国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約200000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	14590 円	eSIM 代　データ使用量無制限プラン
現地通学費	14868 円	（研修先まで　バスで40分、家からバス停まで15分ほど）
教養娯楽費	約300000 円	
被服費	約150000 円	気温が 10 度前後の日が続いたので急遽暖かい服を購入した
雑費	約5000 円	薬代、その他のど飴代など
その他	円	
合計	約99458 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

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

基本的にはクレジットカードで支払いました。セルフレジなどでは現金が使えないことがほとんどだったので、現金はあまり必要ないように思います。

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。

Holafly というところの eSiM を購入しました。データ使用量無制限だったので、特に通信制限等に困ることもなく、空港についてからもすぐに問題なく使用できました。

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

途中で扁桃炎にかかってしまったので、日本から持っていいたマスクや解熱鎮痛剤、カップのおかゆがとても役に立ちました。ビタミンを摂取できる機会が少なかったので、サプリ等を持って行っていたらさらに良かったと思います。

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：　保険会社の LINE の相談窓口に体調不良の相談　）

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？

たびレジから届くメールやニュースを定期的にチェックしていました。特にトラブルに巻き込まれたことはなかったです。

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

大学にもステイ先にも Wi-Fi があったのでとくに不便す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　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)

ホストマザーがフィリピンの方だったことや、親戚の方に日本人の方がいたことから、定期的に日本食を出してくださったり、扁桃炎になったときはおかゆを作ってくれたり、とても親切にしてくださいました。シャワーのタイミング等も柔軟に対応してくださり、時間も一人20分以内と比較的緩めでした。洗濯は日曜日にまとめて自分でやる形でした。虫の多さや掃除や洗濯の頻度などの衛生面は頑張って適応するしかないと思います。

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。

クラスの大半は日本人だったしプログラムに参加している人も日本人が多かったので、安心感はある一方で、日本語が出てきてしまいやすい環境だったと思う。しかし English Only Policy というものがあったので授業内ではしっかり英語を学べたのでよかった。スピーキングだけではなく文法なども授業で扱われるのでバランスよく英語力を伸ばすことができると思う。

2)課外プログラムについて

平日の放課後、土日に無料と有料のアクテビティが豊富に用意されていたので、カナダならではのものを多く体験できると思う。ここでも English Only Policy が適用されるので英語力を伸ばしつつ楽しめる。Welcome Party や Graduation Party は無料で参加できて食事や飲み物も提供してもらえるので、とても充実していたと思う。

3)現地での生活に関すること

ダウンタウンまで大学から電車一本で移動できるので、放課後はよく遊びに行っていた。ダウンタウンはホームレスの人や薬物中毒の人が多くいて少し異様な雰囲気だった。警察がたくさんいるので、基本的には安全だと思うが、一人で行くことや夜遅くまでいることは避けるべき場所だと感じた。ダウンタウン以外は自然豊かな地域という感じで、人もみんな親切で安全に快適に過ごすことができたと思う。車社会で歩行者がとても少なく、街灯も多くはないので一人で夜歩くのは少し怖かった。Uber が安くて乗りやすいので積極的に活用することをホストファミリーにも進められた。

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。

バスが時間通りには来ない、電車やバスに自転車を持ち込んだり、バスの前に自転車を載せたりする人が多く、公共交通機関と自転車を組み合わせて利用することが印象的だった。また、公共交通機関で電話をしたり、座席に足を置いたりする人も多く、日本よりも自由に過ごしているように感じた。さらに、さまざまな国籍の人が暮らす多文化・多国籍な環境や、お店で店員さんが気軽に話しかけてくれること、日常的にカフェを利用する人が多いことも日本との違いだと感じた。

留学体験記

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

今回のカルガリー留学では、英語を学ぶだけでなく、ホームステイを通して現地の生活を体験したり、さまざまな国籍の人が暮らす多文化な環境で過ごしたりすることで、日本にいるだけでは気づけなかったことをたくさん学ぶことができました。慣れない環境で大変なこともありましたが、自分で行動することで少しずつ自信もつき、とても貴重な一か月になりました。
これから留学する後輩には、少しでも興味があるならぜひ挑戦してほしいです。行く前は英語や海外生活に不安を感じると思いますが、完璧に話せなくても実際に行ってみることで学べることがたくさんあります。大変なことも含めて、きっと日本ではできない経験や思い出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	カルガリー大学 2026年 夏

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 30,000 円	外食をする際は happy hour をめがけていくと安く食べられます。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 4600 円	SIM の代金です。
現地通学費	14,916 円	（研修先まで 70 分）一か月分のバス（電車込み）の定期代です。
教養娯楽費	約 10,000 円	Heritage Park や karaoke に行きました。
被服費	約400 円	靴下が足りなかったので Dollarama で購入しました。商品全て5ドル以下で買えます。
雑費	0 円	
その他	約 50,000 円	例：お土産（T シャツやお菓子、キーホルダー等）
合計	109,910 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：渡航前に早めに空港へ行き、2 万円程交換しました。

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

基本的にどこでもクレジットカードで支払うことができました。お店によっては5ドル以下は現金支払いの場所もありました。

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。

Phonebox という eSIM を購入しました。周りの友達も使っていました。100GB を購入しましたが、現地では Wi-Fi が使用できたためもっと少なくても十分だと思います。

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

カルガリーは乾燥しているので、マスクを持っていくことをお勧めします。寝ている間に使用しました。
靴下や下着類は一週間分くらいはしっかり持って行った方が良いです。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

ホストファミリーや友達に聞きました。特にダウンタウンのあたりは治安が良くないので、一人で行ったり路地に入ったりするのは避けた方が良いと思います。

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。

学校でも、家でも基本的に Wi-Fi は問題なく使用できましたが、家では接続が悪くなることが多々ありました。

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） 日本人のルームメイトが一人いました。

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)

私のホストファミリーはとても優しく、暖かく迎えてくれました。私の家では、朝ごはんやお昼ご飯は基本的に自分で用意したので少し料理できるとホームステイがより楽しくなると思います。期間は一か月ととても短いので、夕ご飯はなるべくホストファミリーと一緒に食べるようにしました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

英語の勉強をするだけではなく、多くのアクティビティが含まれていてとても充実していたと思います。授業に関して、英語のクラスは基本的に7つのレベルに分けられていて一クラス 15 人程度と少人数で受けられるのが良い点だと思います。上のクラスに行けば行くほど日本人は少ないですが、課題やプレゼンテーションの量が多いと感じました。英語学習と楽しむというバランスをとるのがかなり大変でした。

2)課外プログラムについて

特に印象的だったのはバンフへの日帰りトリップです。湖はとてもきれいで迫力がありました。バスも出してくれて自力で行くよりも安いし簡単なので絶対に参加するべきだと思います。また、新たに友達を作ることもできました。
Graduation Party はカルガリーの動物園で行いました。バイキング形式でご飯を食べられたり、パーティーの後は日本ではなかなか見ることができない動物を見て回れたりするのでとても楽しかったです。

3)現地での生活に関すること

一か月分の料金を支払えば、バスも電車も乗り放題なので色々な場所に行くのをお勧めします。
夜に外出する際は、人もそうですがエリアによってはコヨーテや熊などの動物にも気を付けた方がいいと思います。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地学生との交流は基本的にはなく、プログラムに参加した生徒との交流が主でした。

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

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。

猫を外に出す家庭が多かったことです。ネズミやウサギを家の前に持って帰って来た時には、すごく衝撃を受けました。また、水や資源を日本より大切にしていると感じました。学校でもゴミ箱の前に、ごみを分別して捨てる仕事をしている方がいたり、ストローなどは洗って繰り返し使う、また、日本では食洗器を使う前に水で汚れを落としますが、取れる汚れのみをスポンジで落としそのまま食洗器に入れたりなど水を節約することが多かったように思います。

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)

この研修を通じて、英語学習よりももっと様々なことに対して知識をつけたいと感化されました。クラスメイトは様々な国から集まっていて、みんな自分の国について詳しかったり、将来の方向性が決まっていたりしていて驚きました。それが良い刺激になり、帰国後からは自分の将来についてしっかり向き合ったり、もっと本を読んだり考えたりしたいと思います。そしてそれを伝えるにはやはり英語力が不可欠なので、引き続き英語学習も頑張りたいと思います。もし留学を考えている方がいるのであれば、楽しむことと英語をどれだけ頑張りたいかの割合をよく考えておくことをお勧めします。基本的に英語のクラスはレベル別になっています。上のクラスに行けば行くほど日本人は少なく、沢山交流することができると思います。しかし同時に上のクラスは内容も難しくプレゼンテーションや課題も多いため、クラスについていくのが大変だと思います。そのため、その割合に合わせてクラスを落としたりするのも留学を充実させる一つの手段だと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学 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	25000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	6000 円	
現地通学費	13000 円	（研修先まで 60分）
教養娯楽費	20000 円	
被服費	25000 円	
雑費	30000 円	
その他	円	例：
合計	119000 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

キャッシュパスポートがとても便利でした。クレジットカードを予備にしました。

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。

SIM カードは便利で安く、手続きも煩雑ではありませんでした。

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

汚れていい靴、服。おしゃれ用と分けて使った。

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？

貴重品には常に気を使っていた。

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。

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)

居心地がよかったです。分からなかったことは、何度も聞き返しましょう。分かったふりをすると、後から困りました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

とにかく楽しいクラスで為になる授業であった。いい先生にも恵まれた。クラスに日本人が少し多いと感じた。

2)課外プログラムについて

Drumheller、Golden、Banff に行った。どれも人生で一番楽しい経験だった。

3)現地での生活に関すること

ダウンタウンの一部以外は治安もとてもよく、安全に過ごすことができた。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

ルームメイトがカナダ人だった。

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。

ダウンタウンや近くのバスケットコートに行き、バスケを通して仲良くなった。

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。

相手の心を読む文化があまりなく、言わなきゃ伝わらないが、して欲しいことを言うとほとんどやってくれた。

留学体験記

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

カルガリーの街は、自然と都市が両立しており、とても美しい場所であった。遊ぶ場所も多く、住みたいと思えるほどであった。
毎日大学に通い、同じクラスで授業をうけることで、本当に親しい友達ができた。クラスはとてもいい雰囲気で、先生もみな優しく、ためになる授業であった。プログラムのデイトリップ、オーバーナイトトリップでは、広大な自然、文化を体験することができ、どちらも価値観が変わるようなものであり、人生で一番楽しい日々だった。自分も友達のホストマザーも聞いたところ皆いい人そうで、安心して生活できるだろう。心からお勧めできるプログラムだった。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学

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	50000 円	外食、カフェ、飲み物、お菓子など
図書費・学用品費	0 円	特になし
携帯・インターネット費	18000 円	海外用 eSIM(約 1 か月分無制限)
現地通学費	13000 円	(研修先まで 70 分)バス 1 か月乗り放題
教養娯楽費	30000 円	市内観光など
被服費	20000 円	衣類などの購入
雑費	30000 円	Uber・タクシー、日用品など
その他	15000 円	お土産代など
合計	146000 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:日本の空港でカナダ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

クレジットカード支払いが一番便利でした。少額の買い物でもカードを利用できました。現金も少しあると安心です。

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。

出発前に海外用 eSIM を購入しました。現地では問題なくインターネットを利用でき、地図の確認や連絡、Uber の利用などに役立ちました。ホームステイ先や大学では Wi-Fi 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

常備薬、折り畳み傘、羽織れる上着を持って行ってよかったです。夏でも朝晩や山の近くは冷えるため、温度調節ができる服が役立ちました。また、ホームステイ先への日本のお土産や、現地で使える数枚のクレジットカードも準備しておくとよいと思います。

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？

大きな問題はありませんでした。分からないことがあったときは、ホームステイ先の方や大学の先生、友人に相談しました。

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。

海外用 eSIM と Wi-Fi を利用しました。大学やホームステイ先では Wi-Fi が利用でき、通信面で大きく困ることはありませんでした。ただし、eSIM では日本の電話番号宛ての SMS を受け取れない場合があったため、事前に確認した方がよいと思います。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2)部屋の形態

☒個室 ☐相部屋(同居人数 人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

部屋は清潔で、安心して生活することができました。ホストファミリーは、私が理解できるようにゆっくりと簡単な英語で話してくれました。私の英語も一生懸命理解しようとしてくれ、いつも温かい笑顔で接してくれたため、初めてのホームステイでも楽しく過ごすことができました。

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。

授業では英語の文法、発音、リーディング、プレゼンテーションなどを学びました。先生が分かりやすく教えてくれ、クラスメートと話し合う機会も多かったため、英語を話す練習になりました。発表やグループ活動を通して、間違いを恐れずに話す姿勢を身につけることができました。

2)課外プログラムについて

ドラムヘラーやバンフ、ゴールデン旅行といった課外活動があり、授業以外でもクラスメートと交流できました。参加は自由でしたが、友人をつくり、英語を使う良い機会になりました。

3)現地での生活に関すること

カルガリーは自然が多く、比較的落ち着いて生活できる街でした。電車やバスのほか、Uber も利用しました。ホームステイ先では食事を用意してもらえたため、初めての海外生活でも安心でした。夏でも朝晩は冷えるため、羽織れる服が必要です。

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。

授業やグループ活動を通して、台湾などさまざまな国や地域から来た学生と交流しました。お互いの国の食べ物や文化、生活について英語で話しました。授業後に一緒に観光や食事をすることもあり、また会いたいと思える友人ができました。

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。

クラスメートとアイススケートやお祭りに行ったり、カルガリー市内を観光したりしました。また、ホームステイ先の方とは、食事の時間などにその日の出来事や日本とカナダの違いについて話しました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

道を歩いていると、さまざまな人種の人を見かけ、英語以外にも多くの言語が聞こえてきたことが印象に残りました。また、夏は夕方 6 時を過ぎても日本の昼間のように明るく、朝食がシリアルだけの日があるなど、気候や食生活にも違いを感じました。バンフやゴールデンでは、日本とは異なる雄大な山々や湖を見ることができました。

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)

私は英語への苦手意識をなくしたいと思い、このプログラムに参加しました。初めての留学、カナダ、ホームステイだったため、出発前はとても不安でした。しかし、ホストファミリーや先生、友人が私の英語を理解しようとしてくれたため、少しずつ自分から話せるようになりました。英語は文法や語順が完璧でなくても、表情や身振り、伝えようとする気持ちがあれば相手に伝わります。授業以外にも積極的に外出し、現地の文化や自然に触れることをおすすめします。もう一度行きたいと思える国と、また会いたいと思える友人ができた、本当に貴重な 1 か月でした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	明治大学 2026 年度夏季海外語学研修 カルガリー大学

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	76,096 円	高めのご飯を何回か食べた、スタバにほぼ毎日行ってた
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12,600 円	eSIM(1 か月無制限、Trifa で購入)
現地通学費	15,029 円	(研修先まで 60 分) 1 か月分の定期券を購入、126＄(1＄＝119 円)
教養娯楽費	0 円	
被服費	7,488 円	半袖のパジャマがなく、現地の UNIQLO で T シャツを購入
雑費	3,000 円	シャンプー、ボディソープ等
その他	43,806 円	例：日本へのお土産代、湖でのカヤック代など
合計	158,019 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

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

2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

カード、特に VISA は必ず携帯したほうが良い。

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

Trifa の eSIM を購入した。1 か月無制限で 12000 円と少し高い気もするが、業界での評価が高いことの表れとして安定した通信環境を持続できたのでオススメ。

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

ドライヤーは家にない、あるいはあっても 1 個とかなので持参したほうがいい。加えて、爪切りも。
夏とはいえ朝と夜は寒いので上着があったほうが良い。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

パスポートは常に携帯していた。

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。

eSIM の使用で接続に問題はなかった。

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)

ホームステイ先のホストファミリーは本当に優しく自分の拙い英語であっても理解しようとしてくれる姿勢を常に見せてくれて、英語の勉強という観点からも家族として過ごすという意味でも素晴らしい環境を提供してくれた。その中でもホームステイでは自分から話しかけることでホストファミリーも話しやすくなり、英語の勉強、そして何よりもより楽しい生活を送ることができるので最初は不安な部分も大きいと思うが継続して積極的に話しかけるべき。

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。

平日の午前中にある ESL の授業と週 2 回の pronunciation の授業は個人的に役立ったと思う。
ESL の授業は speaking,文法、単語と英語について広く学ぶことができた。Pronunciation はほぼ初めて本格的に発音について学ぶ機会だったので、新たな学びが多かった。
一方でもう一つの授業の Literature circle は英語で会話する機会も多くあったが、課題の本のレベルが高かったうえに量もそれなりにあったので理解度が低いまま授業に参加することがしばしばあった。

2)課外プログラムについて

毎週末に Drumheller, Golden, Banff に行くことができ非常に楽しかったし、カルガリーのいわゆる観光の部分を全て体験できたためとても満足している。カルガリー大学のスタッフの方々が時間管理も含めてしっかりと段取り通りにまとめてくださり非常に感謝している。

3)現地での生活に関すること

カルガリーは治安が良く、人も親切であるため非常に暮らしやすい環境である。ご飯も日本人に合うものが多く、日本食も広まっているので食に困ることはないと思う。

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。

私のクラスはいろいろな国籍の人が多く、様々な国出身の友人を作ることができた。全体的にクラスのレベル分けでレベルが上がるほどクラスにいろいろな国の人がいる傾向だったので、カルガリー到着前のオンラインプレイスメントテストを真面目に取り組んだほうがいい。

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。

現地でできた日本人の友人のホストファミリーが食事に招待してくれて、そこで新たに出会ったケベック州出身の学生と交流し、仲良くなった。

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。

カナダでは大麻が合法化されているので、街中で普通に売られているが、もちろん日本人が吸うのは違法なので注意が必要。

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)

本研修はホームステイかつ授業の特性上英語を話す環境はすでに用意されているが、さらなる英語力の向上や他国の友達を作ること・プログラム全体を楽しむ観点からみると自分から英語で話すことは不可欠である。また、どうしても日本人同士だと日本語を話したくなるが、学校にいる間は英語で話すようにして、放課後などは日本語で話して自分の機嫌は自分でとるようにしていた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学 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	29,198 円	外食には 5 回ほど行ったのとカフェにたくさん行った
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,683 円	eSIM
現地通学費	14,714 円	（研修先まで 50 分）
教養娯楽費	8,914 円	施設入場料等
被服費	19,109 円	寒くてパーカーを2つ買い足した
雑費	2,697 円	タクシー代、保湿用品
その他	29,906 円	例：お土産、ホストマザーへのプレゼント
合計	112,221 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：現金は用意しなかったし、使う機会もなかったです。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

全てクレジットカードで支払いした。ほとんど 1 枚のクレジットで支払ったが、一度だけ使えない店があってカードを複数枚用意していて良かったと思った。

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

eSIM を使用した。接続もすぐにできて楽だった。75GB を契約して 40GB くらい使用した。

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

思っていた以上に気温が低く、寒かったので厚手の服もあると良いと思う。日中は暑くなったりするため、半袖の T シャツに厚めのパーカーなどで過ごしていた。乾燥しているので保湿用品もあると良いと思う。

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？

特にダウンタウンは盗難が起きやすいと聞いていたため、リュックを前に背負ったり、大事なものは目の届く範囲に置いておくように意識していた。

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。

学校も家にも Wi-Fi があったので、通信はスムーズだった。eSIM も問題なく使えていた。

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 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)

私のホームステイ先はとても綺麗なお家で、ゆっくり過ごすことができた。ファミリーがいることで、英語で会話をする機会が増えとても良かったので、ホームステイはおすすめだと思う。

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。

授業内では常に英語を話すため、英語の会話には慣れることができる点。
ネイティブと会話をする機会がほとんどないため、もう少し会話できると良いと思った。

2)課外プログラムについて

アクティビティが豊富にあり、一ヶ月という短い期間ではあったが、たくさん観光地に行くことができた。
エメラルドグリーンの湖を見たり、ラフティングをしたり、博物館に行ったり充実していた。

3)現地での生活に関すること

ホームステイでは、現地の文化と英語を学ぶ良い機会になると思った。
通学時間は 1 時間程度の人が多く、バスも頻繁にでている。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地の学生と交流ができる機会はほとんどなかったが、ネイティブの講師と話せる機会はあった。

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

自身は、プログラム外での交流をほとんど行えなかったが、現地のボランティア活動に参加して、交流をしている生徒もいた。

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。

カルガリーで生活をしている中で、多様な人種が共生している国だと感じた。
交通機関については、一ヶ月のパスを購入すれば、バスも電車もカルガリー市内であれば乗り放題なので、とても良い制度だと感じた。
とても自然が豊かな国で、学校内や通学途中にたくさん野生のウサギやリスを見ることができた。

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)

一ヶ月という短い研修期間ではあったが、英語学習、観光、旅行全て楽しむことができ、とても充実した時間を過ごすことができた。かなり予定が充実しているため、適度に休憩もとりながら、プログラムに参加することが大事だと思う。同じ大学の生徒がいることや、現地でも日本人の同年代の学生が多いことは、とても心の支えにもなり、安心して留学を楽しむことができた。そのため、初めての留学には最適なプログラムだと感じた。ホストファミリーとも会話をたくさん楽しむことができ、お互いの文化を知り、英語を学習する上でとても良い環境だった。自身の英語の実力を認識するきっかけにもなり、これからももっと英語力を伸ばしていきたいと思った。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026年度夏季 カルガリー大学

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約33000 円	レストラン、カフェなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20880 円	docomo 世界そのままギガ利用
現地通学費	14962 円	（研修先まで 60分） 一か月乗り放題券を購入
教養娯楽費	0 円	
被服費	12904 円	大学のパーカーを2着購入
雑費	約15000 円	博物館、テーマパークなどの入場料
その他	約54000 円	例：お土産
合計	約150000 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

スマホのタッチ決済によるクレジットカード

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

WiFi
現地に到着してから設定を変えるだけでよかったため簡単だった

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

日本のお菓子、みそ汁
自分用に加えてホストファミリーやクラスメートに配るため

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？

事前オリエンテーションにて情報収集した

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。

大学とホームステイ先では WiFi が提供され、問題なく接続できた

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

明治大学でのルームメイトはいなかったが、他大学から来た日本の留学生が同期間に受け入れられていた。部屋はそれぞれ個室が振り分けられており、バスやトイレなどは共有だった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良かった点は授業が毎日15時までに終わるため、午後に自由に行動できたことである。9～12時の午前は ESL の授業を毎日行い、13～15時の午後は Pronunciation または Literature Circle の授業を日替わりで行った。
良くなった点はクラスに日本人が多かったことだ。私はレベル分けで真ん中のクラスだったのだが日本人が8割を占めており、上のクラスに行くほど外国人の割合が増えていた印象である。

2)課外プログラムについて

ドラムヘラーやバンフを訪れるアクティビティ、一泊二日のゴールデンラフティング旅行に参加した。すべてバスで移動し計画が綿密に組まれていたため、様々な場所に訪れることができ充実していた。

3)現地での生活に関すること

日本の夏とは異なり、現地は8月でも10～25℃と温度が低めであったため、常に長袖を着用していた。またカルガリーは非常に乾燥しており、硬水のため肌や髪も乾燥した。

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。

Pronunciation の授業で大学内にいる現地学生にインタビューをする授業があった。

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

仲良くなった日本人や外国人のクラスメートと授業後にカフェに行ったりダウンタウンに行ったりした。

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。

日本と異なると感じた点は、飲み物や食べ物のサイズがすべて大きいことだ。日本でよく見る通常サイズのお菓子が現地ではミニサイズでとして販売されていたり、カフェで M サイズのドリンクを注文したところとても大きいカップで渡されたりした。

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)

私は本研修を通して英語を話すことの躊躇いがなくなり、わからないことがあった場合には積極的に質問することができるようになった。今回実際に一か月現地で生活してみることで、もっと相手の意見を正確に聞き取り、自分の考えを英語で話せるようになりたいとつよく感じたため、今後も英語を学習し続けて力を伸ばしていきたいと考えた。また、現地の人々はとてもきさくで、話しかけてくれたり困った際にやさしく教えてくれたりしたため、カルガリーは安全で気候的にも過ごしやすく留学に適していると感じた。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学 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	30000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	22480 円	
現地通学費	15000 円	（研修先まで 30 分） 月間パスを購入したため電車もバスも乗り放題でした。
教養娯楽費	2200 円	映画のチケット代
被服費	25000 円	暖かい服をあまり持って行かなかったため、現地でセーターやパーカーを購入しました。
雑費	10000 円	シャンプーなどの日用品
その他	30000 円	例：お土産
合計	134680 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

カナダではキャッシュレス化が進んでおり、現金はあまり使わず、基本的にクレジットカードを使用していました。

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。

海外ローミングを利用しました。

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

学んだことや、初めて知った表現を書くノートや日記を持っていき、寝る前にまとめることで、一日の振り返りができました。マスクをたくさん持っていったのですが、とても乾燥しているので寝るときにつけていました。スマホにカードを入れておくと楽に会計ができるので、設定しておけばよかったと感じました。

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？

危険情報は同じプログラムに参加している友人に聞き、ダウンタウンなどの治安がよくない場ではスマホは首にかけて、盗まれないようにしていました。また、なるべく一人で行動しない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。

カルガリー大学の学生が使える Wi-Fi は滞在中ずっと繋がらなかったため、大学の誰でも使えるゲスト用の Wi-Fi を使用していました。

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 人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストファミリーはとても優しく、家も綺麗で一か月快適に過ごすことができました。ホームステイをすることで、実際に現地で使われている英語を知ることができ、スピーキングとリスニングを実践する非常に良い機会になりました。ホームステイを選択する場合は、自分の部屋に閉じこもらずに、ホストファミリーと積極的に会話をすることが大切です。

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。

カルガリー大学の本プログラムは English Only Policy を大事にしており、このルールのおかげで、臆せず積極的に英語で会話する能力を身に着けることができました。発音の授業では、日本では学ぶことのできない、発音記号や似ている音の聞き分け、発音する際の区別の仕方などを楽しく学び、貴重な体験をすることができたと思います。
欠席は体調不良や病院に行くなどの理由を問わず、欠席となり、またプログラムの最終日に卒業証書を受け取るためには、90%以上出席しなければならない、というのは、環境の変化で体調を崩してしまった場合、かなり厳しい条件だと感じました。

2)課外プログラムについて

大学のアクティビティに申し込んで、ドラムヘラー、ゴールデン、バンフに行きました。どこも自分ひとりでは行くことが難しい場所にあったため、アクティビティを通してカナダの自然や観光地に触れることができ、記憶に残る良い経験になりました。特にゴールデンで参加したラフティングは、カナダの美しい川で刺激的な体験をすることができ、最高の思い出になりました。

3)現地での生活に関すること

カルガリーは、カナダの中でも非常にのどかで比較的治安も良く、現地の人々はとても優しくフレンドリーで非常に生活しやすい場所でした。カルガリーにはダウンタウンのようにビルが立ち並ぶ都市部もあれば、美しい山や湖などの自然も豊かにあり、魅力がたくさんある都市です。放課後には現地で新しくできた友達と、大学の近くでショッピングをしたり、ダウンタウンでおしゃれなカフェに行ったり、とにかく盛り沢山な日々を送れます！

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。

大学のアクティビティを引率してくれた学生の方々と、会話をする機会がありました。

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

カルガリー大学の 4 年生の方に、大学内のバス停で待っていたところを「I love your skirt!」と話しかけられ、乗るバスも同じだったので、バスの中でお互いについて楽しく話し、交流しました。また、レストランや家の近くのバス停でも「Where are you from?」と尋ねられたり、「日本人ですか？」と日本語で話しかけられたり、初対面の現地の人々のフレンドリーさを感じました。

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。

バス停で待っているときや、エレベーターに乗っているときに、現地の方とたくさん会話をすることができ、日本にはあまりない、初対面の他人とも積極的にコミュニケーションを取るという体験がとても印象的でした。

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)

私がカルガリー大学の短期留学プログラムに応募した理由は、海外で実際に使われている英語を学び、自身の英語力を高め、日本とは異なるカナダの文化圏で過ごすことで、内面を成長させたいと考えたからである。また、数ある留学先の中でカナダを選んだ理由としては、世界でも有数の多民族国家であり、他国と比較して治安が良く、美しい自然のあるカナダで 1 か月勉強したいと感じたからだ。

今回のカルガリーでの留学を振り返って、私にとって最も大きな財産となったのは、プログラムを通じて出会った新たな友人である。日本人のクラスメイトだけでなく、台湾やメキシコなどの日本以外の国から来たクラスメイトとも仲を深められたことは、今回のプログラムに参加したからこそ得られた貴重な経験だった。留学に行く前は、英語を使って生活することや異文化の中で過ごすことに対して少し不安もあったが、実際に現地で様々な人と関わる中で、母語や文化が異なっていても、同じ場所で同じ時間を送り、お互いのことをもっと知ろうとすることで友達になれるのだと実感した。特に仲良くなった台湾出身のクラスメイトとは、一緒に授業を受

けるだけではなく、昼食を食べたり、放課後に出かけたりし、お互いの好きなものや住んでいる国での生活など、英語でたくさんの会話をした。そのおかげで英語の話す力と聞く力を強化しながら、台湾の文化についても学ぶことができた。これらの体験から、異文化交流をする際は、単に相手の国の文化について知識として学ぶだけでは不十分で、実際に相手に向き合い、知ることが大切なのだと感じた。

今回の経験で自分が成長した点は、以前よりも主体的に行動するようになった点である。授業では毎授業 5 回以上は発言し、積極的に授業に参加する姿勢を見せることができたと感じている。また、分からない単語や表現があったときは必ず先生やクラスメイトに尋ね、分からないことをそのままにしておかないということを心掛けていた。自分の意見を求められた際には、完璧な英語に固執せずに自分の考えを伝え、英語でのコミュニケーションを楽しむことができた。このような経験を重ねるうちに、間違いを恐れて行動しないのではなく、まず行動を起こしてみると考えられるようになった。この変化は英語におけるコミュニケーションに限らず、日常生活でも非常に役立つ自己成長だと考える。積極的に行動することで新しい学びや人とのつながりが生まれるということを、身をもって知ることができた。

本プログラムを通して、自身の成長に有用で貴重な経験をすることができた。自分を変えたい、成長したいと考えている人にこのプログラムを強くおすすめする。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	カルガリー大学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	70000 円	
図書費・学用品費	5000 円	
携帯・インターネット費	15980 円	
現地通学費	14226 円	（研修先まで 70 分）一か月のパスを買いました。
教養娯楽費	20000 円	
被服費	60000 円	
雑費	円	
その他	40000 円	例：お土産、タクシー
合計	225206 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：外貨交換で現金を 70000 円持っていきました。

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

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 eSIM の無制限プランを利用しました。とても使いやすくストレスフリーで一か月間過ごせました。学校は Wi-Fi が完備されていますが、たまに繋がりにくいときがあったので無制限にしておいて安心でした。

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

事前に調べていた段階では半袖でちょうどいいとのことだったので長袖をほとんど持って行かなかったのですが、実際にはかなり寒く、新しく買う必要があったので、どの季節でも長袖（裏起毛）は持って行ったほうがいいと思います。また、カナダでは paypay が使えなく、飲食店などで割り勘をする際に支払いに苦労したので現金もある程度必要だと思います。

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？

英語で Calgary-incident などと検索すると、事件の情報がニュースで出てきたので定期的に見ていました。近所で発砲事件があったので現地周辺には近づかない、誰かと一緒に行動することを気を付けました。

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。

問題なかったです。道や電車を調べるときに必須でした。

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)

ホストファミリーはとても親切で、快適に過ごせるように様々な配慮をしてくれました。昼食は冷蔵庫から好きな食材をとっていいとのことだったのでルームメイトと夜手作りしていました。ホストマザー一人だったのですが、毎晩 2 時間近く会話をしてくれたり、様々なお店やプライベートレイクに連れて行ってくれ、いい思い出ができると同時に、かなり英語力があがったと思います。日本文化の紹介として夕飯にお好み焼きを作りました。日本に関するものや、食べ物の材料を持っていくと話も広がっていいと思います。また、英語の発音や現地の文化についてもたくさん質問して学びを得ることができました。

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。

授業でよかった点はカナダの文化を体験できたことです。日本の、真剣に勉強だけと向き合う授業形式とは全く異なり、とても自由度が高い環境で、ゲームなどを通して大切なことを習得していく授業形式で新しい視点を得ることができました。また、文学の授業では、内容を読み解くだけで終わらず、話し合いを通して疑問を考えるなど、具体的な部分に踏み込む体験ができたのがよかったです。

2)課外プログラムについて

様々なプログラムがありましたが、一貫して English Only Policy が設定されており、楽しみながらも英語力を伸ばすことができるという最高の環境でした。日本では授業のプレゼンなどでしか英語を話す機会がなかったので、かしこまった英語を使うことが多かったですが、日常的な英語やスラングを学ぶことができました。また、大自然がとても美しく、カナダでしか見ることができない景色だったので参加して良かったです。

3)現地での生活に関すること

現地生活では、日本以上に人の親切に触れることが多かったです。信号がない横断歩道を渡ろうとしていたら必ず車が一時停止してくれたり、ドアを開けておいてくれたりと、当たり前ではないことを当たり前にする文化を体験できました。
一か月のパスを買ったので、電車もバスも乗り放題で様々な場所に行って満喫することができました。建物の外見なども日本とはかなり違うので街を歩いているだけでもとても楽しめました。

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。

どのお店に入っても、必ず世間話をするなど、誰に対してもフレンドリーなところが日本とは異なると感じました。

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)

今回カナダでの一か月を通して、英語力はもちろんのこと、主体性や責任感、探求心など、今後の人生に生かせる力をたくさん得ることができました。特に、コミュニケーションにおいて英語力ではなく、自分の伝える意思が大切だと気づけたことがとても大きいと思います。この研修での出来事はどれも自分にとって新しいものばかりで、人生を変えた一か月といっても過言ではありません。一か月という期間、初めて会う人ばかりの慣れない環境に置かれて生活するという経験はなかなかできるものではないと思うので、この経験を通して得た気持ちや力は絶対に忘れず、今後に生かしていきたいと思います。この研修に参加するかどうか迷っている方がいれば、自信をもって参加することをおすすめします。