国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学

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	40000 円	平日のみで 16000 円 パブや週末の旅行での食費も含めて 40000 円
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	Trifa e-sim 無制限プラン
現地通学費	20000 円	（研修先までバスで 50 分）
教養娯楽費	110000 円	週末の旅行代とお土産代
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	
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：

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 のデビットカードが上限もなく、使った額がわかるのでよかった。また、足りなくなっても銀行口座から振り込めるので安心。

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

Trifa の e-sim はアプリを入れて購入するだけだったので簡単だった。通信スピードも問題なかった。

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

長袖と半袖のパジャマをどちらも持って行ったこと（熱波の影響で暑い日もあったが朝晩は基本的に寒かったため）軽く羽織れるパーカー（小雨が多かったのと、肌寒い日が多かったため）日本のお菓子（クラスの中国の友達に配ることで仲良くなれた）

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？

ロンドンに行く際にはホストファミリーからどんな詐欺や危ない人がいるのかを教えてもらった。パスポートや現金を持ち歩く際は服の下に防犯ポーチを付けて、その中に入れていた。スマホはストラップを付けて常に首からかけるようにしていた。

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。

基本的には問題はないが、電車の中や国立公園などつながらない地域は多かったので、マップやバスの時刻表などは事前に調べてスクリーンショットを取っておくといいと思う。

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)

自分はあまりにも恵まれたホストファミリーと部屋だった。引退した老夫婦で二人とも料理が上手で毎日おいしいものをお腹いっぱい食べさせてもらった。夕食後は一緒にテレビを見たりボードゲームを楽しんだり、18 時に食事を取ってから 23 時の寝る直前まで一緒に過ごしてくれた。ご飯前や週末に近くの綺麗な場所までドライブに連れて行ってくれたり、彼らの趣味のラケットボールやアートを一緒に楽しんだりしてくださった。他にも誕生日をサプライズで祝ってくださったり、友人を招いて豪華なディナーを食べたりした。
週末に旅行に行く際は、サンドイッチを作ってくれて、夜遅くなった時は駅まで車で迎えに来てくださった。
そしてあまりにも広い庭と部屋があり、素敵なインテリアに囲まれていて、何一つ不自由ない、これ以上ない幸せな経験をすることができた。これからも頻繁に連絡を取り続けるつもりである。

最初の一週間だけ他大学の学生と二人でステイしていたが、お互い家の中では英語で話すというルールを作ったことでファミリーとの会話も弾み、英語力を伸ばすことができたので、複数人でステイする人にはおすすめ。

しかし、中にはファミリーに不満を持っている友人もいて、ご飯が口に合わなかったり、量が少なかったり、さらには着いたとたん旅行に行ってしまうファミリーの話まで聞いた。部屋の大きさも様々で、スーツケースが開けないほど小さい部屋にステイしていた人もいた。ファミリーが旅行に行ってしまった友人は夕食後に部屋にこもってずっとゲームをしていたそう。
本当に運次第なので、最悪の状況を想定して、期待しすぎないことが大事だと思う。

ただ、どのような環境であっても謙虚な姿勢と笑顔が大切だと思う。言語だけではうまく伝わらないことも多いので、自分は常にオーバーリアクションを心がけていた。積極的な姿勢が良い関係性につながると思う。

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。

午前中の授業は毎回丸机に 3～4 人で座ってディスカッションをするため、大学学年を問わずとても仲良くなれた。また中国から来た学生も多く、授業を通じて仲良くなることができた。
選択で受けたビジネスイングリッシュは英語でプレゼンをするなど、実践的な英語を学ぶことができた。またイタリアから来た会社員の方もいたので、交流することができてとても刺激になった。
7～8 割が日本人で残りが中国人やネパール人、韓国人などアジア圏のみなので、現地の同い年の学生と関わりたい人にはお勧めできない。ただ、日本人以外の留学生は英語を流暢に話すため、英会話の機会に関しては心配する必要はない。

2)課外プログラムについて

土曜日に大学のプログラムに申し込めば格安でヨークなど近郊の都市に行くことができたようなので、行きたい場所があればおすすめ。スカッシュに一度だけ参加したが、他大学の人とも交流できてよかった。放課後は主に街歩きやファミリーと過ごす時間に充てていたので、あまり参加することはなかった。

3)現地での生活に関すること

シェフィールド含むイギリス北部は軟水なので、水道水が飲めます。髪の毛もギシギシしないので普段通りのシャンプーで大丈夫です。物価が高いイメージがあるが、昼食はスーパーのミールディールを利用すれば 800 円程度に抑えられる。
イギリスは赤信号でも車が来てなかったらわたります。日本と同じ左側通行なので慣れてはいると思いますが、赤信号を渡る際は気を付けてわたってください。

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。

現地は夏休みのため、現地学生との交流はなかった。このプログラムは主にホストファミリーやクラスメイト、街中の人々との交流がメインである。

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。

お店で現地の人と話した。また、自分はロンドンに一人旅行に行った際に、バス停で知り合った現地の方と仲良くなってインスタまで交換した。中国の友人とはパブに行って英語で会話して、連絡先も交換した。
アイリッシュパブは現地の人がとてもフレンドリーでたくさん会話をしてくれた。

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。

フレンドリーな人が多いと感じた。イギリス人はとても礼儀正しく、sorry を多用するため、なじみやすいと感じた。
また、パブは現地で知り合った方とコミュニケーションをとるのに最適な場所だった。
公共交通機関(特に電車)は遅延が当たり前で、直前に運休になることも多かった。また、バスや地下鉄はクーラーがついておらず、熱波の影響で最初の二週間はとても暑かった。

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)

研修前の私は俳句や温泉など日本の文化に関心が偏っており、海外へ目を向けることがほとんどありませんでした。しかし研修を経た現在は海外への関心が大きく高まり、日常的に YouTube で海外の動画を見たり、BBC ニュースで国際情勢をチェックしたりしています。ホストファミリーや現地で出会った友人たちは多国籍で旅の経験も豊富であり、彼らとの会話は非常に刺激的でした。
昨今、日本の政治や SNS 等で目にする排外主義的な風潮やヘイト情報に対して疑問を抱いていましたが、今回の留学を通して自分の目で直接見て考えることの重要性を痛感しました。生成 AI 等の発達により画像や動画すら真偽が曖昧な現代において、SNS 上の情報に惑わされないためには、英語で直接一次情報に触れる力が必要だと実感しました。
また、単に資格試験のスコアを目指すだけでなく、再びイギリスを訪れ、ホストファミリーとより深い会話を楽しむという明確な目標ができたことで、英語学習へのモチベーションが大きく向上しました。さらに、現地で多様なバックグラウンドを持つ人々と交流したことで、第二外国語として学んでいる中国語の重要性や影響力の大きさも改めて実感し、図らずも中国語学習への意欲も高まりました。渡航前と現在とでは、日本や世界の捉え方や視野の広さが全く異なります。もし少しでも留学に興味があり、費用面を工面できる状況であれば、迷わず挑戦することを強くお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	5万 円	旅行時や昼の食事代
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	円	キャリアの契約状況で無料で使えたので確認してみるのをお勧めします
現地通学費	1万 円	（研修先まで 40 分）
教養娯楽費	20万 円	毎週末の旅行費
被服費	円	
雑費	3 万 円	お土産
その他	円	例：
合計	約30万 円	個人的な買い物や旅行をいろいろ楽しんだので費用はかかっている方だと思います。

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：空港で3万円両替をしました。少ない場合は両替できるように日本円で現金を持参していましたが必要なかったです。ほぼカードが使えるため、最後に使いきるのが大変でした。

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

クレジットカードとデビットを切替できるものを用意しました。クレジットの上限がきてしまうのでデビットを用意しておくことをお勧めします。

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

スマホにクレカを入れて、タッチ決済をしていました。
チップもカードで払えるのでカードがあれば大丈夫です。

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。

ソフトバンクの海外放題プランがあったのでそれを使えば普段の通信料＋αを払う必要はなかったです。

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

マイボトル 水道水も飲むことはできますが、自分はあまり飲みたくなかったので学校のウォーターサーバで補充して使いました。
上着 朝晩は冷えるので上着は持っていきましょう。
日本食 お昼は自分たちで準備が必要なので、カップラーメン、味噌汁、パックご飯、ふりかけがあるとベストです。
割り箸、フォーク

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：簡単な相談をインフォメーションセンターでしていました。

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

シェフィールドは基本的に治安は良かったので特に対策はしてなかったですが、夜は浮浪者がいたり、薬を使っている人がいるのでそういう人たちには近寄らないようにしましょう。ロンドンでは持ち物は必ずバッグに入れるようにしていました。

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

基本的に不便なことはなかったですが、電車は基本的にネットにつながらないので、乗り換えは事前に調べておくようにしましょう。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル	☒個室 ☐相部屋(同居人数　人)

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン(☐自炊可 ☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホストマザーは優しい方で基本的に楽しく過ごすことができた。 特にトラブルもなかった。私が滞在した家は、室内は土足禁止だった。洗濯は週に2回あったが、白と黒と色で分けられていたため、自分は黒いものしか基本持っていなくて、週1で足りなかったので週1で手洗いをしていた。シャワーの時間の制限はなかった。門限は22時までで、もし夜ご飯がいらない場合は15時までに連絡しないといけなかった。日本で一人暮らしをしている自分にとっては苦痛だった。
ご飯を食べた後に毎回会話する時間があって世界政治の話やおすすめの観光地を教えてくれたためなんでも聞いてみましょう。たまにルールを破ってしまっても怒られることはなかったです。自分の場合はディナーは三種類しかなかったため、飽きてしまって後半の方は外食が多くなりました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)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。

日本人が多かったことです。
メリットは友達を多く作れることや一緒に頑張れる仲間を見つけられることです。また、初めての留学としてはハードルが低く授業に参加できると思います。
逆にデメリットは授業外で日本語で生活できてしまうことです。現地の学生は休暇中でそもそもシェフィールドにいないのでつながりを作れることはほぼないでしょう。だからといって日本人と仲良くしないのは違うと思うので、友達と話すときも英語で話すことを意識していました。パブに行って現地の人とつながりを持てるようにしました。だからこそホームステイでよかったと思います。

2)課外プログラムについて

サッカーに参加した。もともとやっていたため現地の人とふれあえてよかった。

3)現地での生活に関すること

食はあまりおいしくないと聞いていたため、不安だったがそんなことはなかった。しかし、おいしいものをお腹いっぱい食べようと思ったら大体2000円以上します。昼ごはんは日本食を持参することをお勧めします。
天候は、寒暖差が激しいため、調整しやすい服装することを持参しましょう。ロンドンは30℃の時があって暑かったです。
毎日学校があるので、5時半に起きて、11時に寝る習慣がついた。 毎朝筋トレに行っていたので充実していた。
シェフィールドは中心街では買い物できて、周辺には公園があり自然豊かでとても生活しやすかったです。ロンドンに行くには電車で2時間、バスで4時間。周辺の都市部には電車で1時間くらいとアクセスが良かったです。イギリスは多種多様な人種の人がたくさんいていろいろな人と会話することができた。

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。

ほとんどなし
一緒にサッカーをしたくらいでそれ以外はなかったです。

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。

パブやお店で話しかけられて、現地の人と会話をした。

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。

道にゴミ箱がたくさんある。電車を予約して乗るのだが、頻繁に勝手にキャンセルされること。路面電車があること。日本人は他人に無関心だが、イギリスの人は目があったら笑顔になったり、簡単な会話をしたりと人の温かみを感じた。日本の違ってじめじめしていないので気候は本当に過ごしやすかった。

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)

この1か月は自分の人生の中で最も濃い日々でした。念願の留学で初めてホームステイを経験し、貴重な時間を過ごすことができました。このプログラムを選んでよかった理由はホームステイであったことです。現地の学生とのかかわりが十分にない状況ではホストファミリーと会話する機会は自分の英語を磨く貴重な機会でした、自分のホストマザーは過去に MBB を取得したこともあるそうで、いろいろな世界情勢に精通していたため、その話は英語で話してくれて、たまに難しい単語も出てきますが、普段ゼミで国際ビジネスについて学習している自分にとっては「生きた教材」のような存在でした。はじめは本当に理解できなくて困っていましたが、後半は余裕をもって聞けるくらいだったため、成長を感じました。
しかし、まだまだ英語力は足りないと感じています。逆にそれに気づけるいい機会になりました。これからも継続して自分の英語力を磨いていきたいと思います。
学生の夏休みの貴重な一か月を費やす価値のあるプログラムだと思います。自分ももっと早く参加すればよかったと思っているのでぜひ挑戦してみてください。自分は4年で参加しましたが、就職活動に関係なくても人生の財産となる良い経験ができました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	海外語学研修 シェフィールド大学

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	50, 000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12, 000 円	
現地通学費	12, 000 円	（研修先まで20分）
教養娯楽費	200, 000 円	休日の交通費を含む
被服費	10, 000 円	
雑費	10, 000 円	
その他	円	例：
合計	294,000 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：空港での換金

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

特になし

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 を利用した。

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

ホストファミリーへの日本からのお土産をもっと充実させるべきだった。また、洗濯ネット、ハンガーなどのランドリー用品は準備しておいてよかったと感じている。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

ホストファミリーから実際の治安について聞いたり、同じプログラムに参加している日本人の友人から話を聞いたりすることで備えていた。実際に何かトラブルを経験することもなく、安全な研修となった。

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。

全く使えない、繋がらないなどの問題はなかったが、電車の中や建物の中の特定の場所で繋がらないこともあり、不便を喫する場面もあった。

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)

部屋にはベッドとドレッサーのみで机や収納等がなかったため、私物を整理しやすいようにまとめてから持ってくればよかったと感じている。

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。

ディスカッションが非常に活発で、参加者同士が積極的に意見を交換し、多様な視点から議論を深められた点は大きな収穫だった。一方で、参加者の多くが日本人と中国人に偏っていたため、英語ネイティブの自然な話し方や表現に触れる機会が限られてしまい、基礎は学べるものの、英語力をより実践的に高めるには環境としてやや物足りなさを感じた。この点は改善の余地があると感じた。

2)課外プログラムについて

リーズへ行ける課外プログラムに一度参加したが、朝の集合が早く、ホームステイ組には少し負担が大きかった。また、帰りのバスが時間通りに来ず不便さを感じた。それでも内容は充実しており、費用も格安で、生徒にとって有益な機会だと感じられた。

3)現地での生活に関すること

バスで大学に通っていたが、通学を含めバスに乗る機会の中で現地の人と交流することがあった。また街中でも知らない人に話しかけられることが何度かあり、ネイティブスピーカーと関わるよい機会だった。

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。

交流は特になかった。

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。

特に行っていない。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

イギリスでの生活で印象的だったのは、店員との距離感の違いだった。買い物中や食べ物のオーダー後に突然声をかけられ、世間話を交えながら接客が進むことが多く、日本のように必要最低限のやり取りで終わる接客とは大きく異なっていた。最初は戸惑いを感じたが、これがその国では一般的なコミュニケーションであり、人との関係を築く一つの方法なのだと理解するようになった。

留学体験記

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

自分にとって、1 か月のイギリス生活は常に新鮮で、毎日が目新しい体験に満ちていた。グループ留学ではあったが、通学や自由時間、ホストファミリーでの生活など、個人で判断して行動する場面も多く、その都度、自分の責任で選択し続ける必要があった。慣れない環境で迷うこともあったが、その分だけ視野が広がり、異文化の中で自分がどう動くべきかを考える力が鍛えられたと感じる。全体として、この 1 か月はとても楽しく、そして自分の成長につながる貴重な経験となった。今後は、今留学で不足していたと感じる実践的な英語活用力の養成に重点を置き、培った英語基礎力をもとにさらなる自己発展につなげたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学　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	53,294 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	12,680 円	
現地通学費	11,690 円	（研修先まで　30　分）4 週間分の定期をアプリから購入
教養娯楽費	円	
被服費	30,942 円	気温が想像より低くて厚手のパーカーを購入
雑費	23,575 円	お土産
その他	73,392 円	例：ロンドン旅行費など
合計	205,573 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：300 ポンド

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

基本的にはキャッシュレス決済であったため、カードの支払いが主であった。

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

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

室内用スリッパ
私の滞在先は家の中では靴を脱ぐスタイルであったが、日本ほどきれいではないため少し潔癖症の私にはあった方がはだしで歩く必要がなくてよかった。

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？

ロンドン観光に行った際、スリに気をつけるためかばんは常に前に持ち歩いていた。

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。

滞在先にも高速 wi-fi があったため困ることはなかった。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート　☒ホームステイ　☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室　☐相部屋（同居人数　人）

3）共有部分

☐バス　☐トイレ　☒キッチン（☐自炊可　☒自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

気を使ってくれたり、部屋にテレビがあり娯楽も充分であった。一方で食事面においては私には合わず、おなかを壊してしまうことがあったため、おなかの弱い人は薬を持つべきだと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

ホームステイであったため、ネイティブスピーカーと話す機会があることはよかった。
学校内では日本人が多かったため、他国の人々と関わり多様な文化を知ることができなかったことはよくなかった。

2)課外プログラムについて

土曜日のアクティビティに参加したことがあり、自分で行くよりも費用を抑えていけるため、すごく良いものであった。

3)現地での生活に関すること

夜に出歩くことはやめるべきである。日本よりも街頭や町の明かりが少なく、またホームレスも多いため 22 時までには滞在先に帰る方が身の安全のためである。

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。

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。

道端で現地の学生に話しかけられ、帰り道一緒に帰って、現地の学生の英語に触れることができた。

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。

イギリスで生活する中で最も日本との違いを感じたのは、日曜日の店舗の閉店時間の早さである。日本では休日であっても夜遅くまでスーパーやショップが開いているのが当たり前であるが、イギリスでは夕方 17 時を過ぎると一斉にお店が閉まり、街全体が静かな休日の空気に切り替わる光景は非常に印象的であった。最初は不便に感じたが、現地の人々にとっては「24 時間いつでも買える利便性」よりも「働く人も含めて家族や個人の時間を大切にする」という価値観が根付いているためだと気づいた。

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)

シェフィールドでの 1 か月間は、語学力以上の大きな気づきと成長を得られる貴重な機会となりました。現地では「完璧な英語を目指すのではなく、自ら伝える姿勢を持つこと」を目標とし、日々の英語日記やホストマザーとの会話に積極的に取り組みました。自分から歩み寄ることで温かい対話が生まれ、英語への抵抗感が払拭されたことは大きな成果です。一方で、語学学校では日本人同士で固まりがちになってしまった反省もあるため、帰国後は大学内の留学生交流などに参加し、多様なバックグラウンドを持つ人々と関わり続けたいと考えています。
留学生活では「完璧さを求めずに自ら行動すること」が何より大切です。間違えても一歩踏み出せば、現地の方々は優しく耳を傾けてくれます。また、イギリスは日曜日のお店の閉店時間が早かったり、食生活が合わなかったりすることもあります。不便さも文化の違いとして楽しむ柔軟性と、お腹の薬や室内スリッパなどの準備を万全にして、ぜひ充実した留学生活を送ってください！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	40,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	e-sim
現地通学費	16,000 円	（研修先まで 50 分）
教養娯楽費	80,000 円	週末の旅行代（交通費、観戦チケット等）
被服費	0 円	
雑費	20,000 円	お土産等
その他	30,000 円	例：
合計	約 190,000 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：地元で両替しました

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

デビットカード（wise）

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

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

マイボトル、パックご飯（ホームシック対策）

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？

ロンドンではスリが多いと聞いたのでスマホに紐付けて首にかけるなどした。

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

日本の電話番号はまず使えません。ステイ先のインターネットは快適に利用できました。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☐寮・アパート ☒ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☐キッチン（☐自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私のステイ先では洗濯やシャワーについてのハウスルールが少し細かくて大変でした。朝食がパターン化されていて私は飽きたので日本から食料を持参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。

授業では英語でディスカッションする機会が多く与えられるので、スピーキング,リスニング能力は鍛えられると思います。同じ授業を受けている人は他大から来ている日本人が多かったので、授業外だと英語でコミュニケーションを取れる機会が少なかったように感じます。

2)課外プログラムについて

交通費が非常に安いので、サタデープログラムに参加することをオススメします。バスでの移動の最中に前に座っていた中国の学生と仲良くなれました。放課後はスカッシュやサッカーを楽しむプログラムに何度か参加しました。身体を動かせると同時に英語も使えるのでとても良い経験になりました。

3)現地での生活に関すること

けっこう冷えるので長袖は絶対持って行った方がいいです。物価(特に食費)が相当高いので覚悟しておきましょう。交通機関は基本的に信用しない方がいいです。アナウンスもなく平然と遅れます。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

放課後のプログラムで一緒にサッカーしました。好きなチームのユニとか着ていくと盛り上がれます。

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。

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。

交通機関の信用度に雲泥の差を感じました。洗濯は週 1 回のみしかしてもらえなかったので日本の認識とのギャップを感じました。信号無視する歩行者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)

この一か月、日本と大きく異なる環境で生活することで、英語の能力だけでなく様々な面で成長することが出来たように感じます。特にホームステイでは、最初は英語でのコミュニケーションに難しさを感じましたが、毎日の生活の中で少しずつファミリーの英語を理解して自分の意見を言うことができるようになりました。英語が完璧でなくても、どうにか伝えようとする姿勢が大切だと思いました。また、今まで当たり前だと思っていたこととのギャップを感じたことで、日本の公共交通機関のありがたみや日本の文化の素晴らしさを改めて実感することができました。

今回の経験を生かして、英語の勉強を続けながら、日本での大学生活の中でも海外の人と関わる機会を積極的に作っていきたいです。留学は必ず自分の成長の糧となるはずなので、恐れずに色々挑戦してみることをおすすめします。英語の能力に自信が無くても案外何とかなります。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修

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	7.3 万　円	
図書費・学用品費	0　円	
携帯・インターネット費	3.3 万　円	
現地通学費	2.2 万　円	（研修先まで　40　分）
教養娯楽費	1万　円	本をいくつか買った
被服費	3万　円	寒かったため
雑費	4.5万　円	
その他	13万　円	例：ホテルや移動の旅行費
合計	約35万　円	旅行費で想像以上にお金がかかってしまった

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：

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 のカードでほとんど支払いをした。

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。

学校がお勧めしていたグローバル Wi-Fi を利用したが、その選択肢の中に SIM カードがあることを知らず Wi-Fi を選択したけれど、SIM のほうが容量的にもいいのでそうすればよかった。

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

寒いとは聞いていたので長袖をメインに持って行った。しかし、とても暑くなる週もあったため、バランスよく持っていくことが大切だと感じた。ただ、現地でも洋服は買えるので何とかなると思う。

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？

シェフィールドは基本的に治安はよかったが、時々ホームレスや薬を使用していそうな人を見かけることがあった。スマホはズボンの後ろのポケットには絶対に入れないようにし、ロンドンでは特に意識的に警戒していたが盗難などのようなことにはならなかった。

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。

場所によっては接続が圏外になることもあったが、お店やその場所に Wi-Fi があるところも多くそれに接続して利用することもあった。

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)

私のホームステイ先のホストファミリーは本当に良い人たちばかりだった。しかし人によっては食事などに関して手薄な人たちもおり、差を感じた。学校とホームステイ先が主に英語を学べる場なので、積極的に英語で話すことを心掛けた。

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。

先生方がとてもフレンドリーで英語の4技能を学習できるプログラムであった。しかし、このプログラウに参加しているほとんどが日本人であったため、日本語でつい話してしまうことも多く、英語の上達は今一歩な環境であると感じた。クラス内には中国人もいたので、なるべく話しかけて交流を深めていくことを意識した。

2)課外プログラムについて

土曜に行われる観光をリーズのみ参加した。交通費が少し節約できるし、違う都市に行けるチャンスなので利用した。

3)現地での生活に関すること

料理はいい意味で普通で、それほど感動することはなかった。しかし、English breakfast やイギリスの伝統料理などを食べて伝統に触れることができた。スイーツは基本甘めだったので、時々しんどくなることがあった。
現地でのお昼ご飯は自分でサンドイッチを作るなどして節約に心がけたし、現地の様々なスーパーに行くことができて楽しかった。

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。

ほとんどなかった。

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。

課外プログラムで交流をしている友達がいた。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

路上で普通にタバコや大麻をしている人の多さに驚いた。そういったものの臭いに不慣れであったため、道を歩いていると臭いがしんどく感じることはあった。
また、ほとんどの人が歩道の信号を無視して渡っていた。

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)

個人的には、英語を話す、聞く能力が少しだけ上達したと思う。その上達を生かしていくためにも今後も引き続き英語の勉強を頑張りたいと思った。また、現地であった中国人の友達もできたり、他大学の日本人とも仲良くできて今後も日本でも会う約束ができたりと交流関係が広がったように思う。異国の地での一か月の生活は非日常でありながらも日本と親しみを感じる部分も多く、いい意味で仏の生活を送ることができた。このプログラムは日本人が多いということを理解したうえでどのようにして上達を図っていくのか、そこが一人一人に試されていると思う。私はなるべく日本人同士であっても英語で話しかけることを意識したり、現地の人々がすれ違う時やお店でどのようなフレーズを使ったりしているのかなど意識的に聞くようにしたりしていた。長期留学では本格的に現地の授業を受けることが多いと思うが、このプログラムはそうではないため、すこしためらいを感じる人も始めやすいプログラムであると思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修

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	42744 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8920 円	
現地通学費	22990 円	（研修先まで 50 分）
教養娯楽費	77591 円	
被服費	23819 円	自分へのお土産で服を購入
雑費	16855 円	お土産など
その他	8920 円	例：ジムの一か月料金
合計	201839 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
基本的にクレジットカードで支払った。
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。
もともと契約していたドコモ MAX のプラン＋トリファの海外 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
地味だけれど水筒があるととても助かった。出かけた先で水を切らしたときは飲食店でご飯を食べる際店員さんにお願いすれば水道水を入れてもらえます。

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：ホストファミリー ） 特記事項：予約していたリヴァプール行きの電車が当日朝キャンセルになった。

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？
本当に重要なものはリュックの中の内ポケットにしまうようにしていた。自分が実際に盗難の被害にあうことはなかった。
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。
時々つながりにくいこともあったがおおむね問題なく過ごせた。

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)	
ほかの家がどうだったかはわかりませんが、僕の家の場合は家の中で靴を脱いで生活できたので、室内用に持って行ったクロックスは使わずじまいでした。	

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。
英語を使った生徒間でのディスカッションが多く英語を話す機会が授業中に多かったのはよかったが、新年度直前ということもあり現地の学生はほぼほぼいなかった。
2）課外プログラムについて
フットボールのアクティビティに参加して様々な国籍の人と一緒にサッカーを通して交流することが出来た。参加者の一人とインスタを交換した。
3）現地での生活に関すること
前半は暑く、後半は寒かったので、長袖の服と半袖の服を両方持って行っておいてよかった。どちらかだけだったら相当きつかっただろうと思う。

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。
学生アンバサダーの人たちぐらいとしか話す機会はなかった。
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。
現地の学生と話す機会はなかったが、都市観光やパブに繰り出して現地の人たちと多少の交流を持つことはできた。

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。
歩行者等信号機が存在していないかのようにみんな無視していた

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）

今回の留学は自分にとってすべてが初めての経験で、とても新鮮な気持ちで楽しめました。ホストファミリーは本当に優しい人たちで、滞在期間中本当にいろいろな面で助けてもらいました。今回の留学で自分の英語力が格段に上がった感覚はないものの、英語を話さなければならない環境に身を置いたことでアウトプットの量を増やし、スピーキングに慣れることで英語を話すハードルを自分の中で下げられたのは大きな収穫でした。授業中のみならずステイ先でも、ホストファミリーと今日あったことや最近の時事ネタなど雑談をするようにしたのは個人的に良かったと思います。また語学面や異文化体験以外にも、滞在期間に主体性と積極性を持って行動することが出来た経験はとても自分のためになったと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	120000 円	休日の外食費含む
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6000 円	esim を契約
現地通学費	0 円	（研修先まで 20 分） 徒歩
教養娯楽費	300000 円	
被服費	40000 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例：
合計	466000 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：日本で事前に両替（3 万円分）

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

基本的にクレジットカードのみ使用、現金を使う機会はないに等しい。クレジットカードは 2 枚は最低あった方がいい

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

esim を日本にいるうちに契約した。Airalo というアプリで 30 日で5OG のプランがあったのでそちらを使用。周りは無制限のプランを利用する人もいたが私の現地でのデータ使用料は41G だったので無制限にする必要はないと思う。

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

飛行機の中やホストファミリーの家で快適に過ごすためにサンダルを用意していた。特にイギリスの家は土足で過ごすところも多いので通気性のいい靴は必須だと思う。また海外対応のドライヤーもイギリスの夜は涼しいため風邪にならないようにいると思う。

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？

情報収集は基本的に AI に聞いた。これから行くところが危険な地域かどうかを聞いた。またスマホや財布パスポートは常にカバンの前ポケットに入れていた。

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。

基本的にはつながるが、電車を利用するときは接続しづらいときもある。

滞在形態関連

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

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

ホームステイでは向こうの家庭のルールに従うので柔軟な考えを持ってほしい。自分のところではシャワーは 5 分までというルール、選択は週 2 回というものもあった。

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。

最初にクラス分けのテストをするのである程度レベルにあった授業を受けることができるのはいいところだと思う。また教科書に沿った内容だけでなく柔軟な授業であった。悪いところは夏休みの時期ということもあり、現地の学生はクラス内にはいない。大多数の日本人と少数の中国人という構成なので日本語でしゃべってしまうという人もいるだろう。

2)課外プログラムについて

私はスカッシュというイギリスのスポーツに参加した。日本ではなかなかできない競技なので貴重な体験だった。他にも私はしなかったがフットボールや言語交換会もあった。

3)現地での生活に関すること

教室によってはエアコンがとても強いところもある。私のところは設定温度が20度あったのもあり寒かったので日本から長袖のパーカーだったり、薄手のアウターを持ってくるのがいいと思う。また町の中には給水機があるところもあるので軽い水筒を持ってくるのもいいと思った。

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。

プログラム内でスカッシュというイギリスのスポーツを現地の学生に教わりながら一緒にプレイした。

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

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本の電車は時間通りに来ることがほとんどだがイギリスの電車は遅延することは日常茶飯事でキャンセルされることも多いので注意して旅程を立ててほしい。また電車のチケットも当日に近づくほど値段が上がっていくシステムなのでできるだけ早く買うことを薦めたい。向こうの人々は夜一日の締めとしてパブに行くことが多い。いろいろな店が開いているので体験として行ってみるのがいいと思う。また向こうは歩行者の赤信号無視が普通に行われているのでわたるときは周りの動きに注意してわたるのがいいと思う。

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)

研修全般としてこのシェフィールドの研修はホームステイであることが大きいと思う。他大学を見ると寮に泊まるというところが多く、日常的に英語を使う機会が少ないところが懸念されるが、明治大学の研修はホームステイで日ごろから現地の人と話すことで英語力が養われ、現地の情報を聞くことができるのでこの研修でなくてもホームステイのある研修を薦めたい。また 8 月とはいえ気温が 20 度を下回ることも多いので半袖メインでなく長袖を多く持っていくことをすすめる。この研修を通して私は英語学習への意欲がわき、TOEIC の点数を伸ばすための勉強に取り組んでいるため英語学習の意欲があるなら、いい機会になると思う。確かに金額は高く、1 か月の時間をかけるがそれに見合う以上の価値を提供してくれると思うので、少しでも迷っている人はまずカウンセリングに行ってアドバイスをもらうことを薦めたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2026 年度シェフィールド大学研修

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	42000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	5000 円	15 日間 esim 無制限
現地通学費	12000 円	（研修先まで 45 分）
教養娯楽費	円	
被服費	20000 円	
雑費	円	
その他	円	例：
合計	79000 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

私はほぼすべての支払いをクレジットカードで行いました。一部の雑貨店では card only と書かれていました。そのくらいカード決済が主流なので現金はあまり持って行かなくてもいいと思いました。

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。

元々ahamo に加入していたので最初の 15 日間は esim を使わずそのまま ahamo を使っていました。残りの 15 日間は world esim の 15 日間無制限の esim を使っていました。

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

ホームステイ先では玄関で靴を脱いでから家用のスリッパに履き替えて過ごすのでスリッパは必須です。

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？

ロンドンでは人も多く盗難される可能性があるので鞄のチャックは締めて、スマホは後ろのポケットに入れないようにして過ごしました。

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。

基本学校には wifi があるのでそれにつなげれば特に不自由なく使うことができます。ロンドンの地下鉄や人の多いところでつながらないということがありました。

滞在形態関連

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

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)

十分な広さの個室が用意されており、リラックスして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。

10 人前後の少人数クラスだったので先生が一人一人をしっかり見てくれていると実感しました。毎週月曜日はチューターとの授業があり、一人一人面談をしてアドバイスをしてくれます。しかし 7 割方が日本人、3 割が中国人で日本人が多い点と、クラスによって様々ですが、私のクラスは最後の 1 週間は日本人だけでした。現地の大学生との交流ができないのが残念な点です。

2)課外プログラムについて

毎週土曜日に行われる Saturday trip には是非参加して欲しいです。リーズやヨークなどシェフィールドから割と近く、日帰りで楽しむことができる観光地に行くことができます。15 ポンドで行くことができ、自分で電車のチケットをとって行くよりも安く行くことができるのでとてもおすすめです。

3)現地での生活に関すること

シェフィールドにいる人はとても優しくフレンドリーです。スーパーなどで対応してくれる人はとても優しくセルフレジなどでわからないことがあっても優しく教えてくれました。学校がある日のお昼ご飯は自分で用意する必要があるので、スーパーで安い食材を買ってベーグルを作りました。シェフィールドにはたくさんのチェーン店のスーパーがあるので、複数のスーパーを巡って安いところを探してから買う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。

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

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本と大きく違うと感じた点はレストランでの注文の仕方やお会計の仕方です。席についてしばらくすると店員さんが来て注文を聞きに来てくれます。何も飲み物を頼まない場合はその時に tap water をくださいと頼む必要があります。(無料)日本のようにお水を持ってきてくれることは無いのでソフトドリンクを頼むか tap water を頼みましょう。お会計も店員さんを読んでテーブルで行うのでその点も日本と大きく違うと感じました。

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)

最初の 1 週間は現地の生活に慣れることや初めてのことばかりだったので疲労感がすごく、1 ヶ月間過ごせるのか不安でいっぱいでした。しかし、ホストファミリーが毎日おいしい夜ご飯を作ってくれたり、優しく話してくれたりしてくれたことで生活にも慣れ、あっという間に 1 ヶ月が過ぎてしまいました。平日は学校に行き、土日はロンドンなど遠くに出かけることが多いのでホストファミリーとの会話の時間は意外と限られていました。話せるときにたくさん話しましょう！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフールド大学 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	40000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13000 円	
現地通学費	0 円	研修先まで徒歩 35分
教養娯楽費	150000 円	
被服費	10000 円	現地の古着屋で購入
雑費	0 円	
その他	0 円	例：
合計	213000 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：ポンドを 2 万円分用意した

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

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。

Torifa という sim を利用した。

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

日本のパックご飯、インスタント味噌汁、水筒

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：クレカ停止）

特記事項：クレカ停止

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

ホストマザーに事前に伺った。

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。

日本に比べて回線が悪い（特にロンドン、パリ）

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)

自分の部屋に風呂とトイレがある人とない人で個人差があった。

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。

異文化を学ぶことができた。日本人が多かったため、常に英語を使う環境に身を置けなかった。

2)課外プログラムについて

不参加。

3)現地での生活に関すること

ホームステイ先のシャワーが熱いお湯か冷たい水しか出なかった。

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。

中国人と仲良くなった。アニメは世界各国での共通の話題になると感じた。

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。

ロンドンで街中の人に話しかけて仲良くなった。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

どこの国の人かと聞かれ日本人と答えるとみんな嬉しそうに会話してくれたことが印象に残った。日本と違いロンドンの街中やショッピングモールはインターネット環境が悪いためほとんどスマホが使えない。

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)

今回の海外研修を通して、英語力だけでなく、異なる文化や価値観を持つ人と積極的に関わることの大切さを学んだ。研修中は、授業で英語を学ぶだけでなく、ホストファミリーとの生活や現地での交流を通して、実際に英語を使って自分の考えを伝える機会が多くあった。これは授業以上に英語力を伸びる体験だと感じた。最初は自分から話しかけることに緊張する場面あったが、間違いを恐れずに伝えようとすることで、少しずつ積極的にコミュニケーションを取れるようになった。また、日本とは異なる生活習慣や考え方に触れたことで、自分が当たり前だと思っていたことを見直すきっかけにもなった。これから留学する後輩には、失敗を恐れず、できるだけ多くの人に自分から話しかけることを勧めたい。積極的に行動することで、より充実した留学生活になると思った。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学 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	約 8 万 円	現地のコンビニやスーパーで利用できる Meal Deal や Oseyo というアジアンスーパーをよく利用し、平日はなるべく昼食費を抑えました。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	22480 円	ドコモそのままギガを利用しました。
現地通学費	15200 円	（研修先までバスで45分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	約50万 円	例：旅行費やサッカー観戦費、お土産費用、洋服購入費など
合計	約65万 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：日本で 4 万円ほどポンドに交換し、残りは日本円で持って行きました。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

現地での主な決済方法はクレジットカードや Apple Pay 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。

ドコモの世界そのままギガのプランを使用しました。値段も比較的抑えられ、他の知人の契約プランより通信速度が速かった印象でした。

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

飛行機内はとても乾燥しており、寒いためマスクや持ち運びやすい防寒着は役に立ちました。週末に旅行する際に大きめのボストンバッグなどがあればよかったな、と後悔しました。帰国する際にはお土産などで荷物が嵩張るため、それらを収納するのにも大きめのバッグは持っていくべきでした。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

インターネットで様々な人の日記や vlog を観て生の声を収集しました。旅行時や空港では小さめのサコッシュを首から下げ、服の中にしまったり、スマホにストラップをつけ、同じく首から下げてました。おかげで盗難などされることもなく快適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。

比較的良好でしたが、機種や契約プランによっては通信状態があまり良くないような例もありました。

滞在形態関連

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

3）共有部分

☐バス　☐トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

私のステイ先はとても恵まれていて困り事は全くなかったのですが、友人の話によると部屋にコンセントや机がなかったり、シャワーが水しか出なかったり水量が弱かったりなどの困り事があるステイ先もあったようです。

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。

基本的に全ての授業が英語で行われる点は良かった。このプログラムに参加しているほとんどが日本人で休み時間や放課後は意識しないと英語に触れる機会が減ってしまうなと感じた。

2)課外プログラムについて

放課後の Football のアクティビティに 2 回参加した。日本人チーム対現地のプレーヤーとの試合で現地の人との交流ができる貴重な場の一つだった。

3)現地での生活に関すること

平日の放課後や休日は意外と自由な時間が多く、1ヶ月という期間はとても一瞬で過ぎてしまうので有効活用することが大切です。時には一人行動をしたり積極的に様々な物事に挑戦することによって、この留学期間をただの語学留学以上のものにすることができると思います。

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。

一緒に Football をしたり Pub に行って沢山話したりとたくさんの学生と知り合うことができた。

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。

ロンドンなどの観光地に行った際は特に Pub での出会いが一番多かった。たくさんの人が話しかけてくれるしこちらも声をかけやすかった。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

留学で海外へ行くのは今回で2回目だったが、ヨーロッパは初めてで、景観や文化、食事、何から何まで異なるのだが、今回は特に人々の性格や日常生活の送り方に違いがあるなと感じた。まず街中でスマホをいじりながら歩いているような人はいないし、休日は昼からビールを片手に談笑する人々が多く見受けられ、日々の生活に楽しさを感じ、満足しスローペースな生活を送っているのだなと知った。

留学体験記

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

留学は現地で様々なことを学ぶことはもちろん大切だと考えられるが、本当に重要なのは帰国後の自分の生活にどのように活かしていくことができるかであると思う。海外に行くことによって自分がどういう国に住み、どのような環境で生活を送っているのかが相対的に理解できたので、より多角的な視野を持ち、これからの生活を送っていこうと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修

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	円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	20000 円	（研修先まで 40 分）
教養娯楽費	150000 円	
被服費	50000 円	
雑費	円	
その他	円	例：
合計	275000 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

カード払いが基本です。

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。

eSIM を事前に購入し、現地で利用しました。

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

多めの下着を用意しておくと、たくさん洗濯しなくても良いため準備しておくことをお勧めします。

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： ）

特記事項：

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

ホストファミリーから危険情報を聞き、その場所には行かないように気をつけました。実際に犯罪に巻き込まれることはありませんでした。

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。

家、大学には Wi-Fi があるためネット環境もよく利用できます。外では eSIM を利用し、接続もとても良かったです。

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 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)

英語の会話を目的として留学に行く人が多いと思います。なるべくホストファミリーと会話する時間を作ることを意識することが重要だと思います。私はホストファミリーと一緒にリビングにいる時間を大事にしました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良い点は観光地が多いため、1 ヶ月楽しむことができます。そして、ホストファミリーとの時間を意識して作ることにより英語力向上も見込めると感じました。悪い点は日本人がクラスのほとんどを占めるため大学の授業などで他国籍の方と友達になるためには自分からなるべく話しかけることが重要になります。

2)課外プログラムについて

課外プログラムは週に3回ほどあるサッカーのプログラムに参加しました。そこでは他国籍の方とサッカーをすることもできます。週末にある課外プログラムには参加しませんでしたが、安くさまざまな都市へ行くことができるためお勧めします。

3)現地での生活に関すること

現地での生活は授業終わりに友達とショッピングを楽しんだり、食事を楽しみました。

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。

現地学生との交流はほとんどありません。

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。

公園などで自ら話しかけて交流しました。優しく接してくれて、短い時間ですが会話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。

カード払いでしか受け付けてない場所が多いため、現金はなるべく少なくて良いと思います。

留学体験記

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

私はこの留学を通して、英語ももちろん英語以外にもたくさんの学びがあったと思います。ホストファミリーと過ごす時間がとても楽しかったのですが、ホストファミリーの言ってることが聞き取れない、自分の言いたいことが言えない悔しさも感じました。しかし、その悔しさをバネに間違った文法、発音でも良いため口に出すことが、英語力向上の鍵だと思います。英語以外にも海外で 1 人で行動する力を得ることができました。海外で 1 人行動が怖いとされてる人が多い中、1 人で行動しても大丈夫だと思える気持ちを得たことは自分にとって留学中の大きな成果だと思ってます。予想もしてないさまざまな経験が待っています。自分はこの留学を経てとても成長や将来へ選択肢などが広がったと言えます。是非このプログラムに参加してみることをお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	シェフィールド大学研修

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	75, 000 円	パブやパーティ含む
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	13, 000 円	eSIM
現地通学費	64, 000 円	（研修先まで 45 分）
教養娯楽費	54, 000 円	サーカスやツアー
被服費	33, 000 円	
雑費	28, 000 円	移動費など
その他	57, 000 円	例：お土産
合計	330, 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：日本円とポンドをそれぞれ数万円ずつ

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しかしないほど、カードばかり使っていました。

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

Airalo というアプリを利用しました。

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

ホストファミリーへのお土産や、現地での日本食です。
ばら撒く用のお菓子があると便利です。

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：風邪をひいて、現地の病院を探してもらいました。

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

マップやガイド本、ファミリーからのアドバイスで対策しました。
カードでの支払いの際に、一桁多く請求されて、2 万円程度の詐欺にあいました。
店は対応せず、カード会社も返金してくれないので注意しましょう。

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

日本と違い、かなり悪いです。
Google マップ頼りになりすぎないように気を付けましょう。

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)

ファミリーはかなりいい人たちでした。
でもリスペクトは欠かさないようにしましょう。

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。

他大学との交流のある点が良かったです。
イギリス人との交流がほぼなかった点が良くなかったです。

2)課外プログラムについて

スカッシュや海外版人狼などがあり、楽しかったです。
もっと課外企画が多いといいと思います。

3)現地での生活に関すること

気候がかなり寒いので長袖を持っていくことは必須です。
日が落ちるのがかなり遅いので時間感覚が狂いがちです。

¥

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

現地学生は自分から話しに行かないと友達になれません。
話す速度は思った以上なので気をつけてください。

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。

自分から「調子どう」と話しかけました。
スカッシュでも仲良くなれました。

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。

キリスト教の文化がかなり強いです。
その影響で大聖堂がかなり多いです。
城は日本やアジアと違い、ゴージャスだったりゴシックだったりして興味深いです。
衛生面では日本のようなことは期待しないほうがいいです。

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)

これから留学する人には、少し無理だと思うことにも積極的に挑戦することをおすすめします。私はシェフィールドから遠いウィットビーやヨークだけでなく、ロンドン、エディンバラ、さらにパリにも足を運びました。自分で交通手段やルートを調べることで、計画性や行動力も身につきました。一方で、ロンドンではスリなど海外ならではの危険にも注意が必要だと実感しました。また、東大生など他大学の学生やパブで現地の人とも交流し、視野を広げることができました。英語も分かったふりをせず、聞き返すことが大切です。