国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	42,000 円	このプログラムの費用には、食費と宿泊費がすでに含まれます。 週末は学校の食堂が開いてないので、外で食べるしかありません。 ファーストフォードでも、1食平均 2000 円以上かかります。
図書費・学用品費	0 円	自分で文房具を持っていけば大丈夫です。
携帯・インターネット費	124,000 円	Holafly の eSIM サービスを利用し、25日間で約 12,400 円かかりました。
現地通学費	0 円	（研修先まで 0 分）寮は学校の中にあります。
教養娯楽費	1,336,560 円	このプログラムには、合計で約 133 万 6,560 円かかりました。 週末の旅行やお土産の購入などの費用は含まれていません。
被服費	0 円	防水・防風ジャケットとパンツを事前に購入しておくことをお勧めします。
雑費	0 円	
その他	0 円	例：Oyster Card を使ってロンドン市内の公共交通機関を利用できます。1 日の支払い上限は約8ポンド（900 円ぐらい）で、上限に達した後は実質的に追加料金なしで、公共交通機関を利用できます。 鉄道を利用してイギリス各地を旅行する予定がある場合は、Railcard を購入すると運賃が約30%割引になります。
合計	1,502,650 円	実際には、この金額よりも多くかかりました。

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：羽田空港の Travelex で現金を両替しました。これよりお得な方法は見つけられませんでした。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

異なるカード会社が発行した Visa または Mastercard のクレジットカードを、少なくとも2枚用意しておくことをお勧めします。Visa を2枚、または Mastercard を2枚でも問題ありません。

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 を購入することをお勧めします。大学内では eduroam が利用でき、アカウントとパスワードは明治大学で使っているものと同じです。

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

現金、クレジットカード、eSim、防水・防風ジャケット（特に旅行が好きで、スコットランドのハイランド地方を観光する予定がある場合）、イギリス用の変換プラグ、大きめのスーツケース（お土産を入れるスペースを空けておく。ただし、預け入れ荷物のサイズ、重量制限に注意）

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？

ケンブリッジの治安はとても良いです。一方で、ロンドンではスリが多いと聞きました。私は実際に被害を遭うことはありませんでしたが、現地の先生によると、「スリにちゃんすを与えなければ、盗まれることはない」とのことでした。

荷物をテーブルに置いたまま席を取らない、ロンドンの街を歩くときはバッグのファスナーを閉め忘れない、食事の後は忘れ物がないかを確認してから店を出る、といった基本的なことを注意すると良いです。

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。

電車の中では通信速度がかなり遅いです。ロンドンの地下鉄ではほとんど電波が入らず、スマホで地図を確認できないこともあるので、乗り過ごさないように注意してください。

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　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)

スリッパを持参し、ドライヤーは現地で小型のものを購入することをお勧めします。

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。

私は「Art ＆ Architecture」「Science」「Entrepreneurship」の三つのゼミを選びました。

Art & Architecture と Science では、多くの難しい専門用語を学び、芸術に関する教養や科学への理解を深めることができました。Entrepreneurship の授業では、実際に起業家の方々と話す機会があり、とても貴重な経験になりました。

ただ、授業では時々、先生が学生にゲームなどをさせることもありました。授業の難易度を下げるためかもしれませんが、個人的には、そのようなゲームは授業内容への理解を深めるのにはあまり役立たないと感じました。

2)課外プログラムについて

PA(Teaching Assistant)が、スポーツ大会、パウンティング(舟遊び)、宝探しなど、さまざまなアクティビティを引率してくれます。

週末は自由時間です。月曜日の授業に影響しない範囲で、イギリス国内の好きな場所を自由に観光することができます(原則としてイギリス国外へ出ることはできません)。

3)現地での生活に関すること

特になし

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。

PA のみなさんはとても親切でフレンドリーなので、自信を持って自分の意見を伝えてください。

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。

Formal Dinner は3回あり、フォーマルな服装で参加し、周りの学生や PA、先生方と交流するしながら食事をします。

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。

イギリスでは日本ほど細いところを気にしない人が多いです。公共の場でスマホの動画や音楽をスピーカーで流してもいいです。スマホで写真を撮るとき、シャッター音は鳴りません。

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）

世界でもトップレベルの大学で学ぶことができたのは、とても貴重な機会でした。そこで出会った学生たちからも、多くのことを学びました。

今、朝起きると私はもう東京に戻っていて、電車が時間通りくるし、どこにでもコンビニがあります。ケンブリッジで過ごした20数日間は、まるで夢だったようでした。

しかし、この経験は決して夢ではありません。私はケンブリッジで多くのことを学びました。特に、そこで出会った優秀な学生たちから多くの刺激を受け、たくさんのことを学びました。その学んだことを日本に持ち帰り、これからも自分の勉強を続けていきます。この経験は、私にとって忘れられないものになりました。これからも、自分がやるべきことを一つずつ続けていきたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパスクリスティカレッジ

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	73050 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3100 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 0 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	14500 円	
雑費	104768 円	交通費、旅行代、お土産代
その他	0 円	例：
合計	192318 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：100ポンド分外貨両替所で換金

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

支払いはほとんどクレジットカードで行った。カードが使えない店は自分が行ったところにはなかった。

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。

Airalo

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

部屋で履くためのサンダル。気温の変化が激しいので着脱しやすいパーカーなどの上着。貴重品を入れるための小さいバッグ。

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？

財布などの貴重品はバッグに入れて肌身離さないようにしていた。自分も周りも実際に被害に遭うことはなかった。

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。

大学内では wifi が使えるが通信速度が遅く、繋がりにくい場所もあった。

滞在形態関連

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

部屋の広さは個人差が大きかったが綺麗で過ごしやすかった。エアコンはなかったが涼しいので問題なかった。また、自分は最後の一週間シャワーとトイレが共用の部屋に移動し、部屋に洗面所もなかったため不便だった。

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、授業がすべて英語で行われ、授業内容のレベルも高かったことである。また、現地の学生と授業内容についてディスカッションする機会が設けられていたため、授業内容をより深く理解することができ、英語でコミュニケーションを取ることにも自信がついた。
悪かった点は日本人学生と一緒に生活していたため日常生活では日本語を使う機会が多くなってしまうことだった。

2)課外プログラムについて

現地学生が授業後に映画鑑賞、カラオケ、クイズ大会など様々なイベントを企画してくれたため、授業以外でも英語を使って現地学生と交流する機会を多く持つことができた。

3)現地での生活に関すること

ケンブリッジは治安が良く、大学の周りにはスーパーやショッピングモールがあるため生活に困ることはなかった。食事も美味しくビュッフェ形式で量もあったため、日本のカップ麺を持って行ったが食べなかった。また、すし屋やうどん屋など日本料理屋も多く見られた。

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。

授業後のディスカッションや食事の際など、現地学生と話す機会が多くあった。授業内容について相談したり、週末の予定について話したりした。また、卓球を一緒にする機会もあり、授業外でも積極的に交流することができた。

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

プログラム外でもフォーマルディナーの後に一緒にパブに行ったり、授業後に一緒に街を散歩したりするなど、現地学生と過ごす機会があり、親睦を深めることができた。

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。

特に印象に残ったのは、現地の学生の時間の使い方である。電車の中でも本を読んだり、友人や周りの人と会話したりしている人が多く、日本と比べてスマートフォンを触っている人が少ないように感じた。また、関わった現地の学生の多くは AI をあまり好まず、AI に頼るよりも、自分自身で考えたり、実際に経験したりすることを大切にしていた。

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、自分の考え方が大きく変わった。授業だけでなく、生活の中でも一日中周りから刺激を受けることができ、とても濃い毎日を過ごすことができた。特に、限られた時間をどのように使うかという時間の大切さを強く実感した。また、レベルの高い同世代の学生と出会い、積極的に行動する姿や自分の意見をしっかり持っている姿を見て、自分にはまだまだ成長すべき点があると気づいた。今回の経験で感じた自分の弱さをそのままにせず、今後の大学生活では新しいことにも積極的に挑戦し、自分自身を成長させていきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	80,247 円	
図書費・学用品費	3278 円	
携帯・インターネット費	9970 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 1 分）
教養娯楽費	56,575 円	
被服費	10,539 円	
雑費	26,510 円	
その他	65,078 円	例：交通費
合計	252,197 円	1£＝215.10 換算

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：

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

WISE カードと VISA カードを用意したが、WISE カードだけを使用した。
Apple Wallet にカードを入れておくとカードを持ち運びをしなくていいので、安全かつ楽ではあると思う。
キャッシュは持って行かなかった。

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。

Trifa という eSIM を使った。
アプリのレイアウトや使い方が分かりやすい。

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

ネックピローやアイマスクは準備していいかも。
モバイル充電器は準備した方がいい。一人旅をしたとき、携帯の充電がなくて本当に困った。

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？

特に危険地域情報や防犯対策は行っていない。
ロンドンに行った際に、写真撮影詐欺にあった。「写真を撮ろう」と誘われて、撮った後に突然お金を要求された。
執拗に要求されるが、こちらも根気強く断ったら折れてくれた。話しかけられても、無視するのが正解。

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。

建物内や地下鉄に入ったら、電波が悪くなりがち。
それ以外は、スムーズ。

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)

風呂の蒸気だけで火災報知器が鳴るから注意。
寮に当たり外れはある。

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:PAの方々が授業内容のまとめを教えてくれたり、様々な企画を開催してくれたこと。
良くなかった点:特になし

2)課外プログラムについて

King’ s Lynn、Brighton、Birmingham、Ely、London、Newmarket に行った。

3)現地での生活に関すること

好きな水を見つけること。HIGHLANDの水が飲みやすかった。
もし電車にたくさん乗るなら、Railcards を買ったほうがいい。
Trainlineというアプリで電車を予約した。

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。

イギリスでは自分の意見をはっきり言う人が多いと感じたことである。PA の方々も、自分の考えを素直に話していて、周りもそれをしっかり聞いていた。また、レストランで会話を楽しんだり、電車で本を読んだりする人も多く、時間をゆっくり楽しんでいるように感じた。

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)

今回の研修を通して、英語力だけでなく、主体性の大切さを学んだ。最初は英語で自分の意見を話すことに少し不安があったが、授業でのグループ活動や PA の方々との交流を通して、少しずつ積極的に発言できるようになった。また、イギリスの文化や社会について学んだことで、今まで考えていなかった多様性や社会問題についても興味を持つようになった。後輩には、失敗を恐れず、できるだけ自分から話しかけたり、興味のある場所に行ったりすることをおすすめしたい。せっかく海外に行くので、日本人同士だけで過ごすのではなく、現地の人と積極的に交流することで、より多くのことを学べると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校

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 5 万 円	週末の食事、パブ代など
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	約 3 千 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 3 分）
教養娯楽費	約 1.5 万 円	バスツアー代
被服費	約 1.5 万 円	パーカー、セーター
雑費	約 4 万 円	お土産代
その他	約 12 万 円	例：4都市交通費、エディンバラ宿泊費(2泊 3 日)
合計	約 24 万 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：羽田空港にて 80 ポンド両替した

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

現金を除く、すべての決済をスマホに入れておいたデビットカードで済ませた。

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。

前半は Ahamo の海外ローミング、後半は Airalo という eSIM アプリを使用した。

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

シャンプー、コンディショナー

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

スマホストラップを利用した。ケンブリッジ内では、なくても大丈夫だと感じた。

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。

大学に Wi-Fi もあったため、特に不便なことはなかった。ただ、休日に行ったエディンバラではモバイル通信がつながりにくかった。

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)

比較的きれいで非常に快適だった。

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。

PA が4人ついていて、ほぼ毎日ディスカッションの時間が設けられていたため、英語を使う機会が多い。PA も寮に宿泊して食堂で食事をしていて積極的に話しかけてくれたため、現地の学生との関わりがきちんとあってよかった。

2)課外プログラムについて

毎日のように PA がイベントを企画してくれてとても楽しかった。

3)現地での生活に関すること

週末はイギリス内を見て回ることができるいい機会なので有効に使うとよい。
とにかく平日も休日も予定が詰まっていて忙しいので体調に気を付ける必要はあるかもしれない。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

PA が常駐していてカフェやパブに行ったりおしゃべりしたりして仲良くなれる。

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。

休日、PA に隣町に連れて行ってもらったりした。

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。

フィールドワークや発表などの回数が日本の授業とは比にならないくらい多かった。

留学体験記

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

ケンブリッジの中心地で約一か月間、非常に恵まれた環境で生活することができ、自分の人生で最も贅沢な時間だったと思う。自分は今回の研修で英語力が向上したとはあまり感じていない。しかし、いままで蓄えてきた英語力を思う存分発揮することができ、自分の実力を確かめることができ、自信につながったと感じる。一緒に留学を共にした仲間とも一か月生活を共にしたことで深い友情を築くことができた。非常に良いプログラムであるので、ぜひ参加してほしいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ・カレッジ

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	100000 円	主に休日3食×8日分
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	e-SIM 代 計80GB
現地通学費	0 円	（研修先まで 2分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	15000 円	スーパーで毎日水を買った。
その他	200000 円	例：お土産代、観光代、観光地までの交通費（ロンドン2回、オックスフォード、ブライトン、キングスイン、カンタベリー）
合計	320000 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（ほぼカード決済のため）。

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

クレジットカードとデビットカード（wise カード）を1枚ずつ準備した。片方が使えなくなったときのために2枚準備がおすすめ。Wise カードでの支払いは海外事務手数料が安いためおすすめ。

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。

Giffgaff の1カ月プラン80GB を契約した。80GB あれば、大学の Wi-Fi に接続せずに快適に1カ月携帯を使える。渡航前日に切り替えを行えば大丈夫。

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

箱ティッシュやシャンプー、洗顔フォーム、スキンケア、爪切り、常備薬など日用品全般は自分に合うものを持って行ってよかった。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

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？

イギリス渡航前に、日本の外務省からのイギリスにおける日本人観光客の犯罪被害・内容を見ていた。観光時、バッグは体から離れない斜めがけショルダーバックを使い、その中にパスポートや携帯などの貴重品を入れていた。またクレジットカードは直接出さず、携帯と同期させて使うなどしていた。特に被害に遭うことも、遭いそうなこともなかった。あと知らない人に何か話しかけられても無視していた。

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。

容量の多いプランを契約していたため、基本 Wi-Fi に接続せずに携帯を使っていた。接続状況は特に問題はなかった。しかし、ブライトンなど海沿いや田舎の都市に観光に行った際の接続状態はあまりよくなかった。

滞在形態関連

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

それぞれの部屋によって多少の良い悪いはあったが、自分の部屋はとても綺麗でシャワーなども特に問題なく使えた。部屋は個室でバスタオルも定期的に交換してくれるので、心配する必要はないと思う。

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。

・PA(プログラムアシスタント)が授業や生活全般をサポートしてくれるところ。ケンブリッジ大学の生徒が PA として授業でうまく理解できない部分があっても、わかりやすくプリントにまとめてくれ教えてくれる。また授業外の生活においても、PA がケンブリッジの街を案内してくれたり、カフェに連れて行ってくれたりして、たくさんの時間を共にした。さらに全体企画で映画鑑賞やスポーツデイ、カラオケ、クイズ大会など、とにかく楽しい企画をたくさん企画してくれた。とても仲良くなり楽しかった。

・セミナーを本質的にかつ実践的に学べるところ。主に4つのセミナーの中から3つ選択したが、どの授業も知識などの本質的な学びから課外活動といった実践的な学びまで、楽しく選択したセミナーについて学ぶことができた。例えば建築と美術のセミナーでは実際にキングスカレッジやフィッツウィリアムミュージアムに行き、教会の建築様式や芸術作品を技法など様々な観点から観賞した。起業家精神の授業では実際に起業家の方にお話しを伺ったり、ケンブリッジの会社に訪問したりした。

2)課外プログラムについて

前述したが、PAがカラオケや映画鑑賞、パウンティング、パブ、スポーツデイ、クイズ大会、カフェなど様々なことを企画してくれて、PAだけでなく明治の同行メンバーともとても仲良くなることができた。

3)現地での生活に関すること

ケンブリッジは夜以外とても治安が良く、1人行動も特に問題なくできる。街全体がとても魅力的で、ちょっとした空き時間に教会やスーパー、公園、川などに散歩しに行くととてもワクワクして楽しかった。気候について、雨はほとんど降らず、降ってもすぐに止んで晴れるといったことが多かった。天気は良くも悪くも変わりやすい。気温もちょうどよく、朝夜少し冷え込む程度だった。また平日は基本的にケンブリッジでの生活だが、土日は完全にフリーなため、イギリスの様々な場所に観光しに行くことができる。平日中に電車の予約など計画を立てるとよい。ロンドンはもちろんだが、マンチェスターやヨーク、ブライトン、カンタベリー、エディンバラ、ウェールズなど様々な国や都市に行くと見識が広がると思う。

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。

平日の3食は大きな食堂で食べるのだが、そこでPAと一緒に食べていた。また授業の合間にディスカッションがあり、選択したセミナーについてPAと会話を交わしながら、学びを深めた。主に4人PAがいたのだが、どのPAも本当に優しくフレンドリーに接してくれて大好きだった。

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。

フォーマルディナーなどのあとにパブに誘い、そこで様々な話をした。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

・日本に比べてお店が早く閉まること。22時以降はパブやファストフード店を除いて、ほとんどのお店は閉まっていた。

・レストランや観光施設は予約が基本であること。レストランは混んでいても混んでいなくても予約をしておいた方が、スムーズに入店できる。また大英博物館やロンドンアイなど人気の観光施設は有料の有無にかかわらず、予約してチケットを準備しておいた方が滞りなく観光できる。

・現地の人は自分の好きなように生きていること。これはわがままに生きているということでは決してなく、周りの目を気にせずに自分がしたいことを自由にしているということ。渡航前、日本にいるときはどうしても周りの目を気にして自分のしたい行動ができなかったが、このケンブリッジ留学を経て、自分のしたいことや挑戦したいことをすればいいと思った。

・公衆衛生が日本とは大きく異なること。イギリスは日本ほど公衆衛生が良く保たれておらず、ゴミがたくさん落ちていた。そのせいか、イギリスには自動販売機がほぼ設置されていない。日本は公共の衛生状態が非常にいいことに改めて気づかされた。

・イギリスは多文化共生社会であること。ロンドンなど色々な都市に行くと多国籍の人々が暮らしていたり、働いていたりした。ケンブリッジ大学のPAは出生地は様々であり、アイデンティティもそれぞれあった。それでもイギリスの人はお互い尊重しあって生活を共にしていた。日本では感じられにくい、良い場面に遭遇することができた。

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）

今回のケンブリッジ大学留学を経て、英語力の向上はもちろん、自分のあり方や強み、他者との関わり方、将来のキャリアビジョンについての理解や考えを深めることができた。留学前では考えられないほどの見識や知識、交流を身に着けることができ、自分の人生の中で1番濃いかつ楽しい1カ月であったと自信を持って言える。授業での本質的な学びから授業外での生活や人との関わりを通しての学びまで、様々な形で数え切れないほどのことを深く学ぶことができた。留学前はケンブリッジ大学とはいえイギリスのご飯や1カ月の海外生活、高額な留学費用などと正直懸念材料も多くあった。しかしこのプログラムを経験したからこそ言える、やってみないとわからない。実際に自分の身をもって様々なことを体験したことで、計り知れないたくさんのことを経験できた。留学前に悩んでいた懸念材料は留学始まってすぐに悩まなくなっていた。もちろん環境や両親のおかげであるが、これは最終的に選択、決意した自分のおかげであると思っている。経験はお金に変えられないということを感じた。また同行した明治大学のメンバーにも色々学ばせてもらった。それぞれがとても良い個性を持っており、将来のことなど深い話をたくさんして、自分には持っていない考えやビジョンを知ることができた。PAとの関わりにより世界のネットワークを構築できたことも嬉しかった。最後にケンブリッジを出発する時、絶対いつかここケンブリッジに成長した姿で戻ってくる、戻ってきたいと心から思った。繰り返しにはなるが、今回の留学を通して言葉では表せないほどの素晴らしい経験をすることができた。今後の私生活、そして将来に活かしていきたい。もし今このケンブリッジ大学コーパス・クリスティ・カレッジの体験記を読んでくれている人がいたら、言いたい。ぜひ勇気を出して行ってほしい！必ず人生の支え、プラスになると。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校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	120000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	円	（研修先まで 1分）
教養娯楽費	90000 円	お土産、国内旅行代
被服費	円	
雑費	40000 円	交通費、ホテル代
その他	円	例：
合計	260000 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：日本であらかじめ両替をしていった。

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

イギリスではキャッシュレス決済がほとんどであったため、クレジットカードでの支払いが最も役立った。

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。

トリファというアプリで無制限プランを購入した。場所によっては繋がりにくいこともあったが、基本的には問題なく使用できた。

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

ネックピロー、アイマスク、爪切り、ボディーソープ、シャンプー、リンス、スリッパ。薬や衛生用品は現地でも購入できるが、使い慣れているものを持っていって良かったと思う。

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：電車のキャンセル等はあったが自分たちで対処可能

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時に示されたサイトやその他ネットの情報からスリ対策グッズを購入した。ウエストポーチなど。
盗難等犯罪には巻き込まれなかった。

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。

寮や大学内では Wi-Fi が使用可能だが、電波が弱いときもある。

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)

部屋は清潔で十分なスペースがあり快適だった。キッチンはフロア共有で綺麗だった。また、寮内に洗濯機と乾燥機があり便利だった。洗剤は現地で購入したものを使用した。

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。

A&A の授業では、絵画に使われている材料や作品について様々な角度から学ぶことができた。また、絵画以外の美術品のことも多く学ぶことができた。建築様式についても専門的に学ぶことができ、授業内で実際に美術館や建築物を見に行く実践的な授業内容がとても楽しかった。
Science の授業では、座学だけでなく屋外でメントスコーラ等の実験をしたり、実際の研究施設を訪れたりして説明を聞くことができたのは新鮮で刺激的だった。また、科学について多様な分野と視点から考えるディスカッションの時間も興味深かった。
Society の授業では、現代のイギリスが抱える問題から男女平等などグローバルな問題まで自分たちで思考し理解を深めることができた。最後のチームでの発表はパブリックスピーキングのとてもいい練習となった。

2)課外プログラムについて

PA さんによるケンブリッジの街探検などでイギリス文化や現地での生活を知る機会が多く、楽しかった。また、博物館や美術館を訪れたり、教会をめぐったりすることは A&A の授業と結びつけて楽しむことができた。

3)現地での生活に関すること

学園都市としてケンブリッジは治安が良く安心して過ごせた。また、徒歩 10 分圏内にカフェやスーパー、パブ党があり不自由なく生活できた。

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。

PA さんが街探検やお食事、卓球、パブ、カラオケ大会や川下りなど様々なかたちで交流できる機会を多く設定してくれ、活発に楽しく交流できた。

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

個人的な相談事を聞いてくれたり、お買い物につきあってくれたりした。

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主に3つある。1つめは、時間感覚だ。お店の閉店時間が早かったり、電車の遅延やキャンセルが日本に比べて多かったりと時間の使い方の違いを感じた。2つめは交通マナーだ。歩行者信号が赤にも関わらず車が通らなければ渡る人が多いと感じた。横断歩道では歩行者優先のルールが日本に比べ浸透していると感じた。3 つめは食文化だ。現地のコンビニやレストランには必ずベジタリアンフードとヴィーガンフードがあり、社会での認識度の違いを実感した。

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、英語を学ぶだけでなく、異なる文化や価値観に触れ、自分から一歩踏み出して行動することの大切さを学んだ。初めは英語で話すことや人前で自分の考えを伝えることに不安を感じることもあったが、完璧な英語でなくても、伝えようとする気持ちがあれば人とつながることができると実感した。また、さまざまな考え方を持つ仲間と過ごす中で、自分にはない視点や行動力にも刺激を受けた。今後の学生生活では、今回身につけた積極性を生かし、授業や課外活動などにも自分から挑戦していきたい。これから参加する方には、失敗や間違いを恐れすぎず、少しでも興味を持ったことには勇気を出して挑戦してほしい。実際にその場所へ行き、自分から人と関わることでしか得られない経験が必ずあると思う。留学中の一つ一つの出会いや経験を大切にし、自分なりの目標を持って過ごすことをおすすめしたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校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53000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	11000 円	au 海外放題 1日1000円×11日(15日無料)
現地通学費	0 円	(研修先まで 0分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	600 円	洗剤
その他	76000 円	例:旅行費 (交通費 約50000円 ＋ ホテル代 約26000円)
その他	80000	お土産
合計	220600 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:空港の両替所

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す。現金はお店では一切使いませんでしたが、友達同士での割り勘やお金の受け渡しの際に便利でした。

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。

au 海外放題。比較的つながりやすかったです。

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

日本食や塩分が恋しくなったのでお味噌汁や白米、お茶漬けは持ってきてよかったです。ウィンドブレーカー(薄手の防風・防水ジャケット)やフード付きの上着は雨が降ったり止んだりすることが多かったため便利でした。一日の中で気温差が激しく、朝晩は冷え込むので薄手の羽織を数枚持っていくことをお勧めします。スマホショルダーは観光や移動中にすぐに取り出すことができ、スリ対策にもなったため便利でした。お土産をたくさん買いたいという人は折り畳み式のボストンバッグを持っていくと安心だと思います。

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?

事前にインターネットでスリ対策などを調べました。ロンドンなどの大都市に行く際は貴重品を薄いショルダーバッグに入れ、服の下に身に着け、スマホはスマホショルダーを使用して、常に身に着けるようにしました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。また、周囲からもそのような被害にあったという話は聞いていません。ただし、万が一に備えて、貴重品の管理などの防犯対策は十分に行っておくことをおすすめします。

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。

特に問題はありませんでした。寮やキャンパスは接続が安定していました。

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)

思っていたよりも綺麗で、快適に過ごすことができました。食事は美味しく、種類も豊富でした。キャンパスのすぐ近くにあり、通学に便利でした。一方で火災報知機が敏感なため、使用するものには注意が必要だと感じました。また、掃除については予定されていた日以外に清掃が入ることもありました。そのため、貴重品は出しっぱなしにせず、常に引き出しやスーツケースの中にしまっておくことをおすすめします。寮のすぐ隣にパブがあり、休日の夜は周辺が賑やかで、音が気になることがありました。それ以外は特に不便を感じることなく、全体的に快適に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。

座学だけでなく、実際に博物館やチャペルを訪れたり、実験を行ったりする授業が多かった点が良かったです。実際にその場を訪れたり、体験したりすることで、授業で扱った内容をより身近に感じながら学ぶことができました。また、スピーチやプレゼンテーション、ディスカッションの機会も多く、英語を実際に使いながら学ぶことができました。

2)課外プログラムについて

PA と呼ばれる現地のアシスタントさんが企画してくれる活動がありました。パンティングやクイズ、運動会、映画、カラオケ大会などです。楽しみながら他の参加者や PA の方々と交流することができました。また、フォーマルディナーがプログラムを通して3回ほどありました。日本ではなかなか経験できない貴重な体験だと思います。

3)現地での生活に関すること

現地の方々は親切な人が多く、道が分からず尋ねた際にも丁寧に教えてくれました。現地ではクレジットカード決済がかなり普及しており、買い物や交通機関の利用が便利でした。キャンパスがケンブリッジの中心に位置しているため、観光地や飲食店、商店などにも徒歩でアクセスしやすく、生活するうえでも非常に便利でした。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

各授業に 1 人ずつ PA の方がついており、授業のサポートをしてくれました。また、日々の食事を通して交流する機会もありました。PA の方々が企画してくださった課外活動やフォーマルディナー、フォーマルディナー後に訪れたパブなどでも交流することができました。

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。

PA さんと個人的に話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。

日本と比べて、パブが人々の生活に身近な存在であることが印象に残りました。休日の夜には多くの人がパブで友人や家族と過ごしており、食事やお酒を楽しみながら交流することが日常の一部になっているように感じました。また、大学の建物が街中に多く存在し、大学と街が一体となっているような環境も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)

今回の留学では、授業だけでなく、博物館やチャペルを訪れたり、実験を行ったり、PA の方々が企画してくださった課外活動に参加したりと、さまざまな経験をすることができました。また、日々の食事や活動を通して他の参加者や現地の学生と交流する機会も多く、実際に現地で生活することで、日本とは異なる文化や生活習慣を知ることができました。慣れない環境で大変に感じることもありましたが、一日一日がとても濃く、振り返ると一か月があっという間に感じられます。これから参加する後輩の皆さんには、限られた期間だからこそ、少しでも興味を持ったことには積極的に挑戦し、後悔のないように過ごしてほしいです。私自身も今回の経験を今後の大学での学習や英語の勉強に生かし、さらに多くのことに挑戦していきたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	51,680 円	週末のみ
図書費・学用品費	8,239 円	書店
携帯・インターネット費	11,390 円	Holafly 無制限
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分） 寮
教養娯楽費	272, 852 円	お土産、体験費など
被服費	21,806 円	シャツなど
雑費	651 円	コップ
その他	76,414 円	例：旅行交通費（ほとんどが鉄道）
合計	431,642 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：外貨両替のインターバンク・新宿店で3万2000円相当を£150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

カードで支払えない場所はなかったので手数料がとられなければすべてカードで大丈夫だった。

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。

e-SIM Holafly の無制限プランで使用しました。全く不自由は感じなかったので、値段に納得できればこれをお勧めできます。
WIFI は edurorn を主に使用しました。

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

日本食を持って行ったことは良かった。日本食に限らずインスタントの簡単に食べられるものを持っていく事をお勧めします。シャンプーやリンスも日本のものが良かったので持って行って良かったです。
コップがなかったので持っていけばよかった。胃薬も最初の内は慣れない食事だったので持っていけばよかったです。

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？

学校側からの情報と自身でインターネットから得た情報で、スリ対策としてパスポートやお金を入れる首から下げられるケースを身に着けていました。リュックも背中の内側にファスナーがついているものにして、お金も分けて持ち運びました。
実際の被害には合わなかったので必要だったのかわからないけれど準備すると安心だと思います。

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。

LINE はラグが生まれるけれどメッセージはやり取りできます。LINE 通話は場所によっては固まってしまってできなかった。
全体としてそこまでラグいと感じることはなかった。電車でもある程度はつながった。

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)

Yという建物に最初は泊っていて、最後の五日間はnew court の建物に滞在しました。Yは部屋にトイレとお風呂があり景色もよく満足しました。しかし古き良き建物に泊まっているため、部屋が傾いていて少し気になりました。移動後の部屋は広いのにトイレとお風呂がなく共有だったので不便でした。また古い建物なため、トイレが流れないことがあり大変でした。
ご飯は平日、三食必ず食べられるのでとても満足しています。おいしいものが多かったです。トイレは日本よりいい性能ではないけれど不満になるほどではなかったです。建物自体がイギリス、ヨーロッパを感じられてとても楽しかったです。

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。

ケンブリッジは安全な街で食事は三食出るし味もおいしい。学校も設備が整っていて、授業も英語が話せるようになりやすく、学べる内容もアートから社会、起業など幅広く日本では扱われなかったり、受けられなかったりするものばかりで有意義だった。そして何よりもPA さんたちは私たちの授業、発表、テストのサポートをいつでもしてくれるだけでなく、みんな明るく優しいので授業外でも楽しく会話したり、一緒に街を探検したり、ランニングをしたりと友達になってくれて、楽しい思い出を作れてよかったです。
良くなかった点は、グループなので日本人が多く、一か月だけなのでそこまで英語漬けにならないところで、これは日本人がいるというメリットでもあるが英語力の伸びを一番の目的にしている場合はお勧めまではできない。

2)課外プログラムについて

私がとっていたアートと建物に関する授業では何度も美術館や大きな学校の教会に行くフィールドワークが実施されとても楽しく興味深いものだった。ケンブリッジは街に歴史的な建物が多く残っていて勉強するとより深く観光することもできた。PA さんの企画した運動会や川をボートで下るパンティングはイギリスならではの雰囲気やゲーム性で面白かった。
週末は完全に自由なので私が男であることもあり、一人旅でイギリスの多くの観光スポットに行く事ができとても満足している。

3)現地での生活に関すること

一番に言いたいことは物価が高い。一食2000円はするので少し厳しかった。そして人種差別はやはりする人はする。日本でもする人はするので特にすごいわけではないと思う。水は硬水が何かわからなかったが日本の水のほうが私は好きだった。滞在中八月―九月はあまり雨が降らなかったが本来はもう少し降るらしい。雨は降ったとしても直ぐやむときもありそこまで雨が多いとは思わなかった。気温はだんだん寒くなってきたので半袖と長袖半々で持ってくか上着を何着か持っていくと良いと思う。日本より乾燥するのでクリームがあってもいいかもしれない。日が暮れるのが遅いので、危険な夜の時間は思っていたより少なくありがたかった。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

PA さんという私たちの学習をサポートしてくれる方々がいて、常に行動を共にしていた。年上だしサポートしてくれるけれど想像よりも友達の感覚が強く、とても楽しい思い出ばかりだ。ご飯を食べるのも夜に散歩したりランニングに行ったり、パブで飲んだり、買い物に行ったりなんでも一緒に楽しんでくれる優秀な友達のような存在でした。PA さんは現地の学生ですが、雇われた学生なのでその他の一般の学生は食堂で見かけたが、交流の機会はなかったです。

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

写真を撮ってもらったり、撮ってあげたりするくらいか、ご飯での注文の会話程度でした。

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。

電車で子供に迷惑をかけられたが、親が謝るそぶりもなく、人種差別や教育の違いを感じた。食べ物を残すことへの抵抗も少なく、当然のように捨てていたことも驚いた。ホームレスというかお金を要求している人がいた。店が閉まるのが早く開店時間でも空いてない店などがあった。
いい話で言えば、良い上着だねと声をかけてくれることや、料理を食べていると店員さんがおいしい？と声をかけてくれるといった、人の明るさも感じられた。電車を乗り過ごしてもチケットの電車と違っても追加料金なしで別の電車に乗れたことはありがたかった。

留学体験記

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

日本人も多く一か月という短い期間で英語を流ちょうに話せるようにはなれないが、何が自分の英語には足りていなくて、どのように考えるべきかは分かった。人種差別などの不当な扱いを受けた時に主張することができないことが悔しかったのでもっと英語勉強しなくてはいけないと思った。また海外の友達と話したいというモチベーションも得た。そして何よりも海外に出たことで日本の良い部分と良くない部分がはっきりわかってよかった。日本は満足感の高い国であるがもっと世界では多くの問題があり、いろんな人が違う考え、行動をしていると知れて本当に良かった。日本以外での生活で自分に何ができて何ができないのか自分を見つめなおすこともできた。英語の勉強だけでなく世界を広げるためにも、留学は良い手段だと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	68,269 円	
図書費・学用品費	2,640 円	事前にイギリスに関する本を買いました。
携帯・インターネット費	4,950 円	事前に eSIM を購入し、インストールしておきました。30 日 20GB のものを購入し、十分でした。
現地通学費	0 円	（研修先まで 3 分）
教養娯楽費	23,143 円	留学前に予約したものも含んでいます。
被服費	12,870 円	必要なわけではなく、お土産として購入しました。
雑費	33,362 円	お土産代などです。
その他	73,082 円	例：交通費（電車、バス、タクシー）
合計	218,316 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：空港は両替のレートが高いと聞いていたため、近くの駅にあるビューカード外貨両替センターで、事前に 40 ポンド（1 万円以内）を用意しました。

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

基本的にすべてクレジットカードで支払うことができました。地下鉄を利用する際に毎回カードを取り出すのが面倒だったため、Apple Pay を利用すればよかったと思います。現金は、PA さんが企画してくださったイベントで使用した際にのみ利用しました。

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。

Airalo の eSIM を使用しました。説明に従って設定するだけで、簡単に SIM を変更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

ドライヤー、パーカーなどの羽織れるもの、バスタオルや顔用タオル、サンダル、スリッパなどが役立ちました。ベッドメイカーさんは頻繁に来ないうえ、部屋にはタオルが一枚ずつしか用意されていないため、乾きやすいタオルを持っていくことをおすすめします。また、備え付けのポットにはカビが生えているものもあり、使用しませんでした。私は電子レンジで使用できるマグカップを持っていきましたが、結局使いませんでした。ただ、水を電子レンジで温められるため、あると便利だったかもしれません。マグカップを持っていく場合は、洗剤も用意しておくとよいと思います。私は代わりに、友人が持ってきていた湯沸かし器を借りていました。お湯を作れるものがあると、カップラーメンやお茶などを作ることができます。

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：特にありませんでした。

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？

明治大学から送られてきた危機管理に関する動画を見たり、イギリスに関する本を読んだりして、事前に情報を収集しました。また、友人にも現地の情報を聞きました。

犯罪に巻き込まれることはありませんでしたが、ロンドンで、SNS などでよく見かける、ミッキーと写真を撮った後に料金を請求される場面に遭遇しました。タイミングを見計らってその場を離れましたが、20 ポンドを要求されたため、注意が必要だと感じました。

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。

地下鉄ではつながりにくいこともありましたが、ほとんどの場合、快適に使用することができました。ケンブリッジ内では 3 種類ほどの Wi-Fi が利用でき、モバイルデータ通信もほとんど使用しませんでした。

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)

部屋にはシャワーとトイレが付いていましたが、基本的に一体となっているため、サンダルがないと濡れた床を歩くことになります。
また、ベッドメイカーさんは週に一度程度来ますが、予定通りに来ないこともありました。トイレットペーパーは補充してもらえず、使用済みのタオルも、自分の荷物と離して置いておかないと、私物と混ざっている場合は交換してもらえませんでした。
部屋によって広さやハンガーの数が異なるため、ハンガーは数個持っていくことをおすすめします。私が滞在した寮はパブに近かったため、夜に寝る際には騒ぎ声が聞こえることもありました。また、窓には鍵が付いておらず、一階の人は特に他人に侵入されそうだと感じました。

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。

私は Science、Art & Architecture、UK Society の 3 つの授業を受講しました。
Science や Art & Architecture では校外学習も多く、実際に植物園や教会などを訪れ、実物を見ながら説明を受けることができたため、楽しく学ぶことができました。
UK Society では、自分の意見を発表したり、みんなの前で話したりする練習をしました。私は人前で話すことが苦手だったため、この授業を受講してよかったと感じています。
また、授業内のチーム分けは、多くの場合、席順によって先生が指定していました。

2)課外プログラムについて

PA という現地の大学生が一人ずつ授業を担当してくれており、授業ごとに Group Discussion がありました。
全体的に計画が大まかだったため、お願いすると柔軟に対応してもらえる一方で、PA さん側の予定が変更されることもありました。
また、PA さんが Punting やクイズ大会、カラオケ、スポーツ大会などのイベントを開催してくれました。他大学の学生とも一緒にイベントに参加することができました。

3)現地での生活に関すること

ケンブリッジの治安はよく、朝や夜に一人で歩くことにも特に不安を感じませんでした。スリに遭うこともありませんでしたし、危険な場面を見かけることもありませんでした。
また、プログラムの一環でインタビューをする機会がありましたが、町の方々も快く質問に答えてくださいました。

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。

平日の三食の食事やフォーマルディナーの際に現地の学生と話す機会があり、楽しかったです。授業内でも話しかけてくれたり、授業に関する質問に答えてくれたりしました。

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。

カフェやパブ、散歩などにも連れて行ってくれたため、ケンブリッジ内のお店をたくさん知ることができました。
また、土日のお出かけについて PA さんに相談し、一緒に電車を探してもらったり、行き方を調べてもらったりしました。とても助かったため、感謝しています。

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。

電車のチケットを紙で購入したところ、途中からチケットが不要になってしまい、駅員さんに「チケットがうまくいかない」と伝えたところ、チケットの行き先などを細かく確認することなく通してくれました。さらに、声をかけようとしただけでチケットを通れないことをわかってくれたこともあり、日本よりも確認が緩いと感じました。
また、PA さんが面白い動画があると見せてくれたのですが、笑いのポイントが日本とは異なり、PA さんが笑っているポイントを理解できないことがありました。

留学体験記

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

私にとって今回の留学は、現地の人と話すことのできる貴重な機会であったため、特に Listening や Speaking の力を伸ばす良い機会だと考えていました。また、他国の文化を実際に見たり聞いたりすることで、海外の生活や社会について日本との違いを学び、視野を広げたいと考えていました。

実際に、授業内でも授業外でも、日本にいるときより圧倒的に英語を話したり、英語を聞いたりする機会が増えたため、自分のできない部分を実感するとともに、もっと英語を話せるようになりたいと思うようになりました。そのため、自分の英語力を見つめ直す良い機会になったと感じています。
また、このプログラムはグループ留学だったため、同じプログラムに参加した学生には行動力があり、英語を積極的に話す人も多くいました。私は、英語が苦手で、英語を得意になりたいと思い、このプログラムに参加しました。PA さんも優しく、つたない英語でも一生懸命聞き取って会話してくださったため、安心して英語を話すことができました。また、周りの学生の積極的な姿勢にも刺激を受け、英語を話したいというモチベーションがさらに高まりました。英語が苦手だと思っている人でも、そのことだけを理由に留学をためらう必要はないと思います。
また、選択する授業にもよりますが、この留学を通して海外の生活や社会を知る機会があったことで、日本の社会にもこれまで以上に興味を持つようになりました。英語だけでなく、学業全般に対するモチベーションも高まったように感じますし、自分自身の性格も以前より明るくなったように感じています。

ただ、この留学で後悔していることがあるとすれば、事前の下調べが十分ではなかったことです。英語が苦手だからこそ留学に挑戦したいと思っていましたが、事前に必要な準備や情報収集を十分に行わなかったため、留学中も自分から現地の方々に話しかけることをためらってしまった場面がありました。また、留学中は授業の宿題や友人と遊ぶこと、話すことを優先してしまい、授業以外で海外の生活や社会について自主的に調べる機会が少なかったです。
そのため、これから留学する人には、留学前にやりたいことや行きたい場所を具体的に考えておくことをおすすめします。また、日常会話で使える表現や、お店などで使えるフレーズも事前に調べておけば、より積極的に現地の方と話すことができたのではないかと思います。今回の留学で得た経験を今後の大学生活にも生かし、英語力だけでなく、さまざまなことに積極的に挑戦していきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5分）
教養娯楽費	30000 円	ミュージカル、入場券など
被服費	20000 円	ケンブリッジパーカー、ハーフジップなど
雑費	30000 円	お土産など
その他	50000 円	例：交通費
合計	18500 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

クレジットカードでの支払いがほとんどで、現金は一度しか使わなかった。ちなみに現金は 10￡札を 4 枚持って行った。

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。

週末に旅行をする際などは Airalo を使用した。問題なく使用できた。（ケンブリッジでは町全体で WiFi が使えます。）

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

シャンプー、リンス、ハンドソープなどは日本から持って行った。ラップ、旅行用ケトル、固形石鹸などは持って行って良かったと思う。

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？

リュックを常に前に抱えていたので、犯罪には巻き込まれなかった。夜遅いときは Uber を使うと安心。

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。

基本的には問題なかったが、zoom の際には通信が乱れていたと感じた。

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)

可もなく不可もなくという感じだった。部屋は個人差があると感じたが、1 か月なら生活できると思う。

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。

予想よりも専門的な内容を学べたので満足だった。先生方も皆フレンドリーで話しやすかった。研修を通して特に不満はなかった。

2)課外プログラムについて

PA さん達が様々な企画を考えてくれて楽しかった。

3)現地での生活に関すること

私たちが研修をした年は天気にも恵まれていて、快適に生活できた。日本と比較するとやはり物価は高いが、近くにレストランやスーパーマーケットも充実していて便利だった。Flat Iron というステーキ屋さんはおすすめ。

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。

食堂でご飯を食べるときや、授業内でも親しく話してくれるためありがたかった。

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

週末の旅行に向けて、電車の予約方法や都市の治安についてなど様々なことで相談にのってもらった。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

電車の中でスポーツの応援歌(?)を熱唱している集団を見かけました。また、東京と違ってエレベーターは右側に立つのがルール。

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)

以下にアドバイスを書いておきます。誰かの参考になったら嬉しいです。

・授業について

このプログラムは、最終週にすべての授業でテストがあります。内容はエッセイ、選択問題、プレゼンテーションなど様々ですが想像していたよりも大変で、友達と夜遅くまで勉強した日も何日かありました…。授業の内容は本格的で、校外学習も多かったため面白かったです。せっかくの週末はロンドンなど観光に使った方が後悔が残らないと思うので、計画的に勉強をしておいた方が楽だったと思います。

・食事について

平日は、3 食すべて食堂で提供されます。食事はビュッフェ形式で自分が食べたい量をしっかり食べることが出来ます。味もおいしいです。土日は自分たちで作るか、外食をして生活していました。近くにおいしいレストランもあり問題はなかったです。

・生活について

先ほども述べたように、部屋は個人差が激しい気がします。基本的にはシャワーとトイレの仕切りはカーテンですが、ガラスで仕切られているあたりの部屋もありました。

・持って行って良かったもの

旅行用ケトル(寮のケトルはカビが生えていて不潔だった。みそ汁やカップ麺をつくる際に重宝した。)

固形石鹸(液体のものと違って軽くてかさばらないためおすすめ。)

リセッシュ(部屋や洗濯しにくい洋服に簡単に使えるため便利。)
ラップ(おにぎりをつくったり個包装にまとめたりと様々な用途があった。)
ビーチサンダル(シャワーの時に履く用のビーサンがあると快適。)
その他　箱ティッシュ、セロハンテープ、クリアファイル、リュック、つまようじ
大体のものは現地で購入できます。ケンブリッジでの留学生活楽しんでください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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	64,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6,217 円	（Airalo 50GB 30 日 ＄39）
現地通学費	0 円	（研修先まで 0 分）
教養娯楽費	61,000 円	（ミュージカル、ハリーポッターツアー、雑貨、お土産代など）
被服費	27,000 円	
雑費	円	
その他	66,700 円	例：交通費
合計	約 240,000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：日本で事前に£50 札 4 枚に両替

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

PA 方が企画してくださったパンティングの支払い以外で現金でしか支払えない場面は特になかった。

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。

Airalo の eSIM 50GB を購入し、27GB ほど使った。アプリ内で購入し、設定でオンにするだけで使用できたのでとても使いやすかった。

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

洗面所用スリッパ、部屋用スリッパ、使い捨てお箸・フォーク・スプーン、箱ティッシュ、ビニール袋、折り畳み傘、水筒、イギリス使用可能のヘアドライヤー・ヘアアイロンは持って行ってよかった。
シャンプーなどのバス用品、洗濯用の洗剤は現地での購入を勧められたが、普段使っているものを持って行っても問題なかった。しかし新品は重いので必要となるであろう量だけを持っていくのが楽。
各部屋に湯沸かし器があったが、自分の部屋のはカビが生えており、洗っても綺麗になる気がしなかったので、友達が持参した湯沸かし器を使わせてもらっていた。持参したみそ汁やカップラーメンを食べる際にとても役立った。

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：PA の先生）

特記事項：自分と隣の部屋の人の部屋の電気だけがつかなくなり管理人に直してもらった。次の日に洗面所の電気から水漏れが発生したがメンテナンスの方々に直してもらった。

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

SNS で人がすられている動画などを観て、どのような場面で特に気を付けた方がいいのかを確認した。
旅行中のバッグは必ずチャック付きのものにし、パスポートと財布をしまえる内ポケットのあるバッグを使った。
スマホはスマホストラップをずっとつけていた。

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。

Wi-Fi の繋がりがスマホの場合校内でも悪いことが自分はあったため、モバイルデータ通信を使うことが多かった。そして休日の旅行では道順など調べることが多いため、たくさん使った。

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)

部屋と建物は綺麗でとても過ごしやすかった。一週間に一回ベッドクリーナーが部屋に入りシーツ、タオル、ごみ箱の交換をしてくれるが、送られた予定日の一日前や後にくることもあったため、貴重品など部屋の整理は予定日が近くなったら事前に済ませておくのが安心である。部屋に冷房はなく、最初の一週間弱は暑く、持参のハンディファンを使っていたが、どんどん涼しくなっていき、冷房なしでも快適に過ごせた。食堂でのご飯は毎食とても美味しく、量も多いため行く前にあった食生活の心配はいらなかった。基本的にバイキング形式で昼と夜の主食は二つの選択肢から選ぶ形だった。特に毎週金曜日に出るフィッシュアンドチップス、朝食のパン、マッシュドポテトが美味しかった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

Art & Architecture:
校外学習が多く、授業で扱われた作品や建築物を実際に見ることができとても楽しかった。Fitz William Museum, Kings college chapel、ケンブリッジ周辺の建物の見学を行った。 絵画や建築物を見る際に注目するべき点を学び、その後授業で Fitz William museum に行った際には、知識を得る前の自分とはまた違ったであろう観点から絵画を見ることができ、より深く作品を鑑賞することができた。授業だけでなく、PA との discussion group 時間もとても興味深かった。担当の PA は非常に知識が豊富で、授業内容に対してとても熱意があり、毎回内容が濃く面白かった。自分の知識が大きく広がったと感じた。

Science:
この授業も校外学習が多かった。Botanical garden, Zoology museum, Homerton College, Downing College などを含む 様々な施設を訪れることができた。また、夜には天体観測に行き、残念ながらその日は星が見えなかったが、道具を使ったプリズムの解説や古い巨大望遠鏡を見ることができ、良かった。先生が用意したパズル脱出ゲームのクオリティが高く印象に残っている。
授業では、これまで知識として学んでいた定義や反応を実際に実験して確認する機会が多く、理解をより深めることができた。

Entrepreneurship:
起業をどのように始めるのか、起業家が活用するツールやマップの使い方、企業によっての異なる目的や方針、戦略など、起業に関する基礎を幅広く学んだ。その後、グループに分かれて実在する企業について調査し、発表した。調査の過程では、企業の方と二回 Zoom でお話をする機会があり、ネットでの情報収集と二回のインタビューを通してその企業について深く理解する必要があったため大変だった。日本語でも考えるのが難しい、普段あまり触れることのない内容について自分の意見を求められる場面が多かったが、それが刺激的でいい経験となった。普段の自分の専攻では学ぶ機会がない分野だったこともあり、新鮮で 3 つの授業で一番学びがいを感じた。

2)課外プログラムについて

PA 方が scavenger hunt, punting, sports day, quiz night, magazine work shop, karaoke night, movie night など様々な楽しい授業後アクティビティを企画してくれた。

3)現地での生活に関すること

水は M&S が安いとPAから聞いて一週間に一回 2L・4 本セットを一パック買っていた。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

PA との discussion group の時間は授業内容を一緒に振り返りながら、理解できているかを丁寧に確認してくれた。その他にはクイズや絵画に対してのディベートなどをすることもあった。発表やテストに向けての準備などもサポートをしてくれた。
食事の時間にPAと一緒に会話をしながら食べることができた。また、旅行の電車のチケットの取り方や計画立てを授業外の時間に親身になって手伝ってくれた。Formal dinner 後のパブやジェラート屋では特に PA と生徒という関係より友達的な関係で個人的な話をすることができ、楽しかった。

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

現地の人に日本人ですか？と聞かれ、英語で少し会話を交わすことが数回あった。

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。

電車内にペットや自転車を持ち込んで移動をしている人が多く驚いた。電車のホーム内に自転車置き場があり、電車を降りたらすぐ目の前に駐輪できる環境が新しかった。また、やはり日本とは違い、時間にはとてもルーズだと感じた。バスや電車が遅れることは頻繁にあり、バスは早く出発することもあった。急に運休して帰りが一時間半ほど遅くなった日もあった。その他にもチケットをかざさなくても改札ゲートが開いていたり、改札の決済が通らなくても通してくれるなど色々ルーズに思える場面があった。

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）

私はこのプログラムに参加して本当に良かったと思います。毎日新しいことを学び、刺激的で充実した一か月を過ごすことができました。先生や PA の方々はとても親切で、それぞれの専門分野に対する熱意が伝わってきました。また、日本の大学生活だけではなかなか出会えないような、多様な背景や考えを持つ人々と関わることができたことも、英語を日常的に使いながら、ケンブリッジ大学という環境で学べたことも自分にとって大きな財産になったのではないかと思います。そして今回の留学を通して、また海外で学びたいという気持ちがさらに強くなりました。この一か月で得た経験と高まったモチベーションを今後の学生生活につなげ、自分の夢に少しでも近づけるよう頑張りたいと思えました。確実にいい経験となるので機会があればぜひ参加してみてください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパスクリスティカレッジ2026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	90000 円	主に土日の外食費（平均7000円×休日12日分） 84000円 ※1ポンド=約220円、カフェ2500円～、レストラン6000円～ スーパー(飲料水、フルーツ、ヨーグルト、お菓子など) 5000円
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6380 円	World eSIM/30日間/30GB 6380円
現地通学費	0 円	(研修先まで 3分)寮とキャンパスが隣接しているため徒歩移動
教養娯楽費	32000 円	ミュージカル19000円 HarryPotterStudiotour13000円
被服費	28000 円	ケンブリッジパーカー7000円 その他私服21000円
雑費	6000 円	日用品(シャンプー、リンス、サンダル、鏡、トイレットペーパーなど)
その他	128000 円	交通費：日帰りロンドン6回、日帰りイーストボーン1回 計45000円 お土産：83000円(ハンドバッグ、紅茶、ミュージカルグッズ、キーホルダー、お菓子、ポストカード、マグカップなど)
合計	290380 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：空港の外貨交換で80ポンド分用意しました

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

クレジットカードを3枚、デビットカード(WISE)1枚を用意しましたが、為替手数料の最も低い WISE を主に使用しました。
お店での買い物も公共交通機関もコンタクトレス決済が主流のため現金を使う場面がほぼありませんでした。
レストランやカフェでは、値段ごとか商品ごとで1人ずつ会計でき、割り勘も簡単なので現金は少額でも十分だと感じました。

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。

データ通信用の eSIM と通話用の普段日本で使用しているキャリアのサービスを併用しました。
データ：World eSIM/30日間/30GB→6380円
通話： ymobile 世界対応ケータイ、日本と同じ電話番号を使用(加入無料、通話送受信と SMS 送信の使用分のみ請求)
結果的に26GB 使用しました。
通話用は緊急時に備えて用意しましたが、SMS で認証コードや予約確認(共に受信のみのため無料)が利用できたため用意しておくと便利だと感じました。

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

・持っていって良かったもの
ウェットティッシュ、洗濯ネット、洗剤(日数分、洗濯機は常時自由に使用できるため洗濯物の量に合わせて調節できるよう多めに持って行った方がいい)、割りばし(木のスプーンやフォークはスーパーに無料で置いてあるが、割りばしは手に入らない)、バスタオル(1週間に1回3枚分交換されるが予備があると便利)、液体や電子レンジ可能の紙皿、スマホストラップ、ウィンドブレーカー(朝晩の寒暖差が大きく、また小雨が降ることが多かったので、かさばらないかつ撥水の薄手の物が重宝しました)
・もっていかなかったが用意した方がよかったもの
電気ポット(各部屋に備え付けてあるがカビていて使えなかった)、ビーサン(部屋用のサンダルは用意したが、風呂用のものがもう一つ必要だった)、サランラップ(ハイキングに行くときにおにぎりを持っていく用)、ハンガー(部屋によって用意されている数が異なるのであればあるだけいい)

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： 友人 ）

特記事項：特急に乗る際に、事前に購入したQRコードをかざすべきところをクレジットカードをタッチしてしまい、2重請求された。
夜遅く、時間的余裕がなかったため次の日に駅員に申告したが、その日中でないと対応できないと言われて諦めた。

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？

ケンブリッジを出て旅行をする際は、PAに旅程を相談し、乗換駅をなるべく大きな駅にする、危険といわれるエリアは夜間の移動がないように、移動する場合はタクシーを使うようにした。
地下鉄や観光スポットなど人が多い場所ではリュックを前に抱えて、スマホはストラップをつけた上で肌身離さずに手に持っていた。
地下鉄ではドア付近に立たず、なるべく同行者とかたまって常に周囲に注意を払うようにしていた。
特に危険な場面には遭遇しなかった。

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。

地下鉄では一部繋がらないことがあったが、それ以外は特に問題なく使用できた。

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)

寮は教室がある棟と道路を一本挟んで隣接し、徒歩5分圏内にスーパーや薬局、飲食店が十分に揃っている。
寮の建物自体は地上4階建てでエレベーターは無いが、個室の内容は15㎡ほどの部屋に窓、学習机、シングルベッド、ベッドサイドテーブル、ランプ、一人掛けソファ、書棚、クローゼットがあり、それに加えてバスルーム(風呂、トイレ、洗面台)がついている。家具の種類や部屋の広さは少しばらつきがあったが最低限でこのような感じだった。

部屋は清掃されていてとても綺麗だったし、電気、水道も問題なく使えた。ただし、お風呂の排水溝が詰まりやすく、初日から流すのに時間がかかった。また、1週間に1回のベッドクーリーナーは事前に渡されたスケジュール通りに来ない。予定の前後1日ずつを含めて部屋を片付けておく必要がある。ゴミ箱に入っていないペットボトルのごみなどは回収されないため全てゴミ箱に入れる必要がある。タオルも私物の上などに置いたままにしていると交換してもらえないためベッド等の上に畳んでおく必要がある。
トイレットペーパーは補充されないので、自分で買いに行く必要がある。

共用のキッチンは、前の居住者が使ったままの状態で、冷蔵庫に腐った食材がそのままになっていたり、使われた食器や調理器具が洗われずにシンクに放置してあったりした。冷蔵庫のみ同じフロアのメンバーで協力して清掃したが、食器、調理器具、シンクは簡単に綺麗にならなそうだったので使うのを諦めた。電子レンジやIHコンロは利用できた。他のフロアは全て問題なく使えたので必要があれば、そちらを利用することが出来た。共用キッチンはゴミ箱だけが定期的に交換されるシステムだった。

食事は全て教室のある棟の食堂で提供される。3食とも1回だけ自分で好きな量を取れるビュッフェ式で、十分な量が提供される。朝食はいわゆるイングリッシュブレックファスト、昼夜は主食(フライドポテト、マッシュポテト、アロマライスなどのローテーション)、その他メインのおかず2種類から1種類選択、野菜系の副菜が3－4種類、サラダバー(トマトやキュウリ、オリーブ、ひよこ豆など)、スープ、パン、デザート(フルーツサラダ、ケーキ2種類の中から1個選択)、ジュース、紅茶、コーヒーといった構成だった。食事について心配していたが、いろいろな文化圏の料理が出てくるような形で学びになったし、毎日とても美味しかった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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:単なる座学の授業はほぼ無く、先生とのディスカッション、生徒間のグループワーク、プレゼンが中心だった。特にプレゼンについては、英語以前に人前で発表するときに大切なことや用意したスクリプトを読むだけではなく自分の言葉で質疑応答に応える力を練習することが出来る。人前で英語を話すことについて抵抗を無くすことが出来る。また、どの授業も街歩きや美術館、博物館巡り、実験など五感に触れて学べるものが豊富で常に新鮮な気持ちで授業に参加できた。
各授業に1名現地大学生のアシスタント＝PA が付き、授業や課題について理解を手助けしてくれる。授業では1クラス生徒20人ほどで、先生と PA が満遍なく回って面倒を見てくれる。アシスタントは授業時間外でも、ほとんどオフィスに常駐していて、気軽に話すことが出来る。

良くなかった点:プログラム参加者は基本的に日本人学生なので、授業時間外では積極的に PA と関わりを持とうとしない限り日本語での会話になる。先生と PA、または PA 間ではあまり連携がとれておらず、日常的な授業から課題の最終提出日までリスケジュールが頻繁に発生する。

2)課外プログラムについて

放課後のスポーツ大会やクイズ大会、雑誌づくりワークショップ、映画鑑賞会、カラオケ大会など様々なアクティビティを企画してくれて、とても充実した毎日を送れた。

3)現地での生活に関すること

食事以外は日本とほぼ同じ生活が送れた。寮の設備等で困ったことがあっても、PA や先生方がすぐに対応してくれた。
授業以外についても、電車のチケットの買い方や、おすすめの場所等、とても親身になって相談に乗ってくれる。
到着した日に、寮周辺のスーパーや薬局等をみんなで回ってまず必要なものを揃えることが出来る。ほとんどのものはイギリスでも買うことが出来るし、韓国系スーパーにパックのお米やふりかけ、みそ汁、カップラーメンが売られていた。
お店は全体的に閉店時間が早いので、その点に注意すればなんでも揃えられる。

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。

放課後のスポーツ大会やクイズ大会、雑誌づくりワークショップ、映画鑑賞会、カラオケ大会など様々なアクティビティに参加した。その都度、お菓子とお茶を用意してくれたり、参加する生徒に偏りの無いように接してくれたり細かな気遣いがありがたかった。

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

授業後にカフェやアイスクリームを食べに行ったり、食堂で食事をする際に一緒に食べながら会話をしたりした。フォーマルディナーの後にパブで話をした。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

授業の形式的に、プレゼンが多かったのが新鮮だった。特に、発表において大切なこと(自信をもって話す、話すときの態度や姿勢、ジェスチャー、テンポ、強調の仕方)をこれほど具体的に習ったことは無かったのでとてもいい経験になった。

授業以外では、どんなに小さな買い物でもまず店員さんと挨拶の会話をすることや自分が一目で外国人と認識され、人種的に少数派になったことで、街中で常に視線を感じたのが印象に残った。また、自転車や犬と共にお店や電車に乗ることが許されていたり、歩行者がほとんど信号を無視して、自分の判断で渡っているのに驚いた。

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4年生として今回の留学に参加しました。留学を終えた今まず思うのは、もっと早くに経験していれば未来が変わったかもしれないということです。私はこの留学前に就職活動を終えており、ある程度将来について考えてきたつもりでした。しかし、この留学を通して様々な人と出会い、考え方に触れ、人生に対する固定観念が変化し、選択肢が広がったという実感があります。もしこのプログラムに参加することを迷っている人がいるなら、考えるよりもまず飛び込んでみることをおすすめします。
このプログラムは英語力を向上させるだけでなく、人に意見を伝える力を鍛え、人前で英語を使うことに抵抗を無くし、文化交流や異国の地での集団生活を通してこれからも続く交流関係を築くことが出来ます。私の場合は1か月という短い期間では、全く思い通りに話せるようにはなりませんでしたが、その過程で優秀な友人たちにたくさんの刺激をもらったし、自分の言葉が思い通りに伝わらなかった悔しさはこれからの私の原動力になると思っています。たった1か月ではあったけれど、人生においてかけがえのない経験となり、本当に参加して良かったと思える素晴らしい経験でした。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ケンブリッジ大学コーパス・クリスティ校 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 60,000 円	休日三食、パブ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6,000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5分）
教養娯楽費	約50,000 円	電車代、教会への入場料など
被服費	6,000 円	現地でパーカーを購入
雑費	約50,000 円	お土産代
その他	4,000 円	例：水、ボディーソープ、シャンプー、洗剤など
合計	176,000 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：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

基本的に現金でもカードでも支払いが可能だった。地方に行くと現金のみの場所もある。

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

eSIM を30G 分購入した。寮の WiFi だと動画が止まってしまうことがあったので、役に立った。

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

サンダルは部屋で過ごす際や近くのスーパーに行く際に便利だった。また洗剤、シャンプー、ボディーソープを現地で購入したが、日本から持って行った方がよいと思った。乾燥しているので、ハンドクリームが役に立った。リップクリームも持っていくべきだった。

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？

SNS の投稿を見て、危険な地域やスリにあいやすい場面を調べた。滞在中は小さなポシェットにお財布とパスポートを入れ、T シャツの下に隠していた。

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。

World eSIM の28日間30G のプランを使用したが、場所を問わず接続に問題なく利用できた。

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)

ベッドや机、バスルームなど一人で生活するのに十分すぎる広さや設備が整っていて、快適に過ごすことができた。途中からトイレットペーパーの補充がなくなり、少し不便だった。

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。

自分で好きな授業を選択できた点や、平日も午前中だけで授業が終わる日があってよかった。どの授業も座学よりアクティビティーが多く、楽しかった。

2)課外プログラムについて

PA が散歩やクイズ大会、スポーツ大会を企画してくれた。PA はフォーマルディナーの後パブにも連れて行ってくれた。

3)現地での生活に関すること

ケンブリッジは一人で出歩くのは少し危険だが、ほかの都市と比べて比較的安全な町だったと思う。カレッジは観光地の中心部のため、観光客が多くいた。また三連休があったので、ケンブリッジから離れた場所まで旅行することができた。

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。

授業とは別に、PA がディスカッションの時間を設けてくれていた。ここでは各授業にまつわるトピックについてのディスカッションや授業内容の復習を行った。また話すスピードなど授業への要望を、PA が教授に話してくれた。

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。

休日に PA を含めた四人で、ケンブリッジからバスで一時間ほどの街に遊びに行った。
また Farm stay UK で農家を探して、二泊三日で泊まりに行った。

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。

自分が乗る電車が何番ホームに来るのかが、電車が出発する 10 分前までわからないのが印象的だった。また有名な美術館や博物館が無料で見られるのも魅力的だった。

留学体験記

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

私はこの研修を通して、とても濃い一か月間を過ごすことができたと感じる。研修中は、新たな発見や挑戦の機会にあふれており、自身の視野を広げることができたと思う。一方で、自分の力不足を感じる機会も多くあった。幾つかの困難に直面できたのも、この研修に参加した醍醐味だったと思う。それらを踏まえ、今後の学生生活では、さらなる英語力の向上や、自分の専門分野の学びを深めていきたいという目標ができた。またイギリスの文化や人に触れ、そのイメージは 180 度変わったといえる。英語がうまく伝わらなくても、向こうで出会った人々のやさしさや温かさを多く感じることができた一か月だった。そしてジェネラルコースのみんなとの出会いもかけがえのないものだった。お互いの目標や考えに触れ、一か月という短い期間で深くかかわることができたと思う。研修期間はわたしにとって、日本人、イギリス人どちらともに尊敬できる人たちに出会えた一か月だった。