

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	チチェスターカレッジ
-----	------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50,157 円	
図書費・学用品費	793 円	消しゴム
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで5分) カレッジ内の寮に滞在
教養娯楽費	15,837 円	
被服費	11,426 円	
雑費	5,378 円	洗濯代、日用品代
その他	86,283 円	例: 交通費、お土産代
<b>合計</b>	<b>169,081 円</b>	

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

- 2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください**

支払いは主にカードで行い、現金はほとんど使いませんでした。

- 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。**

携帯会社がドコモだったため、「世界そのままギガ」というプランに申し込みました。普段契約しているギガ分を海外でも利用できるプランです。出発前に予約し、現地に到着と同時にデータローミングをオンにすることで、すぐにインターネットが使えました。WiFiはカレッジ・寮ともにフリーWiFiでした。しかし、接続はあまりよくなかったです。

- 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**

洗剤やシャンプー等は現地で購入すると、大容量で高いため、短期留学の場合は日本から持参するほうが良いと思います。

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？**

チチェスター市内の場合は、カレッジ関係者におすすめの場所や気を付けるべき場所を聞きました。チチェスター市外を観光する際は、事前に口コミやレビューをインターネットで調べ、また駅員の方に安全な行き方を聞きました。盗難被害はなかったですが、電車やバスなどでは盗難や襲われる危険があるため、寝ないようにしていました。

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

日本にいる家族ともLINE 電話で問題なく通話できました。  
カレッジ施設でのインターネットの接続はあまりよくなかったです。

滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
<b>3) 共有部分</b>	

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)**

共同のキッチンで自炊することができ、友達とパーティーをしたり、授業で出されたクッキングの課題をおこな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。**

自分のレベルに合ったクラスで授業を受けられるため、授業が簡単すぎたりついていけなかったりすることはなかったです。先生方はとてもフレンドリーで質問や相談がしやすかったです。カレッジ敷地内の寮に滞在したため、通学時は電車の遅延や犯罪に巻き込まれる心配がなく、安全でした。時期もあってか、ほとんどの留学生が日本人で授業以外では英語を話す機会がほとんどなかったです。

**2)課外プログラムについて**

週に1回開催されるディスカッションクラブには毎週参加していました。そこで、他の国から来られた留学生の方々とダイバーシティについてやチャリティーについてなど議論しました。カレッジが主催する観光ツアーも申し込みましたが、当日の電車トラブルでキャンセルになってしまいました。

**3)現地での生活に関すること**

寮の自室はとても広く、トイレやシャワーが部屋の中に設置されてあったため、とても快適に過ごせました。現地では硬水が主だったため、最初の1週間は慣れなかったです。

**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。**

週に1回、放課後のディスカッションクラブ

**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。**

よくカレッジのジムに行っていたため、そこで現地のカレッジ学生と友達になりました。

**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。**

授業の際に、日本以外から来られた留学生の方々はわからないことや気になることがあればすぐに先生方に質問していました。日本人の留学生の方々もしていましたが、日本以外から来られた留学生の方々のほうがより活発にしている印象でした。また会話の際に、話が振られるまで待っているのではなく、拙い英語でも自分から言葉を発し、思っていることをしっかり伝えることが大事だと思いました。

**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)**

留学生の大半が日本人だったため、授業以外で英語を話す機会がほとんどなかったため、私は日本人の友達とも英語で会話することを心がけ、日常で使うフレーズ等を勉強することで、少しでも英語を上達できるように頑張りました。その甲斐があつてか、留学以前よりも英語がスムーズに出るようになったと思います。また、スーパーでの買い物や公共交通機関を利用する際に、わからないことがあれば店員の方々等に積極的に質問していました。たとえ一度で理解できなくても、皆さんとても優しく、理解できるまで何度も説明してくださいました。短期留学は特に、英語を学べる時間が少ないため、失敗を恐れずに何事にも挑戦することが英語を上達させる方法だと感じました。

そして、慣れない環境のなかでストレスや不安を感じることもありますが、1人で抱え込まずに誰かに相談することが大事だと思います。私も自分の英語のレベルの低さに落ち込んだ時もありましたが、友達に悩みを相談して一緒に勉強することで、頑張ることができました。そのため、どんなに小さなことでも誰かに話すことが留学をよりよいものにする秘訣だと感じました。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	チチェスターカレッジ研修
-----	--------------

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	約120000 円	フランス、スコットランドに旅行した時の食事代も含む
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約7000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	約40000 円	
被服費	約8000 円	
雑費	約15000 円	
その他	約64000 円	例: フランス、スコットランドを旅行したため
合計	254000 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: 5万円ほど現地に日本円を持って行った。  
 その他用意したもの:  クレジットカード  デビットカード・キャッシュパスポート

- 2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください

イギリスでは現金が使えないところがあるので、クレジットカードやキャッシュパスポートが役立ちました。特にキャッシュパスポートは足りなくなったら家族にお金を追加してもらえるので便利でした。

- 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。

海外携帯 ICHIBA を使っていましたが、個人的には入れ替えの必要がない eSIM の方が便利だと思います。友達が eSIM を使っていましたが、そちらの方が現地でのネットワークのつながりが良かったと思います。

- 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

カレッジの寮にはドライヤーがなかったので持って行って正解でした。また、現地のお米はタイ米が多く、口に合わなかったので日本米のバックご飯を準備した方が良かったと思います。

現地情報

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

なし  あり (問題の内容や相談した人等: )  
 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?

YouTube など事前に気を付けなければいけない行為などを確認していました。犯罪には巻き込まれていません。

- 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。

イギリス全体において日本よりインターネットとの接続がかなり悪い印象を受けました。特に私が滞在していたチチェスターはかなり通信環境が悪かったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)

寮には様々な国からの留学生がいて、日常生活を共にするので自然と仲良くなり、とても楽しかったです。ただ積極的に話しかけないと短い期間でなかなか仲を深めることはできないと思うので、積極的にコミュニケーションを取ることが大事です。

### 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。

研修先のプログラムは、スピーキングやディスカッションが多く様々な国の留学生と英語で意見を交わすことができ、大変勉強になりました。また、クッキング動画を作るといったユニークな課題が出たり、英語で他国の留学生と共同でプレゼンテーションをする機会もあったので自分自身の成長につながったと思います。

#### 2)課外プログラムについて

ディスカッションクラブに参加しましたが、日本人の学生しかおらず、他国の留学生が全くなかったのであまり勉強になりませんでした。授業や寮の共同キッチンで話している方が英会話の練習になると思います。他国の留学生はあまりクラブ活動に参加しておらず交流が図れなかったため、そこは残念でした。

#### 3)現地での生活に関すること

寮の共同キッチンは寮に滞在している留学生は必ず使うので、キッチンで交流を図ることが多々ありました。部屋にはヒーターなどもあり、比較的暖かく過ごすことができました。カレッジの周りにはカフェやパブなどがたくさんあり、放課後そういった場所で過ごすのも楽しかったです。また、ブライトンやポーツマスなどチチェスターの近くにも楽しい街がたくさんあったので放課後遊びに行くことも多々ありました。

### 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。

カレッジ滞在中に科学展示会が開催され、現地の学生が作った作品を見に行く機会があり、そこで作品を体験させてもらいながら話をすることがあり勉強になりました。

#### 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。

寮の共同キッチンで話をしたり、料理を作ってもらったりとキッチンで交流を図ることが多かったです。キッチンで仲良くなった他国の留学生とパブに行ったこともありました。また、パブでも地元の人々と話す機会があり楽しかったです。

### 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。

他国の留学生は授業中に積極的に発言したり、意見を言うところが日本の学生とは全く違うと感じました。また、パブに行った時もイギリスの人々は初対面の人にも物おじせず、積極的に話しかけに行くなど日本と積極性が全く違うと感じました。また、イギリスでは信号が変わるのがとても遅いので、みな横断できるタイミングで道路を横切っていたのが印象的でした。

### 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)

研修では、特に寮のキッチンや授業で他国の学生と交流をすることができ異なった価値観や考え方に触れて大変勉強になりました。研修中は日常的に英語で会話しなければならぬため、自然と英会話力も向上したと感じています。ただ、何事も自分から積極的に取り組まなければ、留学に行っても大きな成長はないと思うのでこの研修を検討している方は、「積極性」を大事にこの研修に取り組んでほしいと思います。また、私は放課後パブにほぼ毎日通っていたのですが、そこには地元の年齢層の幅広いイギリスの人々が多くいるので、そういった人々と交流を図るのも楽しいですよ。政治の話や音楽の話など様々な価値観に触れられて、またネイティブの人との英会話の練習になるのでお勧めです。ぜひ行ってみてください。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	チチェスターカレッジ研修(UTS)
-----	-------------------

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	円	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	50000	円	学校の食堂は、1回900円くらいで、朝はパンを食べていました。
図書費・学用品費	0	円	学校から教科書・プリントが配られます。
携帯・インターネット費	7800	円	学校のwifiは無料です。SIMは日本で購入しました。
現地通学費	0	円	(研修先まで5分)徒歩で行けます。
教養娯楽費	50000	円	三笥選手の出場したプライム2試合、ロンドン観光、アルンデル観光
被服費	0	円	日本から持っていけば問題ないと思います
雑費	3000	円	洗濯代(1800円)、洗剤(1200円)
その他	20000	円	例:お土産代
合計	131800	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: 日本でポンドに交換していききました。  
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  
イギリスはキャッシュレス決済がかなり進んでいるので現金は少額で良いと感じました。ほとんどマスターカードで支払いを行っていました。ただ、使えないこともあったのもう1枚持っていくと安心だと思います。
- 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。  
SIMは日本で入れ替え式のSIMを購入しました。友人は入れ替え不要のeSIMを使っていました。WiFiは、学校・寮にて無料で接続できるので心配ありません。
- 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  
みそ汁やレトルトパックご飯は持って行ってよかったと感じました。また、お菓子も持っていくと小腹がすいた時に助かります。ハンガーはもう少し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?  
イギリスは思っていたほど治安は悪くありませんでした。首から下げるポシェットを日本で購入しスマートフォンと財布を別々のポシェットに入れました。パスポートは必要な時に持ち歩きそれ以外は寮に置きました。
- 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。  
携帯電話の通信はたまにつながらないことがありましたが、ほとんど場所で繋がります。日本と変わらないスピードでした。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input type="checkbox"/> バス <input type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン( <input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)

寮にはフロアごとにキッチンがありましたが、清潔に保たれていました。部屋は個室でプライバシー環境が守られていました。シャワーはきちんとお湯が出ました。

### 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。

研修先の授業は楽しく英語を学ぶことが出来ました。ゲームをしたり、歌を聞きリスニングをすることもありました。先生方は、廊下ですれ違った際も楽しく会話をしてくれるためフレンドリーで良かったです。日本人が多かったため他国の学生と交流することは少なかったですが、グループワークで同じ班になった時にそれぞれの文化について話し合えました。

#### 2)課外プログラムについて

Discussion クラブに参加して多様性についての話し合いを行いました。また、カレッジが小旅行を企画してくれ安い値段で旅行するプログラムもありました。

#### 3)現地での生活に関すること

チチェスターカレッジには日本人のスタッフさんがいるので何か困ったことがあれば相談できる環境が整えられていました。歩いて15分ぐらいのところに tesko という大きいスーパーマーケットがあるので時間があるときに買い物に行けます。

### 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。

プログラム内ではイギリス人の学生と交流する機会はありませんでしたが、授業内でアルゼンチン・フランス・イタリア・韓国の学生と交流しました。

#### 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。

カレッジのスポーツセンターでテニスをしたときに高校生と一緒に体を動かしました。英語を使いコミュニケーションを取り、最後に記念撮影をしました。

### 異文化体験について

#### 1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。

アルゼンチン人の留学生と記念写真を撮る時にポーズを教えてくださいました。

### 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)

チチェスターカレッジは、初めて留学する際にはぜひおすすめします。日本人が多く馴染みやすく周辺環境はとても安全です。先生方のフォローアップ体制も整えられており定期的に面談があります。そして、カレッジには日本人のカウンセラーさんがいるので悩み事や病気になった時に相談できます。留学するにあたり心理的にハードルは高いものだと思いますが、一歩足を踏み出せば日本では感じられないような文化や雰囲気を感じることが出来ます。また、他大学の学生とも交流し、新たな友人も作る事が出来ます。列車の乗り方から文化の違いまでいろいろ戸惑うこともあると思いますが、チチェスターカレッジの留学にこの報告書を通じて興味を持っていただければ幸いです。