国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UCL 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 100000 円	外食が多かったので、自炊すればここまではかからないです
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 4000 円	E-sim を購入しました
現地通学費	0 円	（研修先まで 15 分）
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	約 6000 円	洗濯アプリへの入金
その他	約 200000 円	例：週末の旅行、ミュージカル鑑賞、お土産代、ロンドン市内の交通費など
合計	約 300000 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

ほとんどカードでした。友人との割り勘に現金を多少使用しました

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。

E-sim を購入しました

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

カバンをかけるフックが、シャワーを浴びる時に荷物を床に直置きしないで済んだので持っていって良かったです。洗濯にかなり費用がかかったので、もう少し着替えを多く持っていけば良かったです。

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？

特に被害には遭いませんでした。旅レジに登録しており、何度かメールが来ていた程度です。

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。

電波があまり良くない場面はありましたが、特に支障なかったです。

滞在形態関連

1）留学中の滞在先の種類

☒寮・アパート ☐ホームステイ ☐ホテル

2）部屋の形態

☒個室 ☐相部屋（同居人数 人）

3）共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

部屋が広かったです。滞在中に一度だけシーツとバスタオルの交換がありました。窓を開けるとそれなりに涼しくなりました。

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。

コースで行ったアンケート、プレゼンテーション、レポート作成のために十分な事前学習があり、安心して取り組むことができました。午前中の授業が終わった後には、午後にアカデミックレクチャーやショートトリップがあり、充実していました。コースに日本人が多く、相談しやすかった一方で、自然と日本人とそれ以外でわかれてしまい、あまりコミュニケーション能力の向上としてはよくなかったです。

2)課外プログラムについて

ショートトリップではロンドンの各地に訪れることができました。いくつかのツアーでは現地のガイドがついていました。基本的に現地解散で、ツアーの後に他の観光地も訪れることができました。

3)現地での生活に関すること

治安が悪くはなく、財布を取りやすい場所に入れないということはしていましたが、あまり警戒せずに生活していました。移動は基本的にバスを利用するか徒歩でした。
リドルというスーパーが安かったのでたくさん利用しました。

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。

現地の正規学生を対象としたアンケート調査を行いました。

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。

特にありませんでした。

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。

外食を多くしていたのですが、基本的にテーブル会計だったことが印象的でした。カード決裁が主流で、お会計の時はだいたいカードの決裁端末を持って伺って来られます。
パブが日本人の居酒屋とは違い、飲み物をさっとカウンターで注文してそのまま好きな席に座って飲んだり話したりしていたことが印象的でした。

留学体験記

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

学習面では、プレゼンテーションをする、レポートを書く、アンケートを行うといった実際のコース内での活動を通して英語で表現することについて学び、経験を積むことができ、英語力の向上に繋がったと思います。クラスメイトや寮で同じキッチンの近所の人とは学校の中だけでなく、週末や放課後にロンドン市内を観光したり、近郊の街まで出かけたりすることができました。初めての場所で三週間このような経験ができたことは、大学生活においても貴重なことであると思います。治安や食生活、物価など不安なことも多いと思いますが、行って良かったと心から思える研修です。
スマホの地図アプリは重宝します。ぜひロンドンの数多くある観光地を堪能してください。また、図書館などの大学の設備も充実しており、キャンパスを回るのもとても楽しいです。充実した研修を送ってください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UCL 夏季英語研修 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	80000 円	
図書費・学用品費	2000 円	
携帯・インターネット費	9468 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで徒歩15分）
教養娯楽費	40000 円	
被服費	1800 円	洗濯代
雑費	17400 円	海外旅行保険、ETA
その他	24000 円	ロンドン市内交通費
合計	174688 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：現金は用意しませんでした。イギリスで、現金払い可能なお店は少ないです。

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

2） どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

カード決済

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

Holafly

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

変換アダプタ、パックご飯、洗濯ばさみ、ハンガー

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？

旅レジを登録しました。

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。

人混みでは、つながりにくいことがありました。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類

☒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)

セキュリティーが厳しいので安心して過ごせます。まな板と料理包丁がありませんでした。その他の料理道具はあります。

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、1クラス15人の小人数クラスなので、先生と密接なコミュニケーションをとることができる点です。良くなかった点としては、授業時間が1日当たり4時間と少し短いことです。

2)課外プログラムについて

午後に5回ほど実施されました。タワーブリッジ、グリニッジ、East end of London、テート・ブリテン、ライオンキングのミュージカルを見に行きました。

3)現地での生活に関すること

外食費が最低でも4000～5000円ほどするので、自炊が必要になると思います。

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。

プレゼン発表のためのサンプル調査でのインタビューや課外活動の引率で現地学生との交流がありました。

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

イギリスの各地を周遊しているときに一人旅の方に話しかけました。英語の練習にもなりますし、お金では買えない良い経験を得られると思います。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

円安とインフレの影響で、物価がとても高いです。交通費や外食費など日本の 2～3倍ほどかかります。また、スーパーで強盗に鉢合わせしました。いくら気を付けていても、思わぬ危険な目に合うかもしれません。どんな時でも、冷静に対処することが重要だと思います。

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)

留学においては、様々なバックグラウンドを持った方々が集まります。3週間の研修で英語力を向上させることは難しいですが、自分の世界を広げ、今後の語学学習への意欲を高めることができると感じました。すべては自分次第だと思うので、知らない人に話しかけることを恐れず、多くの人と交流して視野を広げてほしいです。また、授業時間外の自由時間に何をするのか、しっかりと計画を立てて行くべきだと思います。私の場合は、平日はロンドン市内観光にあてて、土日でバースなどのカントリーサイドに行きました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UCL 夏季英語研修

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	円	
携帯・インターネット費	15680 円	
現地通学費	0 円	（研修先まで徒歩 10 分）
教養娯楽費	円	
被服費	2000 円	
雑費	円	
その他	95100 円	例：お土産・郊外への交通費
合計	192780 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：空港で換金した

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

クレジットカードが最も役に立った

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。

携帯会社のイギリスでも使用可能なプランに加入した

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

パックご飯など日本食を持ってきている人が多かったので、食べきれる程度に持ってくるのが良い。
パソコン・薄手の羽織るもの

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？

国から山火事の注意報がスマートフォンに来た。スリにあったという話もあいそうになったという話も聞いていないが、飲酒後、明け方に寮に帰宅していた際男性二人に脅されサングラスか何かを盗られたという話を人づてに聞いた。

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。

良好で、特にインターネットの接続に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)

必要最低限の部屋。ハンガーや全身鏡がある部屋もあればない部屋もある。コップや鍋などはもともとおいてあるため、持っていく必要はない。

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。

様々な国の人と仲良くなることができることに加え、日本人同士でも様々な大学の人と関わることができるため、すごく良かった。

2)課外プログラムについて

計5回ほど午後に観光地を訪れる機会があったのだが、East end of London を訪問する際、その日の気温が高かったのと、観光地として有名な場所ではなかったので、長時間歩いただけという感想を持つ人が多かった。観光地を巡るほうがみんなが興味を持って参加することができると思う。

3)現地での生活に関すること

物価が日本に比べて高いため、自炊をしている人が多かった。夏で日照時間が長かったため活動時間も長くなる傾向にある。バスは最初に一定の料金を支払うため、そこまで遠くない距離で乗り換えが必要ない場合は、地下鉄よりもバスのほうが良いと思う。

交流等について

1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。

午後の課外活動の際に、チューターとしてついてくださり、最後の日まで同じ方たちだったため、仲良くなることができた。

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。

プレゼンテーションの準備としてアンケートを実施しなければならず、その際に UCL の学生や Londone など自分たちで範囲を決めることができたため、現地の方々にインタビューをする際の交流があった。r

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。

信号を守らない。信号を守っている人はイギリスに到着して間もない観光客のみ。ただし、信号を無視する際は左右をしっかり確認する必要がある。

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)

特に明治大学のプラグラムで参加する場合は、事前の顔合わせがないため 1 人で参加するため、周りの日本人がすでに事前研修で友達を作っていることに焦りを感じるかもしれないが、国籍問わずいろんな人に話しかけることが重要。
参加する前日は、なんで申し込んだんだろう。行きたくないな。と考えたときもあったけど、今は参加して本当によかったと感じている。たった 3 週間かもしれないが、いろんな国籍・大学の人と仲良くなることができた。日本人の友達とは、来月に京都に会いに行く予定を立てたり、成人したらお酒を日本でも飲む約束をしたり、海外の友達とは、来年その国を訪れると約束したり、いまでも海外のアプリで英語でやり取りしている。
短期間で英語力を急激に伸ばすことは難しいが、交友関係が広がるということがとても良いことだろ思う。参加して本当によかったので、迷っているならぜひ参加して欲しいと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	UCL 夏季英語研修 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	67401 円	外食やカフェ、スイーツも含む、水の出費もかなり大きかった
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9470 円	アプリで eSIM の回線を無制限で契約しました、開始日を間違えてしまい総額が倍くらいの値段になっています
現地通学費	0 円	（研修先まで 徒歩20 分）
教養娯楽費	64937 円	観劇代、本、入館料 等
被服費	11733 円	現地で購入した洋服
雑費	73691 円	お土産代 等
その他	24390 円	例：交通費（電車、バス、ヒースローエクスプレス 等）、コインランドリー
合計	251622 円	

渡航準備について

1） 現地通貨（現金）はどのように準備をしましたか

現金の用意方法：日本の銀行の外貨両替を利用

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

即時引き落としのデビットカードが使いやすかったです。Apple pay に登録したデビットカードで、ほとんどどこでも利用することができたのが便利でした。現金は両替していっても私は使う機会が 1 度もありませんでした。

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。

SIM カードは使わず、eSIM を利用していました。アプリで副回線を作る形で購入しました。

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

レトルトのご飯や味噌汁を少し持っていくと、買いに行けなかった時や食べたくなった時に個人的に助けられました。ドライヤーはついていなかったので持っていく必要がありました。

現地情報

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

☒なし ☐あり（問題の内容や相談した人等： ）

特記事項：

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

大学から注意されていたことやインターネットなどで調べて対策しました。スリ（特にスマホやカード）に特に注意が必要と感じていたので、簡単にかばんを開けられないようにしたりスマホにストラップをつけたりといった点は意識していました。

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

特に問題はありませんでした。たまに街を歩いていて google map を使っている際に電波が急に悪くなることはありましたが、友達も同じような感じだったので使っている回線によるものだと納得できる程度で、そこまですごく不便で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 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)

古い寮だったのとお風呂は簡単なシャワーがついているだけでかなり狭かったです。トイレの流れが時々悪かったり私の部屋は窓が開かなかったりといった点はありました。私は 5 人でバス、トイレ、キッチンを共用していました。冷蔵庫などももちろん共用だったので、明日の朝のために買っておいたものがない・・・といった共同生活特有の悩みもありましたがしっかりと管理していればそのようなことも起こらなかったかなと思いました！私の部屋は週 1 回の清掃が入ってくれていたので快適に過ごすことができましたが部屋によって違ったようです。少し不便な点もありましたが、それ以外は割と快適に過ごせたと個人的には感じています！一人部屋ですので疲れた時はゆっくりと休むこともできました。食事も自分で用意しますが、外で食べたり簡単に家で食べたり、自分のペースで食べたい量を食べたいときに調節できたので個人的には良かったなと感じました。何より立地が良くてロンドンのほとんどの場所に歩いていくことができ、近くにはスーパーも多かったので基本的に生活していて困ることはありませんでした！バス停や駅も近いのがとても便利でした。

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。

普段の英語の授業だけでなく、ロンドンの歴史や勉強法に関する講義を UCL の先生から受けられたこと、visit のプログラムがあったことでロンドンの名所に連れて行ってもらえたことがこのプログラムの魅力であると感じました。普段の英語の授業では少人数のクラス分けがされ、さらにその中で班に分かれてのグループリサーチがメインでした。担任の先生がクラスごとに割り振られるのですが、とても親切でたくさんお話をしてくれる方だったので、主に前日にあったことやロンドンでの思い出をたくさんお話したのが楽しかったです。また、メールでのやり取りができたので、時々やり取りをしてくれた点でもとても親切でした。Visit の内容としては、タワーブリッジやグリニッジ、美術館をはじめとした名所や、イーストエンドやミュージカルといった自分では中々行かないようなところも連れて行ってくださったので、非常に興味深かったです。
このプログラムではほとんどが日本人だったので、そこまで海外からの学生と交流する機会は少なかったという点はありました。

2)課外プログラムについて

任意で参加できる課外プログラムなどは特になかったです。

3)現地での生活に関すること

地下鉄は高いので節約のためにバスを利用することも多かったです。週末は自由に出かけることができますし、ロンドン以外の街やパリに遊びに行く友達も見かけました。日が長く、夜 20 時くらいでも明るいことに驚きました。日曜日はスーパーも早めに閉まるところが多かったように感じます。出かけていると意外とあっという間に時間が過ぎてしまうので意識しながら計画的に動くことが大事だと思います。

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。

プログラムの参加者は日本人が多かったので難しかったですが、プログラムの課題で現地の人にインタビューをすることがありました。また、visit のプログラムに同行してくれるのは UCL の現地学生の方だったので、私はたくさんお話をすることができて楽しかったです。

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。

観光に行った際にお話をした人がいて仲良くなり、一緒にまわって楽しく交流することができました。また、パブに行った際は色々な人と会話ができたのも楽しかったです。カフェに行った際も店員さんとたくさんお話ができてフィナンシェをサービスしていただくこともありました。どのお店に行っても親切な方が多くて、簡単な会話ではありましたがとても良い印象を受けました。フレンドリーな方が多く、プログラム外であっても交流が楽しかったと感じました。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

カフェやお店の多くで話しかけられることが多かったです。
電車やバスのストライキも実際にあって驚きました。電車はほとんどが地下鉄で、当然ですが地下に入ると電波がつながらなくなることもあるので事前に経路を確認しておくことが必要です。キャッシュレスが進んでいるので普通に生活していて現金を使う機会はありませんでしたし、現金を使えるお店を探すことのほうが難しかったようにも感じます。

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)

私は今回の研修で初めて海外に行きました。はじめは不安も大きかったですが、十分に注意をすれば何も怖いことはなく、新しい景色に囲まれて非常に楽しく充実した留学生活を送ることができました。自分がこの地に行って何がしたいのかを行く前に事前に決めておくと有効に土日や空いた時間を活用することができると思います。現地の人や同じプログラムの参加者、色々な人とたくさん話をすることで留学中の楽しさはさらに深まりました。ロンドンの町は非常に都会的でどのお店もおしゃれで、歩いているだけで非日常を感じるようで毎日とても楽しかったです。私はミュージカルも好きなので、滞在中にもたくさん興味のある作品を観劇することができました。日本では感じられないような音楽の持つエネルギーと迫力、演目によってはイギリスに根付く歴史のようなものを強く感じ圧倒されました。またUCLでは親切な先生方と充実したプログラムを提供してくださったので非常に学びの深い 3 週間となりました。
他の国にも行ってみたいと思うようになるほど、大きな一歩を踏み出すことができたと思います。とても充実した研修でしたので参加を迷っている方はぜひ応募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	UCL Summer English Course for International University Students

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80,000 円	
図書費・学用品費	0 円	学業にあたり追加で必要なものは特にないです。
携帯・インターネット費	10,000 円	無制限プラン
現地通学費	0 円	（研修先まで15分）寮から近かったため、徒歩で通学できました。
教養娯楽費	0 円	
被服費	5,000 円	寒かったために長袖のものを購入
雑費	50,000 円	観光に必要だった入館料や交通費
その他	20,000 円	例：
合計	165,000 円	別途航空券と学費と寮代がかかります。

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：

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

ほぼ、クレジット決済において支払いが出来、現金は緊急用のみで十分でした。カードは一枚が使えなくなった、または盗難などの場合を考慮し、二枚以上用意する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。

Holafly という海外 SIM を利用しました。どの SIM でも問題なさそうですが、無制限プランを契約すると心配なく携帯電話を利用できます。

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

ハンディファンを夏の場合は準備することをお勧めします。イギリスは冷房設備が整っておらず、寮も冷房がないため、涼しい服装をお勧めします。しかし、夜は寒いので、厚手の服装も必要です。

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？

危険情報は、友達と共有していました。実際に盗難にあうことはなく、すり対策をしていれば不自由なく生活を楽しむことが出来ると思います。

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。

携帯電話は eSiM をあらかじめ無制限プランで購入していたため、イギリス国内では不自由なく使用することが出来ました。寮と学校には wifi もあり、とても便利に使用できました。

滞在形態関連

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

3)共有部分

☒バス ☒トイレ ☒キッチン（☒自炊可 ☐自炊不可）

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

浴槽はないですが、施設がとてもきれいで快適に過ごすことが出来ました。キッチンスペースにはレンジ、IH がついており自炊も不自由なくすることが出来ました。

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。

良かった点としては、先生が優しく指導してくださる点、またプレゼンテーションにおいては仲間と協力して 12 分の英語の現地調査の内容について作成します。なかなか英語で発表する機会はないので、新鮮で今までになかったような経験をすることが出来ます。良くなかった点においては、一部の課外活動においては自分たちで現地まで移動する必要もあり大変でした。

2)課外プログラムについて

タワーブリッジ、テムズ川の船での観光、ウエストエンドオブロンドン観光やライオンキングを劇場で鑑賞するなど様々なプログラムが用意されており、特にライオンキングは、とても迫力があり、一番印象に残っています。もし機会があれば訪れてほしいです。

3)現地での生活に関すること

現地はバス移動が主流であり、交通費も地下鉄よりもはるかに安いです。また、友達が深夜に酔っぱらって一人で歩いていたところ、時計を盗まれるというケースもあるために、夜中は一人で歩かないように気を付ける必要があります。また、簡単に食べれる日本食を持っていくと、少し安心感があります。

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。

クラス内では、グループディスカッションにおいて自分の意見を言い合ったり、プレゼンテーションの準備のための調査においては、グループで 40 人のデータを集めるために、多くの現地学生に話しかけました。

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。

寮においては、一緒に食事をするときなどして交流をしました。現地の人々とは、船で隣になったとき、駅でわからなかったことがあった時などに積極的に話しかけることを心掛けました。現地の人達は、とてもやさしく、自分の話をきちんと聞いてくれ、笑顔で話してくれます。

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。

基本的に、レストランにおいては水を何も言わずには持ってきてくれないので、必ず、注文をするときには、タップウォーターを注文することをお勧めします。また、店員を呼ぶときも基本アイコンタクトなどを取って呼ぶことをお勧めします。また、日本のようにトイレが無料ではなく、お金を取られるところもあるため、トイレをあらかじめ済ませることをお勧めします。

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)

私がこのプログラムに申し込んだ理由として一番大きい要因は、イギリスの中心であるロンドンにおいての生きた英語というものを存分に浴びてみたかったからです。このプログラムに参加する前は、自分の英語力がどのくらい通用するのかということがとても不安でした。しかし、現地の人、友達、先生は自分の意見、言いたいことに真摯に聞いて下さったり、実際に現地で話していることをまねしてみたりなど試行錯誤を重ねたことにより、着実に英語力というものは上がったように感じられます。私が一番印象に残っているのは、バースに観光に行ったときに、電車を待つときに時間があったときに現地の人と話す機会があり、その時にその人がおっしゃられていた、Don't be afraid.というフレーズがいまだに印象に残っています。これは、自分の英語のスキルを上げるためにはどうしたらいいか。という質問に対して答えてくださった中での言葉であり、おびえているだけではなかなか自分の英語スキルというものは上がらない、チャレンジしていろいろな人に話しかけることが重要であるということに気づかせてくれました。自分自身にとってこの留学はとても刺激になることが多く、日本に帰ってからも、目標とすることが増えました。そして、将来海外において生活したいという気持ちがとても大きくなりました。もし、自分は海外に行きたい、英語力を上げたいという人がいるとしたら、強くこのプログラムに参加す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	UCL サマープログラム

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	44,643 円	夕食は自炊多めながら、程々に外食を楽しみました。
日用品・学用品費	1,449 円	
携帯・インターネット費	2,880 円	ヨーロッパ eSIM20GB/30 日間を購入。
現地通学費	0 円	（研修先まで徒歩 15-20 分）
教養娯楽費	19,260 円	個人での観光費。
交通費	18,609 円	
被服費	4,257 円	
雑費	4,039 円	洗濯機と乾燥機代。
その他	18,000 円	お土産代。
その他	213,039 円	飛行機代。
合計	326,176 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：空港で現金から換金しました。割り勘するのに使いました。
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

iPhone にカード登録し、タッチ決済が一番おすすめです。

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/20GB/30 日間を用意しました。WiFi は大学のものを使用していたので、モバイルデータ通信は 7GB のみ使用。

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

S 字フックが便利でした。ハンガーピンチ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？

大学のお知らせや、行政からのお知らせ等を熟読しました。防犯対策として、ポケットには何も物を入れず、スマホは使い終わったらすぐ鞄の中に入れていました。私は特に被害に遭う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。

道やお店を調べるためにインターネットをかなり利用しました。接続は問題ありませんでした。

滞在形態関連

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

3）共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

寮は全体的に年季は入っていましたが綺麗でした。個室だったので自分の時間もしっかりとれました。しかし、キッチンに出たら誰かしらかと話せますし、違う食べ物でも一緒の時間にキッチンにあるテーブルで食べたりしてました。シャワーしかないので時間がかかりすぎることもなく、上手い具合に入れ替わりで入ってました。トイレは 2 つあるので、こちらも何も問題はありませんでした。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

クラス分けが行われ少人数で一人一人先生が見てくださっていることを感じられました。強制的に発言する場を与えられ、英語で話すしかなかったので、人に出来事を話す力を向上させる良い機会となりました。また、授業の一環として様々な観光地や芸術鑑賞に連れて行っていただけたのも楽しかったです。
個人的に良くなかった点としては、日本人がかなり多かったので、授業外になると日本語でかなり会話をしてしまい、相対的には英語で会話している時間の方が少なかったことがあります。もちろん英語で日本人以外との会話を試みている同級生もいたので、人に由りけりではあると思います。

2)課外プログラムについて

今回私たちはロンドンの中心よりのところにいたので、主要な観光地はほぼ徒歩圏内にあったと言えます。そのため、自分たちだけでは少し足が伸びにくいような電車を使う必要がある場所に、授業の一環として連れていってくださったのは、とても良かったです。また、ミュージカル等予約をとる必要があるところも、自分では予約をせずに観に行くことができました。

3)現地での生活に関すること

日本でいう渋谷表参道で生活している感がありました。だいたいなんでもあるので、物がなくて困ることは無かったと思います。日本でしか買えない便利な物はあった方が良いかもしれませんが、大体の物は少し高くても買えました。

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。

最終週のプレゼンのために、UCL の生徒に質問を行う必要があり、私はそこで様々な学生に話しかけたことくらいです。その後交流は特にしておりません。

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。

現地学生とではないのですが、現地の個人ギャラリーにいる方やバスで隣の席になった方、美術館で同じ絵を見ている方等とそれぞれ英語を用いてお話したりの交流はありました。いずれにしても話しかけていただいているので、こちらはなんとなく聞き取って楽しむことに集中していました。

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。

誰と話しても、「have a nice day!」と言われることが印象に残っています。日本で別れ際の決まり文句に相当する言葉が思い浮かばなかったので、異文化を感じました。また、歩行者の信号無視率の高さに驚きました。日本では信号を無視する人の方が少ないですが、おそらく建造物優先の道路をしているためにロンドンは信号が変わるのが遅いためだと思われます。

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)

私は初の家族のいない海外生活で、途中絶対に日本に帰りたくなるだろうと思っていましたが、毎日楽しすぎて一度も思いませんでした。16 人クラスで、日本全国から集っている皆と毎日会うのも、新たな人間関係を構築できたことも、嬉しかったです。
また、ロンドンでの生活はそこまで日本での生活と違いはなかったので、心配しすぎることはありません。ドイツの安めのスーパーがあり、フルーツとトマトとフルーツスコーンとバケットが美味しかったです。他にも美味しい食べ物が沢山あり、行ったレストラン等は全て美味しかったです。電子決済がかなり進んでいるのも楽で助かりました。英語力向上に関しては、筆記面では実践的なレポートの書き方を習ったり、型を教わりました。話す方面では、意外と伝わることを理解できた上で、話したいことがうまく伝わらないもどかしさや、聞き取れない悔しさがあったりしたので、次に海外に行くときまでにさらに向上させられたらと思っています。海外短期留学の入門として最適なコースだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	UCL Summer English Course 2026

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	研修先で出会った人たちといろんなところに食事に出かけた。最終日はアフタヌーンティーを楽しんだ。Lidl というスーパーが安くて、そこで食料を調達していた。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6400 円	Airalo esim 50GB 30 日分
現地通学費	0 円	（研修先まで 分）
教養娯楽費	15000 円	バッキンガム宮殿の中に入った。ミュージカルをみた。
被服費	50000 円	Vintage shop や ZARA でたくさんショッピングした
雑費	40000 円	バスや地下鉄を多く使った。週末にブライトンに行った時は国鉄を使った。お土産を買った。
その他	円	例：
合計	171400 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：換金所で4万円暗くらい換金した。

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

屋台や露店での支払い、改札を通る時も全てクレジットカードで行うことができた。現金はかなり余ってしまった。Applepay に登録しておけば財布を出す必要がないためとても楽。

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 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

レトルト食品を少し持っていったことで食費が少し浮いた。ヘアケア、スキンケアにこだわりがある人はいつものものを持っていくべき。タオルや下着は多めに持っていくと洗濯機を回す回数を減らすことができる。

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？

自分は特に被害はなかったが同じ寮の人が時計を盗られていた。また、目の前でスリを目撃した。暗い時間に帰る時は駅に誰かに迎えにきてもらうなどした。

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。

特に問題なかった。

滞在形態関連

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

3)共有部分

☒バス　☒トイレ　☒キッチン(☒自炊可　☐自炊不可)

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)

冷蔵庫が共用だったため、誰かのものが勝手になくなったりしていることがあった。Commonroom という誰でも集まれるところがあってそこでゲームをしたりして交流できたのが良かった。キッチンの火災報知器を鳴らしてしまった人がいたので気をつけて。

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。

自分の観光の時間なども大切にしてくれて、自分が昨日行った場所について毎回授業の最初にみんなでトークできたのが良かった。かなり日本人が多かったので、あまり international な感じではなかったかもしれない。日本人で固まったり、中国人で固まったりしてしまっていた。

2)課外プログラムについて

フェリーに乗れた。毎回ランダムに班分けされたのでこれをきっかけに新しく話せた人もいた。調査のために街中の人にインタビューを行った。それによって現地の人に思い切って話しかけることができた。

3)現地での生活に関すること

街にはいろんな人種の人がいたため刺激的だった。観光地がたくさんあったり、museum もほぼ全て無料で入れたため、いろんなところに行くことができた。

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。

プレセンテーションのためのインタビューで UCL 生にも話しかけた。ツアーでは UCL 生が引率してくれた。

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。

同じコースに参加していた台湾人の子の友達が同じ時期にケンブリッジ大学に留学していたため、彼らとレストランに行ったりした。

異文化体験について

1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

日本よりも LGBTQ に寛容で、ゲイのカップルなどを多く見かけたし、公言していた。トルコ出身の子と話した時に、生の食べ物は食べないと言っていた。(生卵や寿司など)

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)

自分英語は完璧ではない状態で現地に行ったが、意外とボディランゲージなどで伝えることができたし、徐々に言葉も通じるようになった。行く前は、もっと英語を完璧にしてから行くべきだったのではないかと思ったり、授業についていけなかったらどうしようと思ってとても不安だった。だが実際に行ってみると、授業でわからないところやうまく聞き取れなかったところは先生に聞いたら快く教えてくれたし拙い英語でもなんとか伝えようとしたことで汲み取ってもらえた。ただ、もっとボキャブラリーがあったらもっと深い話ができたとは思う。どうしても日本語で話す時よりはスモールトークになってしまったので、もっと語彙を増やしていきたい。特に自分の興味のあることや自国のことについてもっと理解を深め、英語で説明できるようになりたいと思う。