

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	EF パリ校
-----	--------

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	89407 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	3900 円	Docomo の ahamo を契約していたので最初の15日は ahamo、その後は日本で渡航前に買った trifa の15日分の esim を使いました。
現地通学費	0 円	研修先まで徒歩10分弱
教養娯楽費	31871 円	パリミュージアムバスでいったところが多いです。
被服費	0 円	
雑費	円	
その他	82328 円	例: 交通費、綿棒、お土産など
合計	203606 円	別で現金を100€ほど持っていました、10€ほどしか使っていません

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: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> 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
スマホ決済。 iPhone を使っているため、事前にもっていくカードの情報を Apple pay に登録しておき、スマホ決済をできるようにしていました。スマホ決済以外の方法(現金、実物カード)を使ったのは片手で数えられるくらいです。フランスの交通系カードである Navigo も定期以外はウォレットのアプリの中にあるので、本当にスマホが大事でした。
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。
日本での通信キャリアが Docomo の ahamo で ahamo を 15 日間使い、その後は Trifa の esim を使っていました。学校や寮に WiFi があったので、WiFi は用意しなかったです。
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
ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、水筒、爪切り、フリーズドライの味噌汁は日本から持って行って助かりました。準備した方が良かったものはのど飴1袋以上(乾燥がすごくてのどをやられました)、綿棒、保冷袋(お土産のバターやチョコを入れる用)、タッパー(お昼ご飯用)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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
たびレジです。パリはスリが多いと聞いていたので、スマホを首からかけられるようにしたり、バックにカラビナを付けたりと、といった対策をしていました。
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。
日本と同じような感じでした。電波の悪いところは日本より少し多いかもしれません。

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 type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数1人)
3)共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" 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)	
<p>ベッドルームを1人と相部屋、部屋の中に2つベッドルームがあったので多い時は4人で部屋をシェアするという感じでした。2週目以降はベッドルームをシェアしていた子が帰ったので、1人部屋でした。寮に到着したのが20時頃と遅く、また次の日から授業が始まったため、ルームメイトとは挨拶する程度の関係でした。できるなら到着は早めにして初日にルームメイトと話せるような時間を作った方がいいです！</p>	

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。
<p>圧倒的にアウトプットが多かったのがよかったです。また、パン屋さんでの注文の仕方を学んだ後実際にパン屋さんに行って注文したり、ロールプレイをしたりする授業がありました。本当に授業内でのアウトプットの機会が多かったです。すべての授業がフランス語で行われるため、慣れるまで大変でした。特に文法の授業はフランス語で文法用語がわからないと何をしているのかが理解できなかったです。ただ、例を出してくれたり少し英語で説明したりしてくれる時もあったので、日本で文法をやっていたらだんだん授業についていけるようになると思います。</p>
2)課外プログラムについて
<p>パリ市内外に行ったり、ベルギーやモロッコなど他のヨーロッパの国々に行ったりするアクティビティがありました。また、ヨガやクレープ作りなど毎日いろいろなアクティビティがありました。無料のものもありましたが、有料のものもほとんどだったのでお財布と相談です。</p>
3)現地での生活に関すること
<p>レストランやカフェ、お惣菜などですべてを済ませようとするとかかなりお金がかかりますが、野菜やパン、乳製品は日本より安いので自炊するのがおすすめです。寮の立地がとてもよく、ルーブル美術館やノートルダム大聖堂など主要な観光地まで歩いて行けたのでよく歩いていました。ただ夜一人で出歩くのは危ないので基本的に20時以降は出歩かないようにしたり、出歩くときは外口を使っているべく外にいる時間を減らしたりということを徹底していました。</p>

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。
<p>私は参加しませんが、アクティビティで現地学生も参加するパーティーがあったようです。</p>
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。
<p>行っていません。</p>

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。
<p>街中でピエロみたいな恰好をした人がいたり、大きいスピーカーを持ったカラフルな人が風船をもって誰かを祝っていてそれに周りの人が乗っていたりなど日本ではなかなか見ないような光景をたくさん見たことです。</p>

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)

飛行機に乗ったこともなければ、海外に行ったこともない、英語もフランス語も自信がないという状態からだったのではじめは不安と緊張もありましたが、語学学校で日本語を話せる先生がいたり、日本人の方がいたりと安心できました。また、授業のクラスも和気あいあいとした楽しいクラスで同年代の子が多く、授業も海外の授業という感じで非常に面白かったです。語学学校ではバレンタインや春節、ファッションウィークなどその季節に合わせた飾りつけやイベントが多く、とても楽しく過ごせましたし、海外だなと思いました。

海外留学で英語ではない言語を学ぶという選択肢を取る人はなかなかいないと思いますが、今取っている第二外国語が面白い、もっと話せるようになりたいと思った方はぜひ行ってみたいと思います。貴重な経験になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	EF Auckland 校
-----	---------------

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	54000 円	ランチ、夜外食、お菓子など
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	24000 円	(研修先まで 60 分)
教養娯楽費	7600 円	
被服費	0 円	
雑費	15000 円	お土産、雑貨
その他	7800 円	例: コインランドリー
合計	123400 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: 成田空港で 10 万円両替した。
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
クレジットカードは簡単に支払えるので良かった。
- 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。
トリアの無制限プランを使用。値段は高いが通信料を気にしなくていいので楽だった。テザリングもできた。
電話番号が付いていないので心配だったが、とくに困ることはなかった。
- 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
電源タップなどコンセントがたくさんつなげるものを持っていくとより便利だと思った。また思った以上に寒かったので、長袖を持っていたらよかった。

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?
ホストファミリーやクラスメイトに聞いた。自分の持ち物は手放さないようにした。
- 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。
特に問題なく使えた。

滞在形態関連

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

とても親切なホストファミリーでした。夜は一緒に映画を見たり、カードゲームやボードゲームで遊んだり、休日は車で行きたいところに連れて行ってくれました。積極的にコミュニケーションをとり、仲良くなるのが大切だと思いました。

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。

ペアワークやグループでディスカッションをするときに多くの先生が違う国同士で組ませてくれたため、たくさんの国の人と交流ができた。また先生も優しく、丁寧に教えてくれた。私が受けた授業の日本人は、多くても半分程度に感じた。

2)課外プログラムについて

毎日何かしらのアクティビティが用意されていた。

3)現地での生活に関すること

特に不便に感じることはなく、日本とあまり変わらないように感じた。公共交通機関も基本的には時間通りに来るし、電車内は混んでおらず、騒がしい様子もなかった。治安もよかった。ジャパマートやダイソーに行けば、日本の商品を買うこともできた。

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。

語学学校なので現地学生と交流する機会はなかったが、様々な国の人と友達になることができた。

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。

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。

ホストファミリーの仕事は日本と比べ早く始まり、早く終わっていた。また仕事が早く終わることで生まれる自分の時間を大切にしているように感じた。日本では仕事に追われ、忙しく過ごしているイメージなのでメリハリのある生活は日本と異なっているように感じた。

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)

4週間という短い期間でしたが、とても楽しく、とても充実した留学を経験することができました。国籍が違えば文化も違うし、同じ日本人でも異なった年齢やバックグラウンドを持っていて、たくさんの刺激を受けました。正直最初は不安なことだらけだと思います。私も不安で泣きそうでした。しかしEFは語学学校なので、みんな完璧な英語は話せないし、みんなが英語で英語を学んでいるという環境です。同じ目標を持った仲間に出会えるので、不安なんて一瞬でなくなります。また充実した留学にするためには積極的に話しかけに行くのが大切だと思います。学校の友達だけでなく、ホストファミリーやルームメイトにもです。一緒に出掛けたり、ご飯を食べたり、カードゲームをしたり、様々なことができると思います。私は留学を決めたのが遅く、期限ぎりぎりまで行こうかどうか悩んでいました。一人でやっていけるのかという不安が大きく、4週間も耐えられるかわかりませんでした。しかし今回経験した4週間は人生で一番と言っているほど濃く、充実していたと思います。もし留学のチャンスがあるならば是非行ってみてください。自分の成長を感じられる素晴らしい機会になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	EF
-----	----

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	30000 円	外食、間食代
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 0分)
教養娯楽費	80000 円	
被服費	15000 円	予想より暑くて半袖を二着購入しました。
雑費	円	
その他	15000 円	例: 遊びのための交通費(ウーバー中心)
合計	145000 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: 日本の空港で20000円分換金。
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
基本的にクレジットカードでの支払いだが、友達と割り勘をする際などで現金を持っていると便利
- 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
アイマスク(相部屋のため)

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?
インターネットで調べる。既にいる留学生に聞く。
- 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。
キャンパス内に Wi-Fi があるので、問題なく利用できました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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 type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 2 人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" 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)

寮内は禁煙であるが、電子たばこを吸う学生もいて、そこまでモラルはないです。
スタッフの方が常にいるので困ったことがあったらすぐに対応してくれます。

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:日本人が少ない(一週目は2人、二週目は一人)ため、必然と英語を話す環境があった点。
良くなかった点:ゲームをしている学生がいても先生は注意しない。遅れてくる人が多いため、授業が時間通りに始まることがない。

2)課外プログラムについて

プラスでお金を払うことで、放課後や休日にバスツアーやスポーツ観戦、旅行に連れて行ってくれます。

3)現地での生活に関すること

寮のご飯は好きなものを選んで食べることができるので良かったです。

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。

フィールドトリップが授業であり、クラスメイトと美術館や植物園がある公園へ行き、動画撮影をしました。

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。

自分から誘って、バレーボールをしたり、外食をしたり、観光地へ行きました。

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。

バスルームは共用でしたが、みんなシャワー中に爆音で好きな音楽を流していました。最初は驚きましたが、だんだん何人が入っているのかわかるようになっておもしろかったです。

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)

・留学生の中には、17歳から40歳を越える方もいて、留学をするのに、早い遅いはないと感じました。
・事前にクラス分けテストがあるのですが、レベルが高いほど、日本人(アジア人)が少なくなるため、海外感を味わいたいなら、きちんと受けることをおすすめします。
・短期留学は正直なところ、相当自立して頑張らない限り、言語の上達をすることは難しいと思います。しかし、日本では出会えない仲間いつもと違う環境で過ごすことは、自分にとって大きな刺激となり、帰国後も英語学習を続けるモチベーションをくれました。また、一生忘れることのない思い出をくれました。そのため、迷っているのなら参加をするべきだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	EF セントジュリアン校 2025 春季
-----	----------------------

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	100,000 円	私の場合は外食が多かったためにこの金額だが、もっと節約している人もいた。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	15,000 円	eSIM.電話番号あり
現地通学費	6,000 円	(研修先まで バス:15/歩き:35 分)1 か月以上のマルタ留学なら Tallinja Card を作成すべき
教養娯楽費	2,000 円	念のため現地のガイド本を購入。ただ、多くの人々と交流すれば本に載っていない観光地まで教えてもらえるため必須ではない。
被服費	8,000 円	友人に誘われ急遽泳ぐことになったため現地で水着を購入
雑費	50,000 円	海外対応ドライバー、変換プラグなどを事前に購入。
その他	200,000 円	例:滞在中に他 3 か国に旅行。お土産も約 2 万円分購入。
合計	381,000 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:約 500 ユーロ(日本円 10 万円分)を外貨両替してから渡航しました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 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を使用したが、友人と割り勘をしたときや、現金のみの場所のために、ある程度の現金は必要だと感じました。また、同じ通貨の国には安心して旅行することができたので良かったです。
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。
eSIM を利用しました。SIM の入れ替えが必要なく、1,2 日程度で用意できる点がよかったです。エージェントの推奨する会社で用意してもらい安心はできましたが、日数がちょうど良いプランはなく、自身で他社についても調べればよかったと思いました。ただ、日数の勘違いのために旅行中に期限が切れたときは焦りました。あらかじめ、渡航前に期限日を会社と確認しておくべきです。
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
リセッシュ、箱ティッシュ、クレンジングバーム、アメニティ用の化粧水や乳液、日本のお菓子

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
マルタでは特になかったです。ローマ、パリは盗難が多いと聞いたので、旅行時は服の中にスマホとパスポート等を入れてから出かけていました。結果、特に被害はなかったです。
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。
私は特に問題ありませんでした。接続の悪さから、現地で買っておいている友人も少なくありませんでした。

滞在形態関連

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

3)共有部分
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" 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)
あくまでも自分のパーソナルスペースとなる場所です。仲良くなるとう無理すぎる必要はないと思います。ただ、気になることやわからないことは、質問しなければ後で自分が困ります。

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。
生徒の多さ、施設の状態、立地はとてもよかったです。気になる点としては、日本校と直接やり取りをしてくれないこと、困りごとへの対応は手厚くない・あるいは対応が遅いことでした。
2)課外プログラムについて
学校が運営するアクティビティに2回ほど参加した。割高だが、友達ができる/安全・安心という大きな利点がある。観光目的よりも友達作りを目的に行くと、とても楽しめると思う。
3)現地での生活に関すること
特にトイレなどの使用方法に日本との違いはなかった。1番辛かったのは、お風呂がないうえに隙間風が入ることで、冷え込む夜は家の中でも寒さをしのぐことで精いっぱいであった。

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。
主にクラス内で様々な国籍、母国語を持つ学生と交流ができた。祝日に離島に行き一緒に泳いだことは、かなり楽しく印象に残っている。
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。
タクシーの運転手と軽い世間話、レストランで他のお客さんや観光地で他国の観光客あるいは留学生に話しかける・話しかけられることによる交流があった。目があったらにこにこ笑って積極的に挨拶することを心掛けた。マルタにいる人たちの温かい性格も大いに関係していると思う。

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。
時間管理がルーズなこと、根本的な価値観・考え方、良くも悪くも自己主張は強いと感じました。これらの違いにより、外国人の友達に対して嫌な思いをすることもありました。違うと思ったことを主張しないと相手は違いを知らないまま進行してしまう。むしろ自分の意見を主張すると基本的に採用してくれるため、思った時点で言わなければならないと感じました。

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)

<p>私は英語への苦手意識を克服したくて留学に行くことを決意しましたが、本当は全然行きたくありませんでした。そんな私でも、いつてよかったと思える経験をいくつも得ることができました。さまざまな苦悩はどうしてもあると思いますが、留学について少しでも気になっている人、好奇心旺盛な人、他社との交流が好きな方は絶対に行った方がいいと思います。</p> <p>そして何よりも、今回の急な決定を許し背中を押してくれた家族、友人には感謝もしきれません。ありがとうございました。</p> <p>今後留学をする人に向けて最後に、自分の身を第一にしながらも、もう二度と味わえないであろう学生生活での留学を、後悔の無いよう全身全霊で過ごすことに努めてほしいです。</p>
--