

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	NICE 三週間プログラム
-----	---------------

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	28,000 円	
図書費・学用品費	4,300 円	学生証の発行に 10ドルかかりました。
携帯・インターネット費	5,680 円	SIM カードを使用しました。
現地通学費	14,000 円	(研修先まで 90 分)Holo カードという交通カードを使用しました。
教養娯楽費	21,000 円	
被服費	105,000 円	
雑費	43,000 円	
その他	4,000 円	例: 日用品
合計	224,980 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:
 その他用意したものの: 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

基本クレジットカードを使用しました。友達と割り勘するときに現金が必要でした。

- 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。

無制限電話番号付きの SIM カードを使用しました。レストランの予約などで電話番号を使用しました。

- 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

コップ、ドライヤー、上着、消毒

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?

事前に向かう場所を伝えてホストファミリーに教えてもらいました。犯罪に巻き込まれる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。

不便を感じること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
<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 checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 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)

ホストファミリーが本当に優しくしてストレスなく暮らせました。特に初めの時期は仲を深めるためにも何かできることはあるかを聞き、家の手伝いをたくさんしていました。共有部分を使う際もきれいに使うことを常に心がけていました。私自身英語を話すことは得意ではないので、感謝を行動で表そう！と考えていました。ホームステイはゲストではないので率先して手伝いや食事の準備をすることが大切だと思います。

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。

ハワイの文化を毎日学んだのでハワイに愛着がわきました。クラスにもよりますが私のクラスは先生が用意した倫理的な質問について自分の考えを伝える時間がありました。日本語でも難しいことを英語で伝えることはとても頭を使い良い機会でした。また Interchange の時間として現地の大学生と話せてとても楽しかったです。他の大学はグループ渡航が多く、はじめは友達作りに苦戦しました。

2)課外プログラムについて

クラスによって行く場所は異なりますが、私はミュージアムと警察所に行きました。プライベートではいくことはないと思うので新鮮で楽しかったです。

3)現地での生活に関すること

基本の交通手段はバスですが、なかなか時間通り来ることはなく先に発車することも 10 分以上遅れることもあります。私は一時間半かかる家に住んでいたため余裕を持った行動が大切だと思います。日本のバスよりもかなり揺れるので酔いやすい人は酔い止めを持参することをお勧めします。

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。

上記でも述べましたが Interchange が 1 週間に 2 回ほどあります。お題が何個か用意されていて、内容は日によって変わります。ハワイのおすすめの場所を教えてもらったり、逆に日本の文化を教えることができ楽しかったです。

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。

私はホストファミリーの外出についていき、そこで友達を作りました。私の友達は放課後一緒にスポーツをして現地の知り合いを作っていました。

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。

レジャータクシーなどちょっとしたときの会話が印象的です。自分の服装や持ち物を褒められたり、ハワイの印象を話したりしました。見ず知らずの人と話すことは日本ではありえませんが、現地の人と話すのは楽しく、英語力を伸ばす機会にもなりいい文化だと思いました。

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)

私自身、参加する前は日本人以外の人と話すことすら怖いと感じていました。また、自分の英語力も中学レベル程度だと思っていましたが新しい体験がしたいと思い留学を決めました。

クラス分けテストの結果、たまたま上のクラスに配属されてしまい、不安になり先生に相談しました。しかし先生から挑戦してみることが大切と言われ、そのまま授業を受け続けることになりました。最初は周りの英語レベルも高く、授業でも発言することができず、ただ聞いているだけの状態でした。しかし、その環境の中で過ごしているうちに、少しずつ耳が慣れ、授業の流れも理解できるようになりました。気がつく授業を楽しめるようになり、結果的にこのクラスで良かったと感じています。英語を話せる人たちに囲まれて学ぶ環境は、留学している時だからこそ経験できるものだと思います。

また、日本の授業とは違い、海外の授業は学生が積極的に参加することが求められます。最初は間違えばかりを気にしてしまいましたが、「3 週間しかない！」と考えるようになり、少しずつ自分から発言することもできるようになりました。

ハワイは自然に囲まれており、放課後に海へ行ったり、フラダンスを見に行ったりと、日常の中でリフレッシュできる環境があります。そして観光地というイメージが強い場所ですが、実際に生活してみると、観光では見えないハワイの一面を知ることができました。また、ハワイは多国籍な文化が共存している場所でもあります。日本の料理を食べられる場所も多く、それを良いと感じる人もいれば、海外らしさが少ないと感じる人もいるかもしれませんが、しかし私にとっては、ハワイの料理を楽しみながら、時には日本の食

べ慣れた味も感じる事ができ、食事に対するストレスが少なく過ごすことができました。

最初はホームステイや授業に不安や緊張があると思いますが、英語ができるようになりたい！仲良くなりたい！という姿勢を見せることが大事だと思います。短い期間だからこそ、自分から行動することで得られる経験や学びは大きくなると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ハワイ大学 マノア校 3weeks NICE 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	30984 円	とにかく物価が高いのでお昼はスーパーで済ませるのがおすすめ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4850 円	トリファの esim 22 日間 20 ギガ分
現地通学費	13120 円	(研修先まで 80 分)The bus の通学定期 1ヶ月分
教養娯楽費	3200 円	プログラムのアクティビティのボタニカルガーデンの入場料など
被服費	6500 円	アロハシャツとビーチサンダルを購入
雑費	4800 円	先生へのプレゼントや水筒
その他	57075 円	例:お土産やプレスレットなど
合計	120959 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: 現地の ATM
 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

現金の方が海外手数料がかからないのでいいと思います。クレジットカードにすると海外手数料が高く取られてしまうので海外払いを選択することが必須でした。

- 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。

ホストファミリーの家や学校では WiFi が設置されており自由に使えていました。外での通信手段はトリファというアプリの esim に回線を変えるだけでいいというサービスを利用しました。向こうでギガが足りなくなれば 1 日ずつチャージもできたのでオススメです。

- 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

折り畳み傘や、ビニール袋、レジャーシートは持って行ってよかったと思いました。ハワイでは 3 月は雨季になるので雨が降る日が多く役に立ちました。ビニール袋はゴミ箱にしたり余ったものを持ち帰る時の袋にしたりなど用途が多く、多めに持って行って損はなかったです。レジャーシートはビーチでちょっと遊びたいなどの時に使えました！
 また室内やバスの中が冷房によって寒い事が多く厚めの上着をひとつ持っていくべきだったなと思いました。

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: ホストファミリー)
 特記事項: 留学エージェントに公共交通機関を使って空港に帰ると聞いていたのですが、実際にはバスは大きな荷物の持ち込みが不可で、結局追加で帰りの送迎を手配しなければなりませんでした。

- 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？

ダウンタウンや高架下などにはホームレスが多く危ない人も少ないとの事で、1 人では近づかない、夜にその辺には行かないということを徹底しました。バッグなども盗難が多いとの事だったので自分で管理を徹底していたので犯罪に巻き込まれる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。

問題なかったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" 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	

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)

ホームステイ先には私を含めた4人の留学生在いたのですが全く違う学校の人と出会い、関わったことはとてもいいことでした。一緒にディナーを共にしたり、観光したりと様々な経験をすることが出来ました。またディナーをホームステイ先で食べる時はホストマザーも一緒だったので自然な英会話を楽しむこともできました。常に英語を話し続けられる環境だったので英語の語学力の向上にも繋がったと思います。

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。

最初に先生との簡単な会話によってクラスが分けられるので自分と同じ語学レベルの人達とクラスが同じになれるということが良かったです。授業中はオールイングリッシュを目指しながらグループでディスカッションやプレゼンテーションをしていくことが多く、また現地の学生と交流することができる機会が多く設けられていたのも英語力の向上に繋がっていたので役立ったと思います。またフラダンスの授業もあったり、週1度あるフィールドワークではアメリカンフットボールを体験したりと文化を実際に体験することで現地のことを実感することができたと思いました。

2)課外プログラムについて

海の清掃ボランティア活動があったのですが豪雨の影響を受けてプログラムが中止になり参加することができませんでした。

3)現地での生活に関すること

ハワイの人々はとても気さくで優しい人ばかりでした。お店の中やバスの中でさえも知らない人同士が交流して笑顔が溢れていました。ビーチや景色は綺麗なところが多く学校の帰りよることが出来たり、学校から30分以内の距離にワイキキがあるのでディナーを食べたり遊んで帰ることも出来ました。しかし公共交通機関としてはバスに頼るしかなく、移動が長時間になってしまうのが大変でした。

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。

週に1回以上インターチェンジという現地の学生と1時間お話しする時間がありました。そこでは自分のハワイでしてみたいことや学生のおすすめの場所を話し合ったり、お互いの文化についておすすめしあったりなど多くの学生と話すことができました。またウクレレを実際に披露してくれたりゲームを一緒にしたりなどして仲良くなることができました。

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。

残念ながらプログラム外での交流はありませんでした。

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。

日本では公共交通機関で知らない人と急に会話を始めるということはほとんどありませんが、ハワイのバスでは知らない人に急に話しかけられて会話をするということがありました。最初は少し警戒していたのですがハワイの人はとても気さくで優しい人が多く、周りの人々も会話しているのを見てフレンドリーな人が多いのだと感じました。またバス運転手さんが運転中に急に車を止めてどこかに行ってしまうことや、犬がノーリードで飼い主と同乗している場面を見て割とフリーダムな価値観なのだと思いました。またクラスの先生と話していて、日本人の平均シャワー時間とハワイの人々のシャワーの時間や週に何回洗濯機をかけるのかということに大きな違いが出ていて水を大切に使う文化が日本よりも強いということに驚きました。

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)

今回の留学を通して、私は英語力の向上だけでなく、主体的に行動することの重要性を強く実感しました。慣れない環境の中では、受け身になり自分から行動することに躊躇してしまう場面も多かったのですが、実際には自ら積極的に話しかけたり行動したりすることで、多くの人と関わり、より深い学びを得ることができました。また文化や価値観の違いに触れる中で、自分の当たり前が必ずしも他の人にとっての当たり前ではないということにも気づくことができました。今後の学生生活においては、今回の留学の経験を活かして、授業や日常生活においても主体的な姿勢を意識して多様な価値観を受け入れていきたいと思いました。

アドバイスできることとしては、英語力に不安があったとしても、間違いを恐れずに積極的にコミュニケーションを取ることが何より重要だと伝えたいです。実際に現地では、文法や単語の誤りがあっても相手は理解しようとしてくれていたし、完璧さよりも伝えようとする姿勢が大切であると感じました。また、限られた期間であっても自分から関係を築こうとする意識を持つことで、より充実した留学生活を送ることができるのだと実感しました。ぜひ自分の可能性を広げる機会として、積極的に挑戦してほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	ハワイ大学マノア校(NICE) New Intensive Courses in English
-----	--

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	50,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	17,600 円	
現地通学費	23,300 円	その他交通費を含む(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	6,000 円	歴史的な建造物への入場料など
被服費	5,300 円	
雑費	9,000 円	お土産など
その他	0 円	例:
合計	111,200 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:ビューカード外貨両替センターで両替
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
ハワイにおいては JCB が便利と聞いていたが、使えないお店もあったので、VISA が間違いないと思う。
- 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。
通信会社の海外放題を利用した。今回はすぐに繋がりが快適に使用できた。
- 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
ウェットティッシュはハワイでは見つけられなかったので、日本から持って行ってよかったと思う。

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: カビの生えたマフィンを食べってしまったことを海外旅行保険に相談した。)
特記事項: 特に体調の変化はなかったため、その後の問題は起きなかった。
- 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?
ハワイ大学での授業の先生が危ない地域については何度か話していたのでそれを参考にした。また、クレジットカードのラウンジなどでも情報収集をした。
- 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。
海外放題だったためデータ量の制限もなく特に問題は起きなかった。場所による違いとして、スーパーなどは通信状況が悪く繋がらない時があった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<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 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)

私はほとんどホームステイ先でのホストファミリーとの会話はなかったのですが、そういう可能性があると思っておいた方がよいと思う。夜ご飯も別々で食べていた。

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。

ハワイの文化や歴史について多く学べたのはよかった。ハワイ大学がこのプログラムをやる意義はハワイの歴史や文化を多くの人に伝えるためなのかなと思った。よくなかった点としては、一番上のクラスがないことでレベルが合わない生徒がいたようなので、英語がよくできる人には物足りなく感じるのかなと思った。

2)課外プログラムについて

オプションのアクティビティには参加しなかったのですが、校外学習は私のクラスはハワイの歴史や文化を学ぶことができる内容だったので面白かった。ハワイという場所に留学している意味がある内容だったと感じる。

3)現地での生活に関すること

とにかく虫と蟻とカビがすごかった。衛生的には日本と比べるとどうしてもきびしい部分があるので、覚悟していくべきだと思う。また 2 月は雨季かつ警報級の雨が多い時期で、大学も休校になったので、雨や風がすごく予定通りに行かないことが多くなることへの覚悟もしておくべきだと思う。

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。

Interchange の時間が週に 2 回ほどあったので、ハワイ大学の学生と話す時間があった。アジア系の学生もいればアメリカの学生もいたので、ハワイ大学の学生自体が多国籍なのだと思う。そのためネイティブの英語というよりは、英語で人と話す機会が増えるという感じだった。

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。

プログラム外での現地学生との交流は特になかった。

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。

待ちゆく人が話しかけてくれるのはとても印象的だった。最初にワイキキで話しかけられたときは怖いと思ったのだが、慣れてくると普通によいことを言ってくれていることが多く、バス待ちであなたの服の色が好きだとか、雨がすごくて濡れてしまったね、ダイヤモンドヘッドの山頂付近でもすぐだよなど、相手を気遣ったり相手のためになったりすることを短く声掛けする文化があるのはハワイならではだった。

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)

留学といっても 3 週間のプログラムなので英語の授業の時間はそんなに多くなく、授業以外の時間をどう過ごすかで充実度が変わるように感じた。私はオアフ島に行きたいところが多くあったので、何度もバスを乗り継ぎ、1 日に 2 万歩は当たり前歩き、予定を詰め詰めにしようとするべく多くの体験をしようとしていた。何も決めずに行き当たりばったりで行動すると、せっかく時間があっても無駄にしてしまうだろうし、なんだかんだ移動にはどこに行くにも時間がかかるので、そのあたりを踏まえて行動を事前に決めておくことが大切だと思う。