

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	イーストサセックスカレッジ 2026 春
-----	----------------------

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	49046 円	スーパーが近くにあったのがよかったです。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2197 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで3分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	25795 円	
その他	29591 円	例: 休日の交通費
<b>合計</b>	<b>106629 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: 出発当日に空港で窓口で交換  
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  
スマホでのタッチ決済が財布を出す必要がなく便利でした。
- 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。  
eSIM を購入しましたが、現地で通信がうまくいかなかったり日本に帰ってきて日本の通信に戻すことが難しかったりしたので、SIM カードをおすすめします。
- 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  
100 均で揃えられるものは全部持って行ってよかったと思いました。現地で買うと高いものが高いくオリティで手に入るのはいいと思います。

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: 保険会社 )  
特記事項: スーツケースの破損
- 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て情報を収集しました。1人で行動しないようにしました。
- 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。  
寮や学校では Wi-Fi が利用できたので問題なく、eSIM も予定より半分以下の量しか使いませんでした。(5GB ほど)  
eSIM は接続が切れた日があつて困りました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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)

シャワー・トイレ付きの個室だったのはよかったです。部屋も綺麗でした。

### 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。

毎回の授業の初めに前回の復習ができるようなアクティビティがあって、よかったです。先生方も明るい雰囲気、わからないことがあればすぐに質問できました。

#### 2)課外プログラムについて

休日はロンドンやブライトンに行きました。日本人の友達や授業で一緒になった他の国の友達とも行けたので楽しかったです。放課後はスーパーに行って食料を買うことが多かったです。

#### 3)現地での生活に関すること

外食は高いので、ロンドンなどに行った時しませんでした。洗濯もお金がかかるので手洗いで洗えるものは手で洗っていました。液体洗剤と洗濯ばさみを持って行ってよかったです。軟水と硬水の差はあまり感じませんでした。日本人の友達ができ、分からないことをすぐに聞けたのはよかったです。

### 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。

授業でペアになったり、アクティビティで話したりしました。

#### 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。

一緒にお昼ごはんを食べたり、休日にロンドンに行ったりしました。日本ではない国についての話を聞くのが楽しかったです。帰国後もDMで連絡を取り合っています。

### 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。

生活環境で日本とは少し違うなど感じる場面が多かったです。例えば、シャワーでちょうどいい温度のお湯が出なかったり、トイレが流れにくかったりしました。全然我慢できる範囲だったのでよかったです。

川に白鳥がいたり、寮の周りにウサギやリスがいたことも日本とは違ってよかったです。

### 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)

今回は私にとって初めての海外だったので海外について知りたい機会になりました。一ヶ月間で語学力が伸びたわけではないですが、日本語が使えない環境だったので英語を使うことへのハードルが下がったと思います。

行く前は不安でしたが、現地で生活してみて体験できたことは旅行では感じることはできなかったと思います。

また英語の授業を受けてみて、英語学習には目標設定が大切であることにも気づきました。授業ではさまざまな分野についての語彙やスキルを学びました。これからの学習には、自分が学びたい英語を決めてそこからやるべきことを細分化するということを取り入れようと考えました。