

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	デラ・サール大学(3週間)
-----	---------------

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	外食した時にかかった金額(基本グローバルラウンジの食事)
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩3分)
教養娯楽費	12000 円	大学主催のマニラツアー、観光代
被服費	7000 円	
雑費	1500 円	日用品
その他	21000 円	例:お土産代、クラブ代、コインランドリー代
合計	66500 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: フィリピンで両替、クレジットカードの海外キャッシング
 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
 寮の近くのコインランドリーが現金しか使用できなかったり、友達とクラブ代や外食費を割り勘するときは現金で払うため、現金が一番役立った。

3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
 eSIM
 eSIM square を使用。ギガが足りなくなりそうになったらリチャージが可能で便利だった。

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
 準備して行き助かったもの: ドライヤー、ヘアアイロン、日本のお菓子、小さめのバック、帽子、スキンケア、バス用品
 準備したほうが良かったもの: 上着、ハンドソープ、トートバック、部屋用サンダル

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は、事前にネットで収集した。市街地に出たときは、リュックサックやカバンを前にかけて、盗難に遭わないように気を付けた。また、一人で行動せず、どんなに近い場所でも2人以上で出かけた。細かなことにも注意して行動した結果、犯罪に巻き込まれることはなかった。

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。
 人が多いショッピングモール以外でインターネットがつながりにくいということは特になかった。
 寮の Wi-Fi は弱すぎてインターネットに接続できなかったため、使用しなかった。

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)

自分でクーラーの温度を調節できるため、寒すぎるといった問題はなかった。シャワーの温度が34度までしか上げられないため、少し寒く感じた。基本的に部屋にいるときはクーラーをつけっぱなしにするため、のどの乾燥が気になった。のど飴やマスクを持参して、対策するのが良いと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

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

良かった点:先生方がとても親切でフレンドリーだったため、話しやすかった。つたない英語だったが、最後までしっかり意見を聞いてくれたり、理解できるまで丁寧に説明してくれた。50分授業が8コマあり、1対1の授業が4コマ、少人数グループの授業が4コマずつだったため、4技能すべてを網羅的に学習できた。

良くなかった点:小テストの日程などが掲示されておらず、分からないときがあった。また、急なスケジュール変更があった。

2)課外プログラムについて

マニラツアーに参加した。引率として2人の先生がいたが、歴史的建造物を見学するときに歴史の説明をしてくれたり、チケットの管理や安全面の配慮、写真撮影などをしてくださったので、よりツアーを楽しめた。また、バンでの移動だったので疲労感なく観光できた。

3)現地での生活に関すること

3週間の滞中で、ほとんど雨だったので雨傘を携帯するのが必須だった。学校では、クーラーが効きすぎて寒いときがあるので、上着を毎日持参していった。週末に外出するときは、Grabがとても便利だった。日本と比べてもとても安く、呼ぶとすぐに来てくれた。水曜日と土曜日には、寮とショッピングモールを往復する無料バンが出るので、時々利用した。寮の食堂には、たくさんの他の大学の学生が集まっているので、夕食後にGrabで食べ物をデリバリーしたり、アイスを買ってみんなと食べたりして、仲良くなることができた。

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。

学校主催の異文化交流会では、フィリピンの現地学生を招き、韓国からの学生などとともにアクティビティや食事を通じて仲を深められた。また、授業の中で、現地学生にインタビューをする機会があり、英語を使って会話ができた。少人数グループ授業では韓国人の学生と一緒にだったため、特に仲良くなった。

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。

三食グローバルラウンジで食事が提供されていたため、多くの留学生がそこで食事をしていた。そこで、同じテーブルと一緒に食事をしたり、食事をしながらお互いの国や大学生活について話したりすることで、プログラムの時間外にも留学生と交流することができた。

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。

フィリピンの人々はとてもフレンドリーで話しかけやすく、人と人とのつながりを大切にしていることが印象に残った。特に、1回しか話したことなかった先生が、2回目に会った際に私の名前を覚えていてくれたことには驚いた。また、誕生日にはプレゼントと手紙を用意してくださったり、学校の最終日にはキーホルダーをプレゼントしてくださったりしたことも、とても嬉しく感じた。このような経験を通して、フィリピンでは人とのつながりを大切に、相手との関係を温かく築いていく文化があることを実感した。

一方で、日本との生活環境の違いにも驚いた。特に、舗装されている道路が少ないことや、車やバイクの運転が日本と比べてかなり大胆であることが印象的だった。また、道に野良犬や猫が多くいることにも驚いた。さらに、トイレトペーパーをトイレに流さず、備え付けのごみ箱に捨てることも、日本とは異なる習慣であり、カルチャーショックを感じた。

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)

実践的な英語力を身につけたいという思いと、日本とは異なる環境で新しい価値観に触れ、親や友人の支援がない中で、自分の力で海外生活に挑戦してみたいという思いから、この留学に参加することを決意した。

私の場合、フィリピンへ向かう飛行機から一人だったため、とても心細い気持ちだった。しかし、「この時点からすでに留学は始まっている」と自分に言い聞かせ、慣れない手続きなども自分の力で行うことができた。フィリピンに到着した後は、バンの中から見た街の風景が日本とは大きく異なっており、わくわくする気持ちと同時に、海外での生活に対する不安も一気に押し寄せたことをよく覚えている。

最初の一週間は、英語力への自信のなさから消極的になってしまったり、慣れない環境に適應することに苦戦したりした。また、課題の量の多さに何度も心が折れそうになった。しかし、一緒に行動する仲間やフレンドリーな先生方、生活面をサポートしてくださる方々に支えていただいたことで、心身ともに大変な時期を乗り越えることができた。

二週目以降は、徐々に現地での生活や英語での会話にも慣れ、たくさんの留学生と積極的に会話をすることができるようになり、

友人も増えていった。休日には、他大学の学生たちと一緒にクラブを利用して少し遠くまで出かけ、観光を楽しんだ。また、学校のマニラツアーでは、歴史的建造物やショッピングモールなどを訪れ、フィリピンの歴史だけでなく、現地の人々の生活に身近な施設についても知る事ができた。

三週目には、普段一緒に行動していた仲間が何人か帰国してしまい、寂しさを感じることもあった。一方で、それをきっかけに韓国人の留学生と話す機会が増え、仲を深めることができたことは、とても良い思い出となった。国籍や文化が異なっているけど、英語を通してお互いのことを知り、友人になることができた経験は、今回の留学ならではの貴重な経験だったと思う。

また、英語力、特にスピーキング力が、フィリピンに来た当初と比べて向上したことを実感している。先生方が最後まで私の意見をしっかりと聞いてくださり、理解できるまで何度も丁寧に説明してくださったことが、自分の英語力の向上につながったと感じている。どの先生方もフレンドリーで温かく、英語を学ぶだけでなく、安心して挑戦できる環境を作ってくださった。本当に素晴らしい先生方に出会えたことを嬉しく思う。

今回の留学を通して、英語力だけでなく、慣れない環境でも自分から行動することの大切さを学んだ。最初は不安や戸惑いもあったが、自分から一歩踏み出して行動することで、さまざまな人と出会い、多くの経験を得ることができた。今後はこの経験を活かし、英語力をさらに向上させるため、日々の英語学習を継続するとともに、先生方から教えていただいた勉強法も取り入れながら努力していきたい。また、これからもさまざまな国を訪れ、多様な価値観や新たな視点に触れることで、自分の視野をさらに広げていきたい。