで働き、英語で接客をする中で、英語で仕事をする難しさを実感すると同時に、現地の人と一緒に働く楽しさも経験することができた。また、実習では指示された仕事だけをするのではなく、自分から次にできることを考えて行動することを意識した。その結果、自発的に行動する力や、新しい環境や異なる価値観に柔軟に対応する力が身についた。特に、分からないことや不満を自分の中だけで抱えず、相手に言葉で伝えることの大切さを学んだ。さらに、実際に海外で生活し働いたことで、以前よりも「将来、海外で働きたい」という気持ちが明確になった。今回の経験を一つのきっかけとして、今後は英語力をさらに高め、将来海外で働くために必要な知識や経験を積ん

でいきたい。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

特になし

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

渡航前は、YouTube や映画などを英語で見ることで、実際に使われている英語表現に触れるようにしていた。また、実際に英語を話す経験を増やすため、街中で外国人に自分から話しかけ、英語で会話する練習も行った。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

実習中は、英語を話すことを恐れず、できるだけ自分から現地のスタッフやお客さんに話しかけることを意識した。また、分からないことがあった場合もそのままにせず、積極的に質問するようにした。ホームステイでも、食事や日常生活の中でホストファミリーとの会話を大切にした。その結果、渡航前よりも英語で話すことへの抵抗がなくなり、間違いを恐れずに自分からコミュニケーションを取れるようになった。特にカフェでは、多くのお客さんやスタッフと会話する機会があり、実際の仕事で使われる英語を身につけることができた。

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。

スケートボードで街中を滑っていると、知らない人からもかっこいいねって話しかけられることが何度もあり、日本との違いを感じた。また、スケートパークで知り合った人ともすぐに仲良くなり、一緒にご飯を食べに行く機会もあった。日本と比べて、初対面の人に対しても積極的に話しかけたり、自然に交流したりする人が多く、とても外交的な印象を受けた。海外では知らない人同士でも気軽にコミュニケーションを取る文化があることを実感した。

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）

今回の研修を通して、海外で生活すること、そして実際に海外で働くことの楽しさや難しさを、自分自身の経験として知ることができた。特に印象に残っているのは、カフェでの実習である。最初は英語で接客することにかなり緊張しており、お客さんに話しかけることや、質問されたときに答えられなかったらどうしようという不安があった。しかし、実際に働き始めると、想像していた以上にお客さんの方から話しかけてくれることが多く、「どこから来たの？」などと気軽に声をかけてもらった。日本と比べてお客さんとの会話が多く、目を見て「ありがとう」と言ってくれる人も多かったため、接客に対する考え方にも違いを感じた。仕事では、最初は与えられた仕事をこなすことで精一杯だったが、慣れてくるにつれて、自分から次にできることを考えて行動することを意識するようになった。「1 を聞いて 10 を知る」ということを意識し、分からないことは質問し、仕事が終わったら次にできることを探すようにした。その結果、周りのスタッフから「そこまでやってくれるの」と言ってもらえることもあり、自分から行動することの大切さを実感した。一方で、英語が聞き取れなかったり、手書きの注文が読めなかったり、お客さんからの質問にすぐ答えられなかったりすることも多かった。しかし、そこで黙ってしまうのではなく、聞き返したり、分からないことを質問したりすることで少しずつ対応できるようになった。失敗すること自体よりも、失敗を恐れて何もしないことの方がもったいないと感じた。ホームステイも今回の研修で大きな経験になった。最初は英語で家族と生活することに不安があったが、ホストファミリーがとても親切で、食事の時間や夜の会話など、毎日の生活の中で自然に英語を使うことができた。また、一緒にオペラを見に行く機会もあり、学校や仕事だけでは経験できない現地の生活を知ることができた。実際に一緒に生活してみることで、オーストラリアの人の生活リズムや考え方など、日本にいるだけでは分からなかったことを知ることができた。また、休日にはスケートボードやサーフィンも楽しんだ。個人的には、このような趣味を持っていたことが海外生活でかなり役に立ったと感じている。スケートボードは一人でもできるし、スケートパークに行けば、初対面の人とも自然に会話が生まれる。実際に街中をスケートボードで滑っていると、知らない人から話しかけられることもあり、スケートパークで知り合った人と仲良くなって、一緒にご飯を食べに行くこともあった。サーフィンも同じように、一人で楽しむことができる一方で、現地の人とつながるきっかけになる趣味だと感じた。海外では、言葉だけでコミュニケーションを取ろうとすると難しく感じることもあるが、共通の趣味があると、英語力に関係なく人と仲良くなりやすい。これから海外に行く人には、スケートボードやサーフィンに限らず、「一人でもできるけれど、人ともつながれる趣味」を一つ持っておくことをおすすめしたい。今回の研修で一番伝えたいのは、失敗を恐れず、とにかく挑戦してみることの大切さである。英語が完璧になるまで待っていたら、誰かに話しかけることも、新しい仕事に挑戦することもできなかったと思う。実際には、英語を間違えたり、仕事で分からないことがあったり、思ったようにいかなかったりすることもたくさんあっ

た。しかし、そうした失敗も含めて、自分から動いたからこそ得られた経験がたくさんあった。これから海外研修に参加する後輩には、「英語ができないから無理」と考えるのではなく、「英語ができないからこそ、とりあえずやってみる」という気持ちで参加してほしい。最初から完璧にやろうとする必要はない。知らない人に話しかけてみる、新しい仕事をやってみる、現地の人と一緒に遊んでみるなど、小さなことでも自分から一歩踏み出すことで、経験できることは大きく変わると思う。今回の研修を通して、自分自身も以前より行動することへの抵抗がなくなり、海外で働くという将来の目標もより明確になった。今回の経験を今後の学生生活にも生かし、これからも失敗を恐れず、興味を持ったことには積極的に挑戦していきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オーストラリアキャリア実習

留学費用項目 （申込時の料金は除く）	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	ランチは冷凍食品をよく食べていました
図書費・学用品費	2000 円	
携帯・インターネット費	12000 円	
現地通学費	22000 円	（研修先まで 50 分）
教養娯楽費	50000 円	観光やイベント参加
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	20000 円	例：お土産
合計	141000 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：現地の空港で両替

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

基本的にキャッシュレス決済なので、現金はそこまで必要ないです

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。

エージェントから勧められたもの

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

朝・夜がかなり冷え込むので、防寒着（ウルトラライトダウン）をもっていって正解でした。
水を買うと高いので水筒の持参を推奨します。

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： 研修先について留学エージェントに相談しました ）

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？

オリエンテーションで言われた危険地域には近寄らないようにしました。身の危険を感じる場面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。

日本と変わらず、不自由することはありませんでした。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☐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)

ご飯がとても美味しかったです。自分以外にも留学生が3人おり、ホストマザー含め、夜はみんな電話をしていて賑やかでした。気になる人は耳栓を持っていくといいかもしれないです。ホストマザーが家事を基本的にやってくれることもあり、後半は実家並みの安心感がありました。

プログラムについて

プログラム参加前について記載してください

1)どのような目的でこのプログラムに申し込みましたか。

海外で働く人々の姿を見る
文化の違いを肌で感じる
英語力向上

2)参加するにあたっての目標はありますか。

上記の目的を達成するために積極的に行動を起こす。

3)申込時では、どのような業界で働きたいと考えましたか。

IT 企業

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)どのような業界で実習を行いましたか。

1.2 週目:建築系IT企業
2.3.4 週目:留学エージェント

2) 主要な実習内容を記載してください。

建築系 IT 企業
建築設計ソフトウェアに関する調査、プレゼン

留学エージェント
同じくインターンをしている学生へのインタビュー
SNS掲載用のポスト・リール作成　など

3)業界、仕事内容について、イメージとの違いはありましたか。日本との違いなどを感じた場合は、どのように異なっていると感じましたか。

オーストラリアの方々は良くも悪くも、何事にも楽観的思考を持っていると感じました。

4) プログラムや実習内容について、良かった点、悪い点(大変だった点)を記載してください。

建築系IT企業では、フルリモートで出社して誰もいない(丸1日誰とも会話する機会がないこともありました)、かつ業務内容に関する詳細な指示も受けられないという状況で、海外に来た意味を感じられず、もどかしい気持ちでした。この旨を留学エージェントに相談した結果、そちらに転職させていただきました。学生へのインタビューをする過程でローカルオフィスやカフェ、現地の高校や語学学校など様々な場所に行き、そこで働く方々の姿を見ることができました。様々な業界・業種の方々とかかわることができて良かったです。

5) プログラム参加の成果等を記載してください。

たくさんの現地で働く方と交流する中で、文化や価値観の違いを肌で感じることができました。

英語力／コミュニケーションについて

1）申込時の英語スコアを記載してください。

TOEIC785 点

2）渡航前に語学力向上に向け、どのような取り組みを行いましたか。

字幕で映画を鑑賞する。
英語のラジオを聴く。

3）実習/ホームステイでのコミュニケーションや英語力の向上について、工夫したこと、成果などを自由に記載してください。

言いたいことを事前に翻訳で調べて実際に使ってみる、ということを繰り返すことで少しずつ自分が使えるフレーズが増えていきました。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

様々な国籍の人が集まる交流会に参加した際に日本とのコミュニケーションの取り方の違いを感じました。
目が合ったら握手して会話が始まり、フレンドリーに話してくれること。2 回目に会う時には、Hi bro!とハグから始まること。
日本では付き合いの長い友人でもめったに握手やハグはしないので、文化の違いを感じました。

留学体験記

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

オーストラリアで生活をしないと気づけない、オーストラリアと日本の双方の良さに気づくことができました。自分は東京の忙しなさ（満員電車や人混み）が苦手なので、オーストラリアのほとんど座れる電車や人々の自由な雰囲気がとても好きになりました。一方で、ホームステイ先のすぐお湯が出なくなるシャワーを経験したことで、今まで当たり前だった日本の湯舟とシャワーに感謝しようと思いました。また、オーストラリアの食事もおいしいですが日本には勝てません。
このように海外で生活をしてみないと気づけない日本の良さや他国の良さがあるので、少しでも留学を検討されている方は挑戦してみると良いと思います。