国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	65000 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	0 円	（研修先まで 5分）
教養娯楽費	35000 円	交通費を含む
被服費	0 円	
雑費	70000 円	お土産代等を含む
その他	円	例：
合計	180000 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：空港で両替をした。

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

現金とクレジットカード、デビットカードを携帯しました。しかし、使用したのは基本的にはカードであり、現金はあまり必要ではないように感じました。1万円分程度交換すれば十分です。デビットカードにはあらかじめ多く預金しておくのがよいと思います。

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。

e-sim を日本であらかじめ買っておいて現地で切り替えました。無制限のプランを使用しましたが多くても15ギガほどあれば足りると思います。また、寮と学校では Wi-Fi に接続できるが、たまにつながらないこともあります。

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

持っていく食器はなるべく使い捨てで持ち帰らなくてもよいものが便利でした。寮に戻ってくるのが遅い日もあったのでインスタントのごはんやみそ汁はとても役立ちました。タッパーは必須です。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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？

基本的にはネットで調べました。防犯対策に関しては貴重品は肌身離さず持ち歩きチャックは必ず閉めるようにしました。

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

寮や校舎内では Wi-Fi が使えましたが、三週目あたりから接続が途切れることがあったのでそこは注意しておく必要があります。

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 4 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

日本よりも涼しく比較的過ごしやすいです。しかし、冷房の温度調節がしづらいことや常に乾燥しているため体調管理はしっかりしましょう。寝室は個室なので最低限の個人の空間があったのも良い点でした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

プレゼンテーションやタレントショーでみんなの前に出て英語を喋ったり、授業中も音読やゲームを通して英語で会話をする能力がついたと思います。一方で、イブニングクラスではやることがあまり決まっていなかったため英語を話すというよりほかの大学の人と日本語で交流する時間になってしまいました。

2)課外プログラムについて

毎週何かしらのアクティビティや観光があったため日本とは違った経験を授業以外でも感じられました。週に一度オープンスケジュールがあるので行きたいところを事前に調べておくのもよいと思います。

3)現地での生活に関すること

店員さんや現地の人はとてもやさしく聞き返しても丁寧に答えてくれました。怖がらずに会話をしてみてください。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

昼休みに食堂に行くと多くの人がいるためそこが一番の交流の場でした。授業ではあまり現地の人と話す機会はありませんでした。

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。

寮の近くでサッカーをしていた際に通りかかった学生に声を掛けられみんなでサッカーをしました。とてもフレンドリーで気さくだったためとても楽しい時間になりました。

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。

食堂で席が近くなった時に向こうから話しかけてくれたり、エレベーターで一緒になった人と会話をするなど日本ではあまり見かけない経験をしました。また、キャッシュレスの多さにも驚きました。

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)

私は最初は留学に行くことに大きな不安を抱えており、申し込んだはいいものの出発の日が近づくにつれ行きたくないという気持ちさえ生まれていました。しかし、自分一人ではなく、ほかの仲間たちがいることが一番の支えになったと思います。カナダに着いてからはあっという間に時間が過ぎます。この留学を通して英語の技能の向上はもちろん、ほかの大学の人や自分よりも年上の人と話す機会がたくさんあったため多くのことを学びました。もしこのプログラムに参加するか迷っているなら絶対に参加したほうがいいと思います。この経験は貴重なだけでなく思い出としても心に残ります。この経験を活かし私は挑戦をやめないようにしていきたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	70,000 円	Tim Hortons が安いので朝ごはんにおすすめ
図書費・学用品費	3,000 円	
携帯・インターネット費	10,670 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	6,000 円	卒業式のドレス
雑費	15,000 円	
その他	90,000 円	例：お土産、アクセサリー
合計	194,670 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

クレジットカードやデビットカードでの支払いがやはりスムーズにお会計できるため、役に立ちました。現金を 35,000 ほど持って行きましたが、結果的にほとんどカードで支払ったため、10,000 円あれば十分であると感じました。

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。

ahamo のデータローミング（15 日間）とトリファの e-sim（9 日間無制限）を使用しました。寮や学校では Wi-Fi があるため、実際 10G ほどしか使用しませんでした。

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

日本から準備して行き助かったものとして、食生活の面では味噌汁やご飯、カップ麺などの日本食、そしてまな板やタッパー、箸、スプーンなどがあります。日常生活の面では、日差しが強かったため、日傘や扇風機、日焼け止めが必須であると感じました。また、外出先でご飯を食べる際に、手が汚れる場面が多かったため、ウエットティッシュを多めに持って行けばよかったと感じました。部屋の中や教室では冷房が効いていて、天気が悪い日は肌寒く感じたため、パーカーやカーディガンがあると良いと思います。

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？

現地の危険地域情報について、出発する前にインターネットで調べて行きました。パスポートやクレジットカードを持ち歩いていたため、情報が抜き取られないように、専用のポシェットを常に首から下げて、行動していました。
実際に盗難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。

ahamo のデータローミングは、現地について回線を ON にするだけですぐに接続できたため、とても使いやすかったです。トリファに切り替える際も、安心ガイドがついていたため、手順をわかりやすく解説してくれ、接続できました。

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 4 人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寮は、とても清潔で、広々としていてとても過ごしやすかったです。IH コンロが設置されているため、フライパンやお鍋を用意することで、自炊が可能です。週に1回ベッドメイキングが入り、シャンプーやリンス、ボディソープ、バスタオル、フェイスタオルをその都度補充していただきました。自分の部屋や寮に入る際に、専用のカードキーが必要で、部屋の中に忘れてしまうと、入れなくなるため、担当の方に開けてもらわないといけなくなります。私の部屋のルームメイトも4人中3人が、オートロックによって自分の部屋に入れなくなったため、鍵は常に持っておくべきだと思います。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良かった点は、午前中の 3 時間の英語での集中授業と、午後に行われるクイズやゲームを用いた授業の組み合わせによって、楽しみながらも英語を学べるプログラムが組まれていた点です。良くなかった点は、あまり英語で喋る機会がなかったため、スピーキング力があまり伸びなかったことです。

2)課外プログラムについて

課外プログラムでは週末にナイアガラの滝へ行ったり、CN タワーを見に行ったりなど、トロントの観光名所をまわることができて、とても充実した3週間でした！特に、野球が好きなので、本場のメジャーリーグ観戦ができたのは、すごく良い思い出になりました。

3)現地での生活に関すること

食事は、大学近くのスーパーで食材を購入して寮で自炊をしたり、近くのレストランで食べたりしていました。移動は Uber タクシーのアプリを日本で事前でインストールしておくと、現地で便利でした！治安は基本的に良いのですが、ハミルトンの方へ行くと、大麻の匂いがするなど、治安が良くない地域もあったため、事前に情報を入手することが大切だと思います。

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。

週に 1 回、通常授業の後にイブニングクラスがあり、そこでは現地の大学生の方とゲームをしたり、英語を使って自己紹介をし合ったり、たくさん交流できました！日本からのお土産を渡したら、そのキャラクターの話で盛り上がれて、持っていって良かったなあと実感しました！

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。

レストランや洋服屋さんを訪れると、いつもカナダの方達の優しさに触れることができました。たくさん英語で喋りかけてくださったり、英語で話を聞いてくれるのがとても嬉しかったです！

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カナダは日本より自然が多様で、いろいろな動物を見ることができて、面白かったです。特に、トロントアイランドの浜辺は今まで見た中で、1 番美しい景色でした！日本と比べて、カナダの方々はフレンドリーで、たくさん話しかけてくれるのが本当に嬉しかったです！

留学体験記を

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

3 週間のカナダ留学を通して、英語を話すことができなくても、相手に伝えようとする気持ちが一番大切だと学びました。最初は英語で会話することに不安を感じる場面もありましたが、簡単な英語やジェスチャーを使って積極的に伝えることで、少しずつコミュニケーションを取れるようになりました。また、現地で生活する中で英語を聞く機会が増え、リスニング力の向上も実感しました。カナダでは、パンケーキやハンバーガーなど日本とは違った食文化を楽しむことができ、実際に体験することで文化の違いをより身近に感じることができました。さらに、寮での生活を通して、相手のことを考えて行動する協調性も身につきました。新しい仲間もたくさんでき、さまざまな価値観に触れることで、自分の考え方も広がったと感じています。この 3 週間は、英語力だけでなく、積極性や協調性など、自分自身を成長させる貴重な経験になりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 2026年夏季

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	約41，500 円	自炊多め、ミールカードは含めていません
図書費・学用品費	0 円	ノートは配布されました。ファイルは持っていくとよい
携帯・インターネット費	約5，500 円	Yellow mobile（phone box） 30GB プラン
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	約34，400 円	タクシー代、トロント地下鉄、路面電車、ジップライン
被服費	約46，000 円	Eaton Centre やキャンパスストア等で購入
雑費	約7，000 円	鍋、包丁、コップ、タオル、コンタクト洗浄液、折りたたみ傘、洗濯乾燥
その他	約22，000 円	例：お土産（お菓子、マグカップ等）
合計	約156，000 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：銀行で80カナダドル

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

基本的にカード支払いで済みます。現金は使えそうなところで積極的に使い2ドル余りました。現金は余らせている人が多かったので、80くらいでちょうどよかったかなと思います。現金を持っていない人もいました。
精算は日本に帰ってきてからpaypayや銀行振り込みをしたので、割り勘のために現金を使うことはほとんどなかったです。

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

Yellow mobileのeSIMを購入。一か月プランなので早めに開通させて電話番号が分かるようにしました。大学や寮ではWi-Fiがあります。基本的に全員eSIMだったと思います。

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

〇準備してよかったもの
キッチン回り
・お皿（平皿とスープ用と2種類）、コップ
・タッパー 作り置きや余りを入れたりしました。複数あると便利です
・はし、スプーン、フォーク、菜箸、お玉
・ケトル 部屋についておらず、鍋で沸かすのもIHなのでかなり時間がかかります。
・ざる、ボウル うどんやパスタなどの麺ゆでる時
・エコバック 普通の一人1～2個と、保冷バッグが部屋に一つあると良い
・ソフトパックティッシュ 共有スペースに一つあると便利
・生ごみを入れる用の袋（普通、プラの2つのごみ箱は各個室とキッチンにあります）
・食器用洗剤、スポンジ
・ラップ
ごはん系
・サトウのごはん 人によっては足りないかもしれませんが、一人当たり5個前後あるといいかも。ちなみに私たちはハンバーグやオムライス、カレー、雑炊、お茶漬けなどのときに食べていました。
・だし、しょうゆ、めんつゆ、しお、胡椒などの調味料 ほかの部屋の人と相談して分担してもよさそう。借りに行ったりしていました。
・ケチャップ、マヨネーズも少量なら持っていけました。 ケチャップに関しては大きいのを現地で購入しましたが、パスタを作るのに全部消費しました
・うどんのタレ（プチっとうどんの袋タイプ） うどんはスーパーに売っています
・粉末タイプのお茶（私の部屋には緑茶、玄米茶、麦茶がありました）
・海苔、わかめ、コーン、シーチキン、梅干しなどちょっとした具材があるだけでうれしい
洗面所・
・ドライヤー これもないので隣の個室の子と相談して、ドライヤーとヘアアイロンを分担しました。
・旅行用のハンドソープ
・ジェルボール
・洗濯ネット大小1～2個ずつあると便利 複数人でまとめて1．2台で回しました。乾燥機はどうせ乾ききらないので4人でいれました。部屋が乾燥しているのでクローゼットなどにかけておけば一晩で乾きます。足りなかったらドライヤーを使いました。
・ハンガー、洗濯ばさみ、物干しハンガー

その他
・折りたたみ式晴雨兼用の傘
・除菌
・日焼け止め
・スリッパ　私は部屋用と洗面所用と二つ使いました。飛行機で一つもらえるので機内で使わないなら持ち帰って使うのもありかと
・消臭スプレー
・濡れマスク（機内は乾燥します）
・着圧ソックス　13時間あるので途中まではいておくと足が楽
・薬　ほぼ使いませんでしたが、胃腸薬、頭痛薬、風邪薬、ムヒ、体温計など持っておくと安心。高熱を出して体調不良になっている人はいました。
・のど飴　乾燥したときに

〇なくてもよかったもの
・扇風機　そこまで暑くない
・耳栓　普段使わない人は要らない
・ネックピロー　飛行機の座席の枕？を曲げればそれで平気でした。部屋でクッション代わりに使ってました。
・保冷剤　氷がないので念のためあってもいいと思いますが、やけど等なければ使う機会はない
・水筒　人によりますが、気にならない人は私同様ペットボトル複数を洗って使いまわしました。
・日本のお菓子　現地の人に配る機会があまりない。少量はあるといいと思うが普段からお菓子を食べない人は消費するのも大変

〇あったらよかったもの
・キッチン用の手拭きタオル
・食器拭きタオル　どちらもスーパーで購入しました

現地でのおすすめ購入品
フライパン、鍋、包丁、プラコップ（私たちは40個入りを購入）などはスーパーで買えるので無理に日本から持ってこなくても大丈夫です。割り勘すればそこまで高くないし、帰りは捨てられます
パスタ、トマト缶、うどん、カレーのルー、フルグラ（朝時間ないときに、パンはすぐなくなるので）、メープルシロップ（パンにかけたりできる）

炊飯器のようなものを持ってきている人がいたが、米は5kgとかで売っていたと思うので消費が大変そうでした。あと作るのにも時間がかかるのでパックご飯をお勧めします

現地情報

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

☐なし　☒あり（問題の内容や相談した人等：　タクシーについて　）

特記事項：トロントでタクシーを配車したら、電車やバスのシステム障害？で渋滞が発生しタクシーに乗るまで1時間待ちました。またそれに伴いタクシーの料金が高額に請求されたためアプリを通して相談し解決しました。ただデビットカードを登録していたのですが、深夜で高額だったこととその日の利用料が多すぎて不正利用を疑われ口座が一時止められました。翌日もタクシーなかなかつかまらないトラブルがありました。中にはカードに登録されている電話番号とカナダで使用しているものが異なるためかタクシーが配車できないようになっている人もいました。タクシーを呼ぶときは呼ぶ場所も意識したほうがいいかもです。

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？

出歩くときはスマホにストラップをつけていました。また鞄はチャックの付いたもので前に下げていました。パスポートなど貴重品はスーツケースに鍵をかけて保管していました。海外安全情報はメールが来たら確認するくらいです。盗難はありませんでしたが、折りたたみ傘を 3 日でなくしたので出掛ける前後に軽く荷物の確認をすることをお勧めします。

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。

最終日 2 日前頃から Wi-Fi のパスワードなどが変更され接続が切れましたが、特に問題はなかったです。フロントに言えば新しいものがもらえたみたいです。

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　4 人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン（☒自炊可　☐自炊不可）

4）感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

個室と共有スペースがあるので、適度に自分の時間がとれて快適に過ごせました。週に一回（金曜日）に清掃が入り、バスタオル2枚、ハンドタオル 1 枚、シャンプー・リンス・ボディソープ・ローション（チューブタイプ小さめ）が支給されます。シャンプーなどに特にこだわりがなければ持ってこなくても大丈夫ですが、個人的にアルコールっぽいにおいがしてあまり得意ではなかったので、旅行用の小分けのものを持っていくといいと思います。
シャワーは温度とヘッドの向きだけ変えられますが、無理やり変えようとすると外れるので注意。再度取り付けはできます
部屋には冷蔵庫（冷凍庫付き）、電子レンジ、IH があります。ハンガーも各部屋 3 個あり、言えば追加でもらえそうでした。
カナダは涼しいので、寒がりの人は冷房を切っておくといいと思います。隣の個室と冷房のスイッチが連動しており、私たちは到着した日に15度に設定されていて凍えたので、その日以降一回もつけませんでした。ちなみに冷房を切っていても室温は最高で27度とかだったと思います。上着、長袖もあったほうがいい。一日とても冷え込む日がありました。朝晩はだいたい冷えます。
個室に鍵（鍵穴にさすタイプ）がついており、オートロックです。もし気にならなければ外出するとき以外は鍵をさしたままにしておくとインキーしないで済むのでおすすめです。寮自体もオートロックなので外出する際には鍵は必ず持ち歩きましょう。夜7か8時には入り口のドアが閉まり、鍵がないと入れなくなります
2階にランドリールームとその隣に娯楽室があります。洗濯は2ドル30分くらい、乾燥は 1，75ドル 50 分くらいです。待機時間で卓球ビリヤードをしたりご飯を食べに部屋に戻ったりしていました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1）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。

朝九時から授業が始まるのでまず規則正しい生活になります。授業は2クラスに分けられそれぞれで内容が異なるようでした。私のクラスでは、午前で journal、リスニング、ライティング、プレゼンに関すること、たまにゲームをやり、午後は午前にやった内容のフィードバック、スピーキング、ゲームなどやりました。グループ分けして役割を決めて競うようなものもあり、グループ内で仲も深まるし、普段使わない英語も学べて面白かったです。Nuclear Reactor Tour や近くの湖までハイキングをすることもありました。同じ授業の中には台湾や中国出身の人もいて、日本人だけではつい日本語で話しそうになってしまうので、よかったなと思います。
先生と TA どちらも明るく優しい方でした。休憩時間もあり、その時に少し会話をしたりしました。先生が生徒を当てて答えさせることが多かったです。だいたい同じくらいの発言量になるように配慮されていたと思いますが、人によって若干差はあったと思います。積極的に話したかったら最前列に座るといいと思います。はじめは一日に6時間も英語で授業をすることに少し不安がありましたが、思ったより無理なく取り組むことができました。電子辞書はあってもいいと思いますが、スマホを使える場面もあったので必要だと思ったら持っていくのでいいと思います。紙の辞書は重いし不要だと思います。

2）課外プログラムについて

ナイアガラの滝、ナイアガラオンザレイク、アウトレットモール、映画、メジャーリーグ観戦（Blue Jays vs Red Sox）、CN タワー、トロントイートンセンター、カナダズワンダーランドに行きました。基本的には土日のどちらかに予定が入っており、映画や野球観戦は平日の夜に行きました。見て回る時間はそこまで多くないので、特にイートンセンターなどは事前に調べておくと動きがスムーズだと思います。私たちは見たりなかったと感じた場所は、授業終わりやオープンスケジュールの日にもう一度行ったりしていました。

3）現地での生活に関すること

日没が遅く 20 時半くらいまで明るいので、時間感覚が狂い徐々に夕食時間、入浴時間、就寝時間が遅くなりました。ただスーパーの買い出しに 19 時に出かけても明るいので安心でした。気候が過ごしやすく、日本では天気痛などで体調を崩しやすいのですが、カナダに来てからは特になかったです。到着日は乾燥していて少し喉を痛めましたが、のど飴をなめたら治りました。
食事は基本的に自分たちで用意するので、ルームメイトと相談して決めました。私の部屋では料理を作ってくれる子がいたのでかなり頼ってしまったのですが、部屋によっては順番に交代で作ったり、完全に自分の分だけ作ったりと様々だったようです。あと私の部屋では、必ず食事は 2 人以上で食べると決めていました。
寮から徒歩圏内に、パンケーキ、韓国料理、中華、ハンバーガー、イタリアンなどいろいろあるのでお金を気にしなければ自炊しなくても困らなそうです。
気にならなければ水道水も飲めます。ただ給水機が寮や大学内にあり、そっちのほうが飲みやすいです。お店でもお水が出てきました。
部屋にテレビがないのでカードゲームを持っていくといいと思います。
階段は非常時以外使えず少し不便。エレベーターは割と揺れるので若干怖かったです。扉が閉まるのが遅め。
洗濯ものを回しているときや、暇なときに 2 階のスペースで卓球やビリヤード、人狼などをしました。ラケットやボールは置いてあったので持っていく必要はありません。
オープンスケジュールや授業後には、ナイアガラの滝のジップライン（一般チケットで 1 時間待ちと言われましたが 10 分くらいだったと思います）、エローラ、ハミルトンビーチ、トロントアイランド、イートンセンター、ハミルトン、トロントに行きました。

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。

あまりないです。Evening class で現地の学生とかかわる時間はありますが、3 人で 50 人ほどを相手にする（3 つにグループ分けされたりした）ので思っていたより英語を話す感じではなかったです。前半に自己紹介やディベートを行い、後半は外に出て遊んだりしました。内容はそれぞれの現地の学生にゆだねられていました。他のクラスの留学生とは evening class で仲良くなれたりはします。

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

レジの人やタクシーの運転手都特に会話をしました。レジの人とは話す時間が短いので簡単な挨拶や注文時に質問するくらいですが、タクシー（特に夕方観光地から寮に帰るとき）はたくさん話してくれる人が多く、日本についてや、カナダのおすすめの場所、運転手の出身や経歴などさまざまな話題が出ました。インド系の方が多く、少し聞き取りにくいこともありましたが、優しい人が多いので何

回も聞き返しても快く答えてくれました。

異文化体験について

1）日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

これはカナダに限る話ではないと思いますが、まず一番初めに驚いたのは空港でのスーツケースの扱い方で3個くらい積みあがった状態で出てきました。行きは平気でしたが、帰りにスーツケースがへこんだ状態で出てきて、なかなか開かなかった人もいました。2つ目は、チップについてです。どの店も基本的にチップをつけるかの選択画面が表示されました。3つ目は、治安について。大学周辺は8時過ぎまで出歩いても比較的安全でしたが、ハミルトンは大麻っぽいにおいがする場所が多く、7時頃には帰りました。あと一人で車いすに乗っている方が多かった印象です。大学のドアもですが全てが、センサー付きの自動ドアではなく、車いすのマークがついたボタンを押すと自動で開く形式でした。普通に扉を押すだけでも開きますが、少し重かったです。総じてカナダの人はフレンドリーで親切な方が多く、心温まる体験がたくさんできました。挨拶から小さい会話が始まったりする場面もよくあり、日本と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）

このプログラムは、英語にあまり自信がない、ホームステイは少しハードルが高い、けど留学してみたいという人にお勧めします。英語の能力が素晴らしく上達するわけではありませんが、海外で3週間過ごしたという経験が自分にとってとても価値のあるものになると思います。私がこのプログラムを選んだ理由も、上記のものに加え、カナダが英語圏であること、多文化社会で受け入れてもらいやすそうだと感じたことと、気候が過ごしやすそうだったからです。他者と協力することに重要性や、トラブルへの対応等、すべて英語で解決していくことは簡単ではありませんでしたが、貴重な体験になりました。3週間毎日予定があり、体力的にしんどくなる時が来るかもしれませんが適度に休息を取りつつ、新しい場所、ものことに挑戦して、ぜひカナダでの思い出をたくさん作ってほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	14250 円	トリファの無制限プランを利用。
現地通学費	0 円	（研修先まで 分）
教養娯楽費	25000 円	交通費、施設入場料
被服費	30000 円	ショッピングモールやアウトレットで購入した服
雑費	円	
その他	40000 円	例：お土産（お菓子、タンブラー、アクセサリー、キーチェーンなど）
合計	159250 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3万円分を両替

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

基本はすべてクレジットカードで払うことができるため、予備も含めてクレジットカード2枚またはクレジットとデビット1枚ずつもっておけば十分であるように感じた。現金は割り勘の時に使うくらいなので1万～2万で十分。

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。

トリファの無制限 e-sim を使用しました。特に通信障害などもなく快適だった。寮や大学内には Wi-Fi があるので無制限でなくても良いと感じたが、Wi-Fi にトラブルが発生したり外出の機会も多かったので値段にこだわらなければ無制限をおすすめします。

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

準備して助かったもの
・整腸剤（食事の量が多くお腹が苦しくなることもあったため便利だった）
・ビタミン剤（野菜やフルーツ少なめの生活になりやすいので持って行った方が良い）
・ハンガー（乾燥機が使い物にならず基本部屋干しだったためハンガーは必須でした）
・調理器具（調理ばさみ、ざる、深皿、平皿などがあると便利。フライパンや鍋は IH 対応のものを）
・ラップ
・延長コード
・日本食（カップ麺やお味噌汁、パックご飯）

準備した方が良かったもの
・酔い止め（アクティビティで毎回使用するスクールバスがかなり揺れるので酔いやすい人は必要だと思います）
・塩コショウなどの調味料（スーパーには1kg や500gといった大容量のモノが多いため日本から小さいサイズのモノを持っていくことをおすすめします）
・掃除グッズ（部屋や洗面室に髪の毛やごみが散らばりやすい）

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：①私ではなくルームメイトの話ですが、夜遅くのフロントデスクが閉まった後に部屋のオートロックにより締め出されてしまったことがありました。プログラムに協力してくれている現地学生に連絡して解決しましたが、基本部屋を出るときは鍵をもっていくか部屋を開けておくことをお勧めします。②ランドリーカードのチャージが上手くいきませんでした。ランドリールームにあるチャージ機はカード専用の機会なのですがチャージができずフロントの方に聞いたところ、カナダのカードでないとチャージできないとのことでした。1階にあったチャージ機は現金のみですが使えたので、それ用に現金を10＄ほどかくほしておくことをお勧めします。 ）

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？

危険情報の収集は特に行っていませんでした。トロントなどの人の多いところに行くときは鞄に気を配っていました。特に犯罪には巻き込まれず安全に過ごすことができました。

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。

e-sim には特に問題はなく快適に使えました。最後の数日間寮の Wi-Fi に問題があったりと少し不便に感じる部分はありましたが、大方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 4 人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

個室にはベッドとデスク、クローゼットが設置されており広くて快適でした。キッチン用品やドライヤーなど担当を決めていたためスムーズに生活をスタートすることができました。足りないものは近くの大型スーパーや少し離れたところにあるが100均のようなお店で基本そろえることができるのであまり心配する必要はないと思います。洗濯は1回30分ほどで、終わった後も放置していた友達は衣服を紛失していたので気を付けた方が良いです。シャワールームはシャワーが固定なので少し不便でした。清掃が週に1回金曜日に入るのでそれまでにごみをまとめておくことと、貴重品の管理を怠らないことを意識しておくと良いと思います。

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。

・授業内容
→クラスは2クラスに分けられる。レベルに応じた分け方ではない点に注意。
午前授業(9時～12時)
毎回最初に前日の日記を書く。任意だが先生に添削してもらうことができる。その後は文法学習、AI や気候変動などのアカデミックなトピックに関するリーディング、リスニング、スピーキングを行う。留学期間中に2回ほどプレゼンがあった。

午後(13時半～16時半)
TA による授業。基本的には午前中の授業と連結しているが、午前中よりもゲームやグループアクティビティが多めでスピーキングに重点を置いていたように感じる。ハイキングやキャンパスを探検したりと外に出るアクティビティもあった。

・良かった点
→先生も TA も明るく拙い英語でも聞き入れてくれ的確にアドバイスしてくれたこと。
わたしのクラスではディスカッションを行う機会も比較的多めに設けられていたこと。

・良くなかった点
→自分から発言しないと発言する機会は少ないこと
レベル分けがされていなかったので自分に適したレベルで学習することが難しいこと。
日本人が9割のクラス編成のため授業中に日本語を話してしまう人が多かったこと。

2)課外プログラムについて

毎週末や平日の授業終わりにナイアガラの滝やカナダズワンダーランド、トロント観光、野球観戦といった様々なアクティビティが用意されていてとても楽しかったです。週末にはオープニングスケジュールもあり、皆ルームメイトと一緒にトロントを始めとする様々な観光名所に訪れている印象でした。私自身も授業終わりにトロントアイランドに行ったりと、平日の授業終わりに予定を入れている学生も多かったです。

3)現地での生活に関すること

＜食事＞
基本的に寮では自炊なので、歩いて15分ほどのところにある大型スーパーマーケットで食材や生活用品をそろえていました。鍋やカレールー、韓国のカップ麺なども売っていたので食事の献立に困ることは少なかったです。大学周辺にもハンバーガーやブリトー、ピザや寿司、韓国料理など様々なレストランがあるため時間がない時は外食で済ませることも可能です。お昼は大学内のカフェテリアで使用可能な100ドル分のミールカードが配られますが、学食も 1 食 10ドルを超えるのが当たり前なので節約のために寮に戻ってご飯を食べている人も多かったです。とにかく量が多いので注文する際は気を付けた方がいいです。

＜移動＞
移動はハミルトンの中ならば徒歩またはバスで、トロントの方まで行くときは基本的に Uber を使っていました。カナダの電話番号を持っていれば Lift という Uber よりも安いタクシーアプリが使えるのでお勧めです。

＜気候＞

基本的に 30℃を超える日は少なく、湿度も低いためかなり快適に過ごせます。朝と夜は長袖でないと寒いくらい気温差があるので注意が必要です。また室内の冷房もかなり効いているので授業には毎回パーカーやカーディガンなどを持参することを勧めます。

＜治安＞
基本的に治安は良く、道を聞いたりしてもフレンドリーな人が多く安心して過ごせます。ハミルトンではあまり感じませんでしたが、トロントなどの中心部に行くとやはりホームレスや押し売り、大麻など海外の治安の悪さを感じる部分はありました。観光地では荷物に気を配るなど、楽しみながらも注意を払っておく必要があるように感じた。

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。

主にイブニングクラスを通しての交流でした。最後のイブニングクラスはかなり人数が少なかったため現地学生と仲を深めることができた。

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。

プログラム外ではあまり交流はありませんでした。課外アクティビティの際に外国人の方に話しかけてもらうことはありましたがあまり機会はないです。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カナダと日本ではコミュニケーションの取り方が全く異なると感じた。カナダ人は知り合いでなくても気さくに声をかけてくれたり、スモールカンバセーションを好む傾向にあったりと全体的にフレンドリーだった。実際にアウトレットで試着の列に並んでいたら、同じ服を買おうとしていたお客さんから声をかけられて待つ間に会話をしたりと他人との境界線があまり厳しくないのだと思った。ネイルや髪、服装など相手の身に着けているものを積極的にほめようとする文化も日本にはあまりないもので驚いた。レストランでは店員さんが積極的に席を回り、満足しているかと尋ねてくれたり留学生だと伝えるとおすすめのスポットを教えてくれたりと店員と客の距離が近いのもカナダの特徴だと感じた。またカナダの建物や家は全体的にスケールが大きかったり、海だと思ったものが湖だったりと土地の広さの違いを強く感じた。

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)

留学前は英語が通じるかどうかや自立して生活できるかどうかなど様々な不安があったが、いざカナダに行ったらとても充実していてあっという間に研修が終わってしまった。英語力に不安があったが、現地でネイティブの人と話して文法や単語の正確性を意識しすぎるよりもとりあえず話してみる姿勢が大切なのだと気が付くことができた。一方で自分が思っていたよりもネイティブスピーカーの会話についていくのは大変で、まだまだ努力が必要だと感じた。留学中は目でも耳でも英語に触れる機会が圧倒的に増えるため自分から積極的に英語に触れることを意識すれば英語力の向上が少しだが期待できると感じた。しかし授業を聞くだけといった受身の姿勢では英語力は上がらないため、自分から日本語を話さないように徹底したり、授業や日常で知ったわからない単語を調べて書き留めるなど能動的な学習が求められると思う。
このプログラムは短期留学プログラムであり、日本人が多い環境のため英語力を伸ばすという観点においてはこのプログラムを 1 番に勧めることはできませんが、現地学生や他国からの留学生との交流を通して日本との文化や価値観の違いを知ることができたり、新たな人との出会いや自分の課題を発見するきっかけにすることができたりと自身の成長につながるものが沢山得られると思う。日本を出て海外経験を少しでも積んでみたいと思う人にはお勧めしたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026年度夏季海外語学研修マクマスター大学

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	10000 円	ルームメイトとの食材費、学食以外での外食費
図書費・学用品費	0 円	最初の授業の日に一人一冊ノートが配られた
携帯・インターネット費	16230 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩5 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	20000 円	お土産として服は結構購入した
雑費	6000 円	家族やバイト先へのお土産代
その他	7000 円	例：手紙の切手料金、交通費（バス・タクシー）
合計	59230 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：外貨両替専門店で日本円から両替（2万円分→20CD×4と50CD×2）

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

ルームメイトと現金を出し合って共用で使う物と食べ物を買ったので、現金はあった方がいいと感じました。ただ、逆にそれ以外で現金を使う機会は0でした。事前にルームメイトと相談しておくことをお勧めします。

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。

Trifa。アプリで簡単にできるし時間もかからないので便利でした。通信で困ることはなかったです。寮内と学校は Wi-Fi が使えるのでパソコンなどは Wi-Fi に繋いで使うことができます。

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

調味料系は適切な大きさのものがなかなか見つからないから持って行ってよかったです。

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？

たびレジに登録しました

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。

特筆事項なし

滞在形態関連

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

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

リビングとキッチンが 4 人で共用で、トイレとシャワーは 2 人で共用。個室にはベッドとクローゼット、勉強机と棚が備え付けられていました。私の部屋はフックがたくさんあって便利でしたが、部屋によって差があるようです。コンロが IH なので、フライパンや鍋は IH でも使えるものを用意するようにしてください。私たちは最初に間違えて買ってしまって3OCAD 無駄にしました。

渡航前に Uber タクシーのアプリをダウンロードして使えるようにしておくことをお勧めします。大学徒歩圏内は観光や遊べる場所はないので結構タクシーを使いました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

レベル分けのないクラスだったので、正直物足りなかったです。国日生は普段の授業の方が英語を話しているかもしれません。ただ、先生方がとてもやさしく、明るい雰囲気づくりをしてくださったので楽しかったです。当初は全 3 回プレゼンをする予定だったようですが、スケジュールの都合で 2 回に変更になりました。一回目は個人で、二回目は 3 人グループでした。

2)課外プログラムについて

1 週目日曜日→ナイアガラの滝とアウトレット 2 週目土曜日→CNタワーとショッピングモール 3 週目土曜日→Canada’s wonderland に行きました。スクールバスでの送迎があるので交通費を抑えつつ観光を楽しめてよかったです。

3)現地での生活に関すること

物価が高いです。トロントやナイアガラなどの観光地はもちろん、大学周辺も日本の二倍くらいはします。ただ、ボリュームも日本の二倍程度あるので値段相応な気がします。

治安は良いですが、トロントだと時々大麻のお店があるのでその周辺にはいかないようにしていました。葉っぱのマークが目印です。特に危険な目にあったことはありませんでした。

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。

想像以上にありませんでした。イブニングクラスでは大学院生の方々と話す機会がありましたが、明治、早稲田、福島大学と中国、香港、台湾からの高校生参加者合わせて 50 人近くに対して2～3人でした。また、交流したいと思っても夏休み中で現地の学生が少ないので、相当がんばらないと難しいです。参加者の中で喫煙者はタバコを介してコミュニケーションをとっていたりしました。

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。

行えませんでした。

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。

時間を守る意識が低かったです。先生も休憩から 2，3 分遅れて戻ってきたり、アクティビティの引率の学生も遅刻してきたりしました。特に大きな支障はなかったので困りませんでしたが、日本との違いを感じました。カフェの店員もどれだけ人が並んでいようとマイペースで、急いでいるときはいらいらしました。

自然豊かなところにある大学だったので、普段の大学生活とは異なる生活を送ることができました。大学敷地内に公園のような広場や森があり、リスやウサギ、鳥などがいました。レストランや病院、原子炉、美術館など、日本の大学にはあまり見られない設備があったのも面白かったです。

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)

英語学習という点においては物足りないと感じる部分が多かったですが、異文化に触れる機会や家族から離れて生活する経験を得ることができたので、全体的には満足しています。

治安や気候の面で過ごしやすいので、初めての留学先としてカナダを選んでよかったと思います。また、アクティビティの充実度が高く、カナダを満喫することができてよかったです。

行く前は費用の高額さに驚きましたが、アクティビティの料金も含まれていることや、大学内のカフェテリアで使えるミールカード(10OCAD 分)が渡されたことなどを考えると妥当だと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 2026 年夏季

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	33400 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7940 円	eSIM
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 25000 円	
雑費	約 10000 円	交通費
その他	40000 円	例：お土産
合計	約 116340 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 3 万円分両替。現金が必要な場面がほぼなかったため、1 万円ほどで十分だと思いまう。

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

ほとんどの場面でクレジットカードを利用した。Apple pay などスマホに事前に登録しておくとより便利です。

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。

Nomad の eSIM を購入しました。寮と大学には Wi-Fi 設備がしっかりと整っていたため、20GB も使わなかったと思います。電話は LINE やインスタグラムを通してしたため、電話番号は必要なかったです。

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

事前にルームメイトと持ちものを相談するべきです！
準備して助かったもの
・日本の調味料
・カトラリー類
　寮にはお皿もカトラリーも何もないので、持っていくか現地で購入になると思います。プラスチックのカトラリー類や紙皿をたくさん持っていきました
・ハンガー
　乾燥機はあまり意味がなかったため、ほとんど部屋干しでした。ハンガーは三つくらいしか寮になかったため、たくさん持って行った方がいいです
・ラップ
・サトウのごはんやみそ汁のもと
・長袖のパジャマ
　基本的に夜は涼しいので、長袖のパジャマは必須でした
・室内履きのスリッパやサンダルなど

準備した方が良かったもの
・ファブリーズ・香水など
　部屋干しのためどうしても少し生乾きの匂いがしてしまったので、持っていくとよかったなと思います
・レトルト・インスタント食品
　自炊が面倒くさいときもあったので、持っていくと楽でした
・ハンディファン
　日中は暑かったため、あったほうが快適だったと思います

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： マクマスター大学の留学担当者 ）
特記事項：部屋のオートロックにより締め出されてしまったため

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？

大使館や領事館からのメールにより情報を収集しました。特に事件には巻き込まれなかったです。

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。

特に問題なし

滞在形態関連

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

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン（☒自炊可　☐自炊不可）

4）感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

あらかじめ、ルームメイトと調味料やドライヤーなど分担できるものを話し合っていくとよいです。フライパンや包丁などの調理器具は現地のスーパーで購入しました。寮生活のためホームシックにもならず、いろいろな人と仲良くなれました。

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。

ランダムに 2 つのクラスに分かれて基本的に授業が行われます。クラスによって授業内容が全く異なっていたことがあまりよくない点でした。私が習った先生の方は、午前中は 3 時間休憩なしのほぼ座学でした。先生はカナダの文化や歴史に詳しい人なので、カナダについて詳しくなることはできましたが、生徒が英語を話す機会はほとんどなかったです。リスニング力は高めることができたと思いますが、もっと英語を用いて会話をしたかったし、ずっと座って話を聞くのは少し退屈でした。プレゼンを 2 回ほど行いました。
午後の授業では、ゲームやハイキングなどもあり、午前よりも比較的アクティブな授業でした。しかし、英語を使って話すようなグループワークなどはなく、少し残念でした。

2）課外プログラムについて

週末のどちらかや授業の後にいろいろな観光地に連れて行ってもらいました。ナイアガラの滝や野球観戦や遊園地などバスで自分たちでは行きにくいところに行けました。全体への連絡が上手く行き届いていない場面が多く、時間がずれてしまうことがよくありました。

3）現地での生活に関すること

現地の人は親切な人が多く、拙い英語でも優しく答えてくれました。寮からスーパーまでは少し遠く、歩いて 20―30分ほどかかるため重い荷物を持って帰ることが大変でした。寮の周辺は住宅街が広がっていて治安は良かったのですが、トロントや少し都市に出たバス停の付近などは治安が悪かったです。
寮生活のため、自由時間も基本的にずっと誰かと話したり遊んだりしていました。ホームシックを感じる時間もないほど充実した3週間でした。

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。

イブニングクラスで、現地の学生と関わる機会は少しありました。2,3 人しかいなかったため、しっかりとは話せなかったです。

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。

お店の店員さんや、タクシーの運転手の人とかと少し世間話をする機会がありました。

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。

カナダの人はとてもフレンドリーで、スーパーなどで商品について質問しても優しく答えてくれました。ご飯はピザやハンバーガーなどジャンクフードが多かったです。サイズ感も日本のものと異なっていたため、外食した際はサイズ感に気を付けてシェアすることもおすすめです。

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）

とても充実した忘れられない 3 週間となりました。知り合いがほとんどいない状態で参加したため、行く前は少し不安でしたが、明治大学の参加者だけでなく、早稲田大学、福島大学、中国からの参加者とも仲良くなれました。寮生活では、自分たちで自炊や洗濯などを行うため、自主性や協調性を自然と身に着けることができると思います。
授業では、初めて知る単語やフレーズも多く、現地ならではのことを学べ、先生ともコミュニケーションをとることが出来ました。英語力を本当に向上させたい人は物足りなさを感じると思いますが、この留学は英語や海外に興味を持つ大きなきっかけとなると思います。
自分の弱点や課題を見つけることができたため今後の英語の学習に生かしていこうと思います。将来の選択肢や視野を広げ、生活をより充実させるきっかけにこの留学はなると思います！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学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	47000 円	お昼 5 回、夜 2 回くらい外食行きました。
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	3850 円	Airalo の 10 ギガ 30 日
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩 5 分）
教養娯楽費	円	
被服費	13000 円	
雑費	円	
その他	39000 円	例：交通費、お土産
合計	130000 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：友達との割り勘

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

ほとんどクレカを使いました。クレジットカードは、元々持っていた JAL の VISA と、新しく三井のマスターカードを作りました。ルームメイトの四人で買い出しをするときに現金を出し合って一つの共有財布を作っていたので、そのときに現金は役立ちました。また、PayPay が使えないため細かいお金の割り勘は現金を使ったり銀行振込などを使いました。

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。

エラロの海外 eSIM。安くて日本語対応もあり、設定も簡単でした。自分は 10 ギガを購入しましたが、大学内には Wi-Fi があるので足りました。

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

服装では、飛行機の時は長袖が必須だと思いました。現地につくと案外暑い日があるため、半袖や日傘も準備してよかったです。
食器・調味料類は、カトラリー、タッパー、レンジ対応のお皿、再利用できるコップ、味噌（溶かして味噌汁にもできるものが役立ちました）、オリーブオイル、塩、醤油、パックご飯やインスタント。
他には、ウォーターサーバーがあるためボトルを持っていくのをおすすめします。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

特にニュースは見ていなかったです。しかし、自分が心配性ということもありますが毎日寝る時と外出する時はタブレットや使わない貴重品はカバンに入れて鍵を締めて寮に置いていました。普段はパスポート、現金、クレカ、寮の鍵、スーツケースの鍵を身に着けていました。盗難などの被害には巻き込まれませんでした。犯罪とは関係ないのですが、友達と二人で夕日を見に行った帰り道が、山奥の街頭も人もいないところで怖かったので夜の外出は気をつけてほしいです。

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。

特に問題はなかったのですが、最後の三日間ほど寮の Wi-Fi が切れてギガが減ってしまいました。でも最終日に新しい Wi-Fi 情報の紙が配られたのでなんとか 10 ギガで足りました。エラロはギガをあとから追加することもできるので良かったです。

滞在形態関連

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

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

フライパンを現地で買ったのですが、まさかの IH 非対応で買い直しました。寮が IH なのも知らなかったので注意した方がいいと思います。また、乾燥機はなにも乾かなくて困りました。一回目以外は乾燥機は使わず部屋とシャワールームで干しました。洗濯機は日本の物より強いのでネットは必要です。食料を買いにスーパーに何度も行ってしまったので自炊の大変さも学びました。寮の二階には卓球やビリヤードがあり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。

現地の生徒と話す機会はほとんどありませんでした。そもそも大学が夏休みだったので話すのは先生や店員さんとでした。加えて、授業も生徒はほぼ日本人(同じ留学プログラムの大学生たち)なので自分から話す機会は少なかったです。周りの友達から聞いた話だと、授業後や土日のフリータイムに色々なお店に行って現地の人と交流している人もいました。プログラム通りにただ授業を受けているだけだとスピーキング力は上がらないと思いました。イブニングクラスも、先生3人くらいしかいないため、圧倒的に日本人が多く、結果的に日本人同士でいつも通り日本語で話してしまいました。しかし、イブニングクラスはどんどん人が減っていき、最後の日(3回目)は 9 人しかいませんでした。なのでその分ネイティブスピーカーの先生と話す機会が多くなりました。また、先生は英語しか話せないのでリスニング力は身につけられると思います。後半になるにつれ授業内で積極的に発言できたので、自分から話すことが大事だと思いました。

2)課外プログラムについて

全部の課外プログラムが楽しかったです。すべてバスで送迎してくれるので移動が楽でした。英語力を上げたい！というより英語に触れながらカナダの文化や観光スポットに行きたい！という方におすすめだと思います。個人的には野球観戦がとても楽しかったです。課外活動では班以外の子とも仲良くなれて良い機会でした。

3)現地での生活に関すること

一つの食べ物が多いのでシェアすることが多かったです。また、ヨーグルトやパンなどハズレのものを買うと口に合わないものがあるので、一気に同じブランドや会社のものを買うのはやめたほうが良いです。
大学の周りは田舎で、どこに行くにも歩かなければいけないので自然を味わえました。日の入りがとても遅いので夜更かしに注意した方が良いと感じました。冷房でとても寒いと感じたことはあまりなかったです。日本と違うと感じたところは、ドアに車椅子用のボタンが多くバリアフリーなのと、自販機が少なく、代わりに給水機が大学、モール、お店などに多いと感じました。

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。

一回平日の昼休みに、学祭のような催し物があり、そこで現地生徒や地域の人々の雰囲気を感じられました。でも回るのは同じ班の子やクラスの子なので話す機会はなかったです。自分から話しに行ける人は交流できる場だと思いました。

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。

些細なことですが、スーパーでのレジのときに店員さんに留学の目的を聞かれたり、短い会話をすることができて交流できました。

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。

日の入り時間が遅く、夜の感覚がずれました。また、気温はとても過ごしやすく乾燥もしています。時間にルーズな部分も日本と違うと感じました。具体的には、混んでいても店員さんはあまり急がず、バスも遅れるのが当たり前だと思いました。
タクシーが印象に残っています。日入りを見た帰りだったので時間が遅く、友達 6 人でタクシーを呼んだのですが運転手さんのノリが良く、みんなで曲を歌いながら帰ったのが楽しかったです。

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)

英語を毎日こんな使うことはなくて、貴重な経験だし、伝わらなくて嫌いになったり病んだりはしませんでした。カナダを味わいながら楽しく英語を使えました。カナダについてたくさん知れたし、異文化や人と交流できました。それと同時に日本の素晴らしさを改めて感じることができました。3 週間の共同生活も初めてだったけど皆良い子で面白くて本当に楽しかったです。最初の一週間は長いなと感じたけど、あとの二週間があっという間でした。今後、学生生活を送る中でもカナダで吸収したものをなくさず英語に触れながら過ごしていきたいです。人生の中でも大事な 3 週間になりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学

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	40,000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	5,500 円	
現地通学費	円	（研修先まで 徒歩 2 分）
教養娯楽費	円	
被服費	20,000 円	
雑費	円	
その他	80,000 円	例：お土産、観光地へのバス代
合計	145,500 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：

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

デビットカードでの支払いが役に立った。現金は本当に使わなかった。

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。

au 海外放題
契約が簡単にできる。スマホのみで接続可能なので持ち運ぶものも少なく便利。

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

調味料、カトラリー類、パックごはん（日本食）、サランラップ（皿にひいて洗い物なくす）、エコバック、ドレッシング（カナダのはマヨネーズが含まれたジャンキーなものしかないため）、洗濯ネット

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？

情報はネットで調べたら大体把握できた。バッグをチャックがあるものにして常にチャックをしていた。犯罪はとくに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。

寮やキャンパスでは Wi-Fi を利用させてもらえる。接続は普通にできた。

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 4 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

日本食は絶対に持って行った方がいい！！　現金はほぼ使わないから 1 万円くらいでいい！

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

旅行みたいに楽しむことができた。いろんなところに行けて様々な体験ができる。寮仲間と本当に仲良くなれる。

自分から英語に触れようとしないと、英語力の向上にはまったくつながらない。

2)課外プログラムについて

2 クラスに分かれた。私のクラスは午前が授業で、午後はレクなどをした。授業は、「赤毛のアン」をリスニングして問題に答える、200 語ほどの作文を書く。レクは、カフートをしたりハイキングをしたり様々なことをした。クラスによっては景品があるらしい。クラスによる当たりはずれはほぼない。
ナイアガラの滝や映画館、野球観戦などアクティビティはとても楽しいものだった。

3)現地での生活に関すること

食生活が本当に合わなかった。毎日お昼はハンバーガーやブリトーなどジャンキーなものになる。スーパーではすべてのものが大きくてすぐ腐らせてしまった。バスの利用が本当に多い。シャワーなどはちゃんと温かい水がでる。

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。

自由参加のイブニングクラスがあり、大学院生 1 人に対して日本の生徒12人くらいでお話やレクをする時間がある。

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。

夜キャンパス内で明治の男女でサッカーを楽しんでいたら、現地の生徒さん 2 人が一緒にやりたいと声をかけてくれたので、一緒にサッカーをした。最後のお別れパーティーでもイブニングクラスの現地の大学院生が近くに座ってくれたのでお話した。

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。

すべてものが大きい。面積が広いから人や物があまりない。自転車はヘルメットをかぶっている。授業がゆるい。

留学体験記

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

このプログラムでは、英語に触れたければ自分から積極的に先生などに話しかける必要があると思った。本気で英語を学びたい人にはおすすめしない。カナダなどの海外を経験したい、楽しみたいという人にはおすすめ！！
食事はジャンキーになるので日本のパックごはんやレトルトなどを持ってくことを本当にお勧めする。調味料は部屋仲間と分担するのがいい。お店でチップは正直払わなくていいと思う。お残しをしたときは申し訳ないという意味こめてチップを払うのがいいと思う。チップを払わなくても別に何も言われないし変な目もされなかった。
洗濯機などは日本のものより強力なのでネットにいれてチャックをきちんと閉めていれること。入れずに洗ったタオルは破けました。
最後のパーティー的なのでは正装を着る。その服装は、成人式の二次会で着るような服をイメージして持っていったらいいと思う。黒や紺など暗めの色の人が多かった。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	12000 円	
図書費・学用品費	3000 円	
携帯・インターネット費	12000 円	ドコモの海外ローミング、trifa(sim)
現地通学費	0 円	（研修先まで 10 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	70000 円	買い物、洗濯代
雑費	40000 円	お土産
その他	12000 円	例：タクシー代
合計	149000 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

基本クレジットカードですべて事足ります。現金は一切使いませんでした。

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。

最初はドコモの海外ローミングを利用していましたが、滞在15日を過ぎてから途端に通信速度が遅くなったため、torifa に切り替えました。trifa は設定も非常に簡単なのでおすすめです。

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

もし自炊をちゃんとするのであれば、日本の調味料（ごま油・みりん・酒）はあった方が良いです。
水筒・エコバックは必須。

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？

危険地域情報は、領事館からの現地情報に関するメールを基に収集していました。
領事館からのメールは、外務省のたびレジに登録すると自動的に配信されます。

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。

大学・寮ともに Wi-Fi が完備されているので、通信環境ではとくに困った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 4 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

清掃
→毎週金曜日に清掃が入ります。ごみ捨て、トイレットペーパーの補充、バスタオル・シーツの交換をしてくれます。
洗濯
→洗濯物を乾燥機にかけてもほとんど乾きません。部屋干しがおすすめです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

午前 3 時間、午後3時間の授業があります。
午前の授業では、ジャーナルの作成、文法の解説、プレゼン、簡単なディスカッションを行いました。
座学中心の午前の授業に比べ、午後の授業はゲームやアクティビティ中心でした。
プログラム全体を通して、英語を話す機会が少なかったです。リスニングは鍛えられます。

2)課外プログラムについて

ナイアガラの滝、CN Tower、Wonderland、映画鑑賞など、内容はとても充実していました。ただ、急な予定変更が何度かあり、少し困惑しました。

3)現地での生活に関すること

気候
→朝晩は結構冷え込むので、長袖・パーカーは必須です。

移動手段
→トロントなどの遠い所に行くときは、基本 Uber かバスです。

食事(外食)
→とにかく量が多いです。何人かでシェアをした方が良いです。

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。

プログラム内での現地学生との交流は、週に一回行われる evening class のみでした。

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。

プログラム外での交流はありませんでした。強いて言うなら、店員さんやタクシーの運転手と少し会話をする程度です。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カナダの人たちは、フレンドリーで親切な人が多かったです。買い物や外食の際に、店員の方から声をかけられる機会がとても多いです。

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)

プラグラム全般を通して英語を話す機会が少ないため、あまり語学力の向上は見込めません。ただ、約一カ月弱の間海外で過ごすという経験は何にも代えがたい良いものでした。人の話を聞いて頭で理解するよりも、自分の肌感覚として「違い」を認識することの方がより多くのことを得られます。語学力に自信はないけれど留学に興味があるという方にはとっては、うってつけのプログラムだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026 年度夏季海外語学研修 マクマスター大学

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 48,000 円	スーパー・外食
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6,400 円	eSIM 代 1,650 円/データ代 4,750 円
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩5分）
教養娯楽費	約 33,000 円	ジップライン・モントリオール往復交通費・大聖堂入場料
被服費	約 13,800 円	現地で2着購入
雑費	約 4,1000 円	バス・電車・タクシー・お土産
その他	- 円	
合計	約 142,000 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：
用意しなかったが、必要になった場合は現地の銀行で下ろすつもりでいました。私の場合は現金を一度も使わずに済みました（ランドリーカードのチャージは現金しかできなかったが、他のルームメイトが支払いを担当してくれました）。

その他用意したもの：☒ クレジットカード（高額な費用） ☒ デビットカード（食費、タクシー、お土産など主な費用）

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

ソニー銀行で外貨預金口座を開設し、事前に外貨を購入しました。ソニー銀行のデビットカードは、使うたび直ぐに利用金額の通知が来るので安心です。外貨を購入しておくメリットは、円高時に購入することで留学中レートに左右されないこと、留学中に使って良いお金のみ用意することで管理しやすいことです。また、事前にクレジットカード、デビットカードともに Apple Pay に登録していたため、日常の支払いだけでなく、特にタクシー利用時に役立ちました。タクシーアプリでクレジットカードを登録したにもかかわらず支払いができなかった友人がいたため、日本で予め Apple Pay の登録を済ませておくことを強くおすすめします（登録には電話での認証が必要になる場合が多いため）。

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。

イエローモバイルで eSIM を購入しました（eSIM 代 1,650 円/データ代 4,750 円）。データの残量を確認するのが少し不便でしたが、30 日間 75G のプランであったためかなり余裕がありました。また、現地ではネットなどでの予約時など多くの場面でカナダの電話番号を求められることがあった印象なので、現地の電話番号も発行されるプランにすることをおすすめします。

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

日本から持参してよかったもの
・コンパクトな洗濯バサミラック
・ざる（自炊時に便利だった）
・まな板
・菜箸
・お箸、スプーン、フォーク
・大きめのタッパー
・ラップ
・パックご飯（白米5つ、玄米3つ）←少し量が多かった
・インスタントの味噌汁 10 個 ←少し量が多かった
・ライト付きの鏡（部屋があまり明るくないためメイク時に便利だった）
・コンパクトな電気ケトル（ルームメイト持参）
・丈夫で大きめの洗濯ネット

準備したほうが良かったもの
・クリアファイル（購買や 100 均で購入しようとしたが全く売ってなかった）←授業で多くのプリントが配布された

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？

研修中、特に連絡はなかったが、在カナダ日本大使館からのメールが来ていないか確認するようにしていました。防犯対策としては、カバンのチャックは必ず閉めておくことなど基本的なことを徹底しました。
また、盗難などの被害には遭いませんでした。カナダのイメージ通り治安はよかったですが、ダウンタウンでは大麻を吸っている人を見かけることがありました。

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

インターネットの接続には特に問題なく利用できました。
またカナダの電話番号を利用できたことは便利でしたが、私の場合しつこく迷惑電話がかかってきたことが不快でした。

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　4人）

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン（☒自炊可　☐自炊不可）

4）感想：（滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等）

ユニット内の共用スペースは広々としていて、自炊もしやすかったです。また寝室が個室であったため、一人の時間を作ることができたのもよかったです。寮はセキュリティもしっかりとしていて、帰宅が夜遅くなったとしても大学の敷地内ということもあり安心感がありました。
また、日本から持参する共用の調味料や日用品などは、事前にルームメイトとしっかり打ち合わせをすることが大切だと思いました。実際必要以上に持ってきてしまい、3週間では使いきれずに無駄になってしまうケースがあったため、単に持参するものだけでなく、量や個数もしっかりと事前に共有する必要があると思います。

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。

ネイティブの先生の授業を受けられるという点では、日本とは違う講義のスタイルで良い経験になりました。しかし、授業内で現地の人との交流がとても少なかったことは残念でした。日本人学生約 50 人に対してクラスは2つしか設けられておらず、約 25 人に対してネイティブの先生は 1 人しかつきませんでした。午前と午後で先生が異なり授業形態が変わったことは良かった点ですが、日本人同士の交流が多かったため、期待していたほど英語力が上がった実感を持つことができませんでした。とはいえ、約3週間 1 日6時間ネイティブの先生による授業を受けることができたため、リスニング力は身についたと思います。またイブニングクラスは、現地学生の参加が少なく、課外プログラムに引率してくれた学生 2 名と教員 1 名のみでした。研修前は、このイブニングクラスで現地のネイティブと交流できることを楽しみにしていたので、残念でした。

2）課外プログラムについて

週末や授業後の課外プログラムはとても楽しかったです。スクールバスでの送迎があったため移動に苦労することがなかったのがとてもよかったです。内容も充実していて、トロントを満喫することができました。ショッピングの機会が少し多かった印象です。ナイアガラの滝はとても迫力があり、思い出に残りました。

3）現地での生活に関すること

ハミルトンやトロントのダウンタウンへ行くと治安の悪さを感じましたが、それ以外は時に感じませんでした。実際に生活してみて、カナダは学生でも安全に生活できる国だと思いました。
また、授業が 16:30 に終わるため、その後の時間を有意義に使うことができました。カナダの日の入りは日本よりもかなり遅いため、長い時間自由に過ごせました。ナイアガラの滝のジップライン体験をしたり、ハミルトンビーチのサンセットを見に行ったりと、思い出を作ることができました。

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。

マクマスター大学の学生と交流できたのはイブニングクラスのみで、担当の学生は課外プログラムに引率してくれた学生 2 名でした。加えて2つにグループ分けされてしまったため、1 回のクラスで 1 人の学生としか接することができませんでした。現地学生と英語で対話ができる機会はほとんど持てず、少し残念でした。

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。

日本よりも料金が安いタクシーを利用する機会が多かったため、長距離移動の時は運転手の方とコミュニケーションをとるようにしていました。フレンドリーに接してくださる方が多く、出身国の話や、お互いの母語を教え合うなど、日本ではできない経験をすることができました。

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。

最後のオープンスケジュールでは、夜行バスを利用して日帰りでモントリオールに行きました。トロントとはまた違った風景で、歴史を感じられる街並みでした。カナダの公用語は英語とフランス語であるため、トロントでは二カ国語で表記されているものがほとんどでしたが、モントリオールではフランス語が主に使われていて、英語表記を見つける方が難しかったです。カナダの歴史的背景を肌で感じられ、貴重な異文化体験をす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）

今回の海外研修を通して、語学力だけでなく、異なる環境に身を置き、自ら行動することの大切さを学びました。特に語学面では、完璧な文法や正確な表現にこだわりすぎるのではなく、間違いを恐れずに自分の考えを伝えようとする姿勢が大切だと実感しました。実際に、現地のタクシー運転手の方と会話をした際にも、簡単な英語でも積極的に話しかけることで、日本ではできない交流を経験することができました。また、今回の研修では、最後の自由行動期間にモントリオールを訪れました。知らない街へ行くことや、交通費などの費用がかかることを考えると、モントリオールへ行くという決断は私にとって大きなものでした。しかし、実際に訪れてみると、トロントとは異なる文化に触れることができ、本当に行ってよかったと感じています。 この貴重な経験から、お金はただ節約するのではなく、自分にとって価値があると感じる経験には積極的に使うことも大切だと考えるようになりました。

一方で今回のプログラムは、約 3 週間という期間の短さや、日本人学生が多い環境を考えると「英語力を向上させる」という目的だけを達成するには、最適ではなかったかもしれません。実際、現地学生と交流する機会は限られており、期待していたほど英語力が向上したという実感はありませんでした。 しかし、海外の環境で共同生活をしながら 3 週間を過ごした経験は、私自身の大きな成長につながりました。今後の学生生活でも、失敗を恐れず新しいことに挑戦し、自分の視野を広げていきたいです。これから留学する皆さんには、語学力だけを目的にするのではなく、現地でしかできない経験を積極的に探し、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	マクマスター大学研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7000 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）大学内に寮があったため
教養娯楽費	20000 円	
被服費	3000 円	
雑費	110000 円	
その他	円	例：
合計	200000 円	節約をしていなかったので減らせる人はもっと減らせると思います。

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法:トラベレックスというところ（新宿にもあります）で 100 カナダドルを用意し、当日空港で 20 カナダドルを両替しました。私は、現金は全く使いませんでした。なにかあった時や記念として少しだけ準備しておくだけで十分だと思います。

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

スマホでのクレジットカードのタッチ決済は役に立ちました。公共交通機関に乗る際もクレジットカードを使うので都度カードを取り出す必要がないのはとても便利でした。

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。

World eSIM といところで 20GB の eSIM を用意しました。初めて海外用 eSIM を使うのでどうすればよいか不安でしたが手続きも簡単でしたし、質問フォームを送ったらすぐに回答が来た点も良かったです。周りの人も eSIM かデータローミングでした。個人的には eSIM を用意し、上限が来たらローミングに切り替えることをおすすめします。eSIM はどこのものでも大丈夫です。

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

カナダ生活は結構歩くことが多かったのでランニングシューズを持って行ったことはとても助かりました。歩きやすい靴は持っていくか履いていきましょう。また室内用のスリッパもとても便利です。食品でいえば、パックのお米や醤油、めんつゆなどの調味料系はかさばらない上に便利なのでおすすめです。

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？

大学側が「たびレジ」に登録してくれてカナダの情報がメールに来るのでそれを確認していました。防犯対策はパスポートや財布などは、かばんの奥の方に入れて何かあっても取られにくいようにしました。

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

eSIM を利用していて繋がらないなどのトラブル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	2)部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☐個室 ☒相部屋（同居人数 4 人）

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寮はきれいなので快適に過ごせると思います。到着してすぐは部屋が乾燥していたので簡易的な加湿器が必要かと思いましたが、途中から洗濯物を干すようになったので気にならなくなりました。細かいものを干せる物があれば少し便利です。清掃は週1回入り、バスタオル 2 枚も交換してくれました。部屋は広く、大きいスーツケースを広げても大丈夫です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良かった点は先生がゆっくり話してくれたので聞き取りやすく英語が得意ではない人にも親切でした。また英語でゲームなどをしてくれたので楽しい授業でした。また授業が 4 時半に終わり、その後は自由だったのでスーパーに買い出しに行ったり、ゆっくりしたり、遠出をしたりなど存分に楽しめるのも良かったです。良くなかった点は、授業の目的やテーマがはっきりしておらず、毎日内容が異なり中途半端で、クラスによって授業の雰囲気が異なっていたことです。

2)課外プログラムについて

カナダの有名な名所が網羅されていたので、自由行動の日にはマイナーなところや自分の好きなところに行く時間にできました。プログラムで行くところはバスで行き、引率の方もいるので安心して楽しめます。自分は課外プログラムで行ったところは毎回とても楽しかったのでおすすめです。

3)現地での生活に関すること

カナダはきれいで水道水も飲めます。また食事も癖がないので大きな心配はいりません。キャンパス内はもちろん中心地や観光スポットにもウォータースタンドがあるので水筒は日本から持っていくことをおすすめします。また公共交通機関を整備されているので休日はどこに行くにしても不便はないです。ただ Uber を利用することも多かったです。直接目的地に行け、人数で割ればそこまで高くないので利用していました。日本で Uber に登録しておくことをおすすめします。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

授業で現地学生に教室の場所を聞くというのがあり、その時に交流しました。

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

スーパーやお店で店員さんに聞いたり、現地の人と話したりして交流していました。

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。

話しかけても笑顔で返してくれるのは海外らしく、積極的に話しかけるのもいいと思います。少し店員さんのものの扱いが雑な時もありますが、それはそれで海外を感じられました。

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)

私自身もともと留学志向はありませんでした。しかし大学生になり様々なことに挑戦している人が多く自分何かしようと思い留学をすることにしました。そのため、英語が得意なわけでもなく、海外の雰囲気を感じることを最優先としていたため課外プログラムが充実し、語学のレベルも比較的初心者向けである本研修に参加することにしました。自分は特にリスニングの力がついたと思いました。毎日英語の授業を受けていると自然と聞き取れる言葉が増えていきました。もっと頑張っている人は積極的に発言するなど自分次第で充実度は大きく変わると感じました。また課外プログラムやオープンスケジュールの日などカナダの様々な場所に行けたことはとても良かったです。授業と遊びがはっきりと異なる分、メリハリのある生活が出来ました。私が一番参加してよかったと思うのがたくさんの人と過ごせたことです。学年、学部が異なり普通なら知り合わなかった人たちと 3 週間、海外で生活することはとても楽しい思い出になりました。必ず仲良くなるので心配しなくていいです。
本研修に参加する理由は人それぞれですが、必ず英語にも触れ、楽しくあっという間な 3 週間を過ごせるので迷っているなら必ず参加すべきです。自分自身も申し込むまでは悩んでいましたし、カナダに着くまで不安でしたが、終わってみれば楽しい思い出ばかりです。なのでぜひ参加してみてもらいたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学研修

留学費用項目	かかった費用（円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	80000 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	40000 円	トロント、モントリオール
被服費	30000 円	ユニフォームなど
雑費	10000 円	お土産
その他	-8000 円	例：カジノ
合計	157000 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

大半の支払いはクレジットカードで行いましたが、洗濯カードのチャージはクレジットカードが使えず、現金を用いて行いました。

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。

Esim を使いました。

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

めんつゆ、醤油、味の素など

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？

貴重品は常に持ち歩いていました。危険な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。

寮の WiFi が使えない期間が数日ありました。

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 4 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

たくさん自炊をしました。普段から自炊をしない私は野菜を切ったり、洗い物をしたりすることしかできませんでした。料理の練習をしていく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。

授業について
ゲームなどを通して生徒を楽しませながら英語に触れる機会を作るのはとても良かったと思います。しかし、日本でもできるような文法の授業も多かったため、少し残念に思いました。
野球観戦の日の段取りについて
渋滞に巻き込まれ、試合を最初から観戦することが出来ませんでした。また、試合終了後の集合場所が指定されておらず、参加者が集合するまでに時間がかかりました。さらに、帰りのバスもすぐには到着せず、球場前で待機することになりました。

2)課外プログラムについて

ナイアガラの滝、ナイアガラオンザレイク、アウトレットモール、MLB 観戦、CN タワー、イートンセンター、カナダズワンダーランドに行きました。

3)現地での生活に関すること

東京と比べるととても涼しくて快適でした。ハミルトンバイクシェアはとても便利なのでおすすめです。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

イブニングクラスの方の日本語が流暢で驚きました。

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。

一緒にサッカーをしました。サンダルのくせにとてもうまかったです。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

レジでの一言目は Hi でした。また、片栗粉はありませんでした。

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)

今回の留学は、とても充実していて、自分にとって本当に良い経験になりました。普段の寮生活では日本人の友達と日本語で話すことが多かったため、英語が爆発的に上達したとは感じていません。しかし、それ以上に日本ではなかなかできたない貴重な経験をたくさんすることができました。特に印象に残っているのは、友達との寮生活です。今後の人生で、これほど長い期間、仲間と一緒に寮で生活する機会はなかなかないと思います。留学を通して、かけがえのない仲間に出会えたことは、自分にとって大きな財産になりました。また、休日にどこへ遊びに行くかを考えたり、みんなで何を料理するかを相談したりと、生活の計画をすべて自分たちで立てられたことも楽しかったです。さらに、人生で一度は見てみたいと思っていたナイアガラの滝を実際に見ることができたのも、とても良い思い出です。英語力の大幅な向上だけを目的にするのであれば、この留学はおすすめしません。しかし、仲間と過ごしながら、夏休みにしかできない特別な思い出を作りたい人には、ぜひおすすめしたいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026 年度　マクマスター大学　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	35380 円	観光地での食費は高い、自炊代、水はスーパーでまとめ買い
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4770 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	（大学寮から研修先まで　徒歩 5 分）
教養娯楽費	1725 円	オープンスケジュールの美術館代
被服費	0 円	
雑費	16005 円	すべて交通費(タクシー移動)
その他	8510 円	すべてお土産代
合計	66390 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：家にあった 10ドルと、外貨両替専門店で 40ドルを両替した。

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

決済のほとんどをクレジット、デビットを使用した。現金は割り勘の際に少額使った。
ルームメイトや他の部屋の友達との割り勘は、カナダドル現金、日本円現金、銀行振込、paypay 送金を使用した。

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。

最初の 2 週間用に ahamo を 20GB、最後の 1 週間用に povo を 10GB 分買ったが、寮には wifi があるので余った。

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

タッパー、まな板、ラップなどは役に立った。お皿はタッパーで代用し、包丁、IH 鍋、おたまなどは、ルームメイトと割り勘した。コンロは IH なので注意が必要だと思った。日本食が恋しくなった時のために、インスタント味噌汁、パックご飯、ふりかけ、だしの素を持って行った。また、ご飯を食べる際に手が汚れることがあったので、ティッシュ、ウエットティッシュなどは、準備し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：

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？

全員が登録したタビレジのメール配信で、逐一危険情報は把握していた。ダウンタウンへ行く時は、常に肩掛けカバンに貴重品を入れていた。寮周辺は、治安が良いと感じた。

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。

大学寮と学校の wifi は良好だった。大体の場所で5G が繋がったが、地方の観光地の建物内で3G になったことがあった。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態

☒寮･アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☒相部屋(同居人数 4 人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン(☒自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寝室が個室で、リビングも広くて過ごしやすかった。共有部分もみんなで譲り合って使っていた。週に1回清掃が入るので、清潔に過ごすことができた。
また、部屋はオートロックなので、鍵を持たずに出てしまい、部屋に入れなくなってしまった友達が沢山いた。そうすると寮の方に連絡し開けてもらわないといけなくなるため、常に鍵は携帯することが重要だと思った。

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。

午前中の 3 時間はカナダの文化や歴史、カナダにまつわる物語を学び、午後の 3 時間は英語を使ってゲームをするなど、飽きずに授業を聞き続けることができた。その間ずっと英語なので、特にリスニングが鍛えられたと思う。
ただ、話す機会はあまりないので、スピーキング力を鍛えたければ、授業で発言したり週 1 回での任意参加のイブニングクラスというものに積極的に参加したりすることが大事だと思った。

2)課外プログラムについて

もともと設けられたプログラムに、週 1 回で CN タワーやナイアガラの滝、イートン･センターというモール、カナダズ･ワンダーランドなど色々あって楽しめた。それとは別にオープンスケジュールもあるため、行きたい場所をルームメイトと話し合って決めて自由に行動していた。トロント周辺で行きたい場所がある人は、事前に調べておくと良いと思う。

3)現地での生活に関すること

服装
朝晩が涼しいだけでなく、モールや教室、スーパーなどは冷房が効いていて寒いため、長袖の上着などは必須だと思った。

移動
オープンスケジュールなどの移動はすべてタクシー(Uber と Lyft)を利用していた。最初は Uber を利用していたが、仕組みはたいして変わらないのに Lyft の方が遥かに安いことを教えてもらい、最後はそれを利用していた。オープンスケジュールでトロントに行った際、すごく混んでいる道路にタクシーを呼んでしまい、1 時間待ったことがあった。そのため、タクシーを呼ぶ時は呼ぶ道路を選んだ方が良いと思った。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地の学生との交流のほとんどが、週 1 回･2 時間のイブニングクラス(全 3 回)でした。
英語を使ってゲームをしたり、簡単なディベートをしたり、体を動かしたりと楽しめました。

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。

Lyft のタクシー運転手さんが話しかけてくれることが多かった。そのため、自分は積極的に助手席に乗り、英語で話すことで英語に慣れようと頑張った。タクシー運転手さんは多国籍なので、その運転手さんの母国についても詳しくなれた。

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。

本当に人種が多様であることだ。タクシーを何回も呼んだが、全員母国が違ったように思う。
また、ナイアガラの滝近くのレストランに入ったのだが、サービス料金が非常に高く、サービス料金＋州税だけで 10ドルも支払ったこと。

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）

今回の研修では、語学の面だけでなく、本当に多くの貴重な経験を得ることができた。授業で学んだカナダの歴史や文化はとても興味深く、休日にはトロント周辺を観光してカナダの魅力を満喫できた。帰国後も「また会おうね」と言い合えるような大切な友達ができ、みんなと過ごした日々は、自分にとってかけがえのない思い出になっている。最初は英語を話すことにどうしても抵抗があったが、現地で過ごすうちにそのハードルが少し下がり、会話を楽しめるようになった。私自身、人生で一番楽しい 3 週間だったので、もし参加を迷っている方がいれば、ぜひ参加することをおすすめする。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 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	50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,500 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで 5 分）
教養娯楽費	3,000 円	
被服費	40,500 円	
雑費	32,000 円	
その他	70,000 円	例：
合計	200,000 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：現金は事前に両替して用意しました。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

タッチ決済ができるクレジットカードが一番便利でした。

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。

eSIM を用意しました。

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

モバイルバッテリーや日傘兼用の折りたたみ傘、タンブラー、ハンガー、ズボン用ハンガーなどです。

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？

大学を通して案内された機関から送られてくるメールで、現地の危険地域に関する情報を収集しました。滞在中に盗難や犯罪などの危険な状況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。

eSIM を利用し、寮や学校では Wi-Fi も提供されていたため、携帯電話やインターネットの利用・接続に特に問題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	2)部屋の形態
☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋（同居人数 4 人）

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

滞在先は 4 人で共用スペースを利用し、それぞれに個室があるタイプだったため、プライベートな時間も確保しやすく、過ごしやすかったです。キッチンは 4 人で共同で使用し、バスルームは 2 人ずつで共有する形でした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

午前と午後で担当の先生が異なっていたため、それぞれ違った進め方や雰囲気の授業を受けることができ、さまざまな形で英語を学べた点が良かったです。また、課題がある場合も授業内で取り組む時間を設けてくださったため、放課後の時間に大きく影響することなく過ごせた点も良かったと思います。一方で、外国人の学生や先生と 1 対 1 で会話をする機会はそれほど多くなかったため、もう少し個別に英会話を実践できる時間があれば、さらに良かったと感じました。

2)課外プログラムについて

MLB の試合観戦や CN タワー、ナイアガラの滝などを訪れる課外プログラムがありました。学校での授業だけでなく、実際にさまざまな場所を訪れることができたため、カナダの文化や雰囲気をより身近に感じられた点が良かったです。

3)現地での生活に関すること

マクマスター大学はハミルトンに位置しており、中心部から少し離れた落ち着いた場所にあったため、生活面で特に不便を感じることはありませんでした。近くには大きなスーパーもあり、必要な日用品などはほとんどそろえることができました。また、バスも利用できたため、移動にもそれほど困りませんでした。現地の人々が温かく接してくれたことも印象に残っています。日常の中でスモールトークを交わす機会があり、そうした何気ない会話で気持ちが明るくなることもありました。授業以外の時間には、友人たちとタクシーで少し離れた場所へ出かけたり、先生におすすめしてもらったレストランに行ったりするなど、学校の外でも現地での生活を楽しむことができました。

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。

イブニングクラスを通して、現地の学生と会話をしたり交流したりする機会がありました。長い時間ではありませんでしたが、実際に現地の学生と話すことができ、良い経験になりました。

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。

キャンパス内で偶然出会った現地の学生と、少し会話をする機会がありました。短い時間ではありましたが、自然な形で現地の学生と交流できたことが印象に残っています。

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。

日本と比べて印象に残ったのは、初対面の人同士でも自然にスモールトークをすることが多い点です。店や街中などで気軽に声をかけてもらうことがあり、短い会話でも温かさを感じ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)

今回の短期留学で特に良かったと感じたことの一つは、日常的に英語を使う環境の中で生活できたことです。まるで子どもが初めて言葉を覚えるときのように、街を歩きながら目に入った看板や案内を自然と読んでみたり、分からない表現があれば調べて実際に使ってみようとしたりするようになりました。友人たちとも普段のように日本語だけで話すのではなく、英語で会話してみることで、学んだ表現を実際に使いながら一緒に努力できたことが良かったです。

また、買い物をするときや街を歩いているときなど、日常の中で現地の人と短い会話を交わす機会もありました。こうした経験は、日本で英語を勉強しているときとはまた違うもので、英語は単に勉強するためのものではなく、人とコミュニケーションを取るために実際に使う言葉なのだと、より身近に感じることができました。

もちろん、慣れない環境の中で何かに挑戦することを不安に感じることもありました。しかし、今回の経験を通して、完璧に準備ができるまで待つのではなく、足りない部分があってもまず挑戦してみることが大切だと学びました。これからも新しい機会があったときには、怖がって避けるのではなく、積極的に挑戦していきたいです。

そして、今回の生活を楽しく過ごすことができたのは、一緒に参加した友人たちの存在も大きかったです。みんなが優しく接してくれて、困ったときには自然に助け合うことができたため、慣れない環境でも安心して楽しく過ごすことができました。一人では感じられなかった楽しさも、一緒に過ごしたからこそより大きく感じることができ、今回の短期留学がさらに大切な思い出になりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 2026 夏期

留学費用項目	かかった費用 （円換算）	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	60000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	3000 円	
現地通学費	50000 円	（研修先まで 分）
教養娯楽費	円	
被服費	10000 円	
雑費	30000 円	
その他	円	例：
合計	153000 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

レボリュート

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

Esim

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

ハンガー、洗濯干し、スリッパ
パックご飯、電子レンジでたける炊飯器

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？

パスポートを常に持ち歩く

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。

良好でした

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 3 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

個室は生活するのに十分な広さがあり快適でした。共用部分もひろくくつろげた。

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。

良い点:ルームメイトと仲良くなれる。授業でミニゲームがおおくたのしかった。
良くなかった点:英語を使う機会より日本語を話していることのほうが多くあまり身につかない。

2)課外プログラムについて

ナイアガラの滝やメジャーリーグ観戦などとても楽しかった。
集団の統制が取れておらず待ち時間がおおかった。

3)現地での生活に関すること

全体的に店の閉まる時間がはやいことが多いので注意。
寮のまわりの治安は良かった。

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。

イブニングクラスでの TA との交流のみ。

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。

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。

給水機がそこらじゅうにありとても便利。
Uber が流通していて行く場所によっては電車やバスよりも便利で安い。
トロントの裏通りなどではかなり大麻の匂いがする。

留学体験記

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

現地では英語力以上に失敗を恐れず自ら発言し、行動を起こす姿勢が何より重要だと実感した。授業での積極的な参加はもちろん、オープンスケジュールを使って気になる場所へ足を伸ばすなど、主体的に動くことがすごくいい経験になった。事前にネットなどでオープンスケジュールの予定を決めたり、献立を考えておくとかなり楽に過ごせると思う。
今後はこの挑戦心を大学生活や学びに活かし、視野を広げ続けたい。後輩の皆さんには、完璧な語学力に縛られず、異文化の環境へぜひ思い切って飛び込んでほしい。