

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kings Oxford 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	40000 円	
図書費・学用品費	4000 円	
携帯・インターネット費	3774 円	
現地通学費	13445 円	(研修先まで20分)
教養娯楽費	128781 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
合計	190000 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: 日本で両替して持参 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
クレジットカード
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
ボディバッグが役に立った。一方、風邪薬を持っていくのを忘れてしまい、風邪をひいたときに困ったので、飲みなれたものを持っていくべきだった。

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)
<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？
ホストマザーに教えてもらった。実際に犯罪に巻き込まれたことはないが、ロンドンではスマホの盗難が多いと聞いたので、こまめにカバンにしまったり、使用する時は両手でしっかり持ったりするなど対策を行った。
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。
オックスフォードではシティーセンターから離れると接続が悪くなった。また研修校の Wi-Fi の接続もあまりよくなかった。

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 checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" 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)

ホストファミリーと一緒に食事をとることが無かったので、コミュニケーションをとる機会も少なく寂しいと感じることもあった。周りの人の話を聞いているとおしゃべりなホストファミリーもあり、ホストファミリーによって雰囲気は様々であると感じた。私はホストメイトと仲良くなって家庭内でのコミュニケーションを増やせるようにしたので、積極的に行動して仲良くなるとよい。

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。

ペアやグループでの活動も多く、英語を話す機会を多く設けてくれたことが良かったと思う。また、異なる国籍の人同士でコミュニケーションをとり、自分と違うアクセントを聞く練習をすることを学校が勧めており、様々な英語に触れられたことも良かった。

2)課外プログラムについて

スポーツや料理教室、ピクニック、ミュージカル鑑賞、パブ巡りなどアクティビティの種類が多岐にわたり、飽きずに楽しむことが出来た。友人がいた方が楽しめるので、積極的に他の参加者に話しかけて仲良くなるとよいと思う。

3)現地での生活に関すること

物価が日本よりも高いので食費はかかるが、学校の周りにスーパーやレストランなどが多いので、食事に困ることは無かった。また通学は主にバスになる。路線が様々あり、最初は戸惑うが慣れてくれば迷わず乗れるようになった。ホームステイ先は清潔で安心して過ごせる環境だった。

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。

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。

スーパーにイースターのお菓子やカードがたくさんあったこと。日本ではイースターを大々的に祝わないので、文化の違いを感じた。

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)

英語が得意というわけでもなく、留学先で上手くやっていけるか不安に思っていたが、1か月滞在している間に少しずつ自信がついてきて、英語を話すことに抵抗がなくなってきた。しかし、依然としてボキャブラリーが不足していると実感しているので、今後も英語学習を続け、より幅広いピックについて話せるようになりたいと思う。英語に自信が無い方もいると思うが、レベル別のクラス編成になっているため、自分のペースで上達することが出来ると思うので、興味がある人にはぜひ挑戦してほしい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	2025年オックスフォード春季英語研修
-----	---------------------

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	20100 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	980 円	
現地通学費	12300 円	(研修先まで30分)定期代
教養娯楽費	40420 円	
被服費	6200 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	80000 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: 日本で外貨両替をしました。
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
カードが役に立ちました。現金は一度も使いませんでした。
- 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。
屋外では海外データストリーミングを使用しました。ホームステイ先と学校では WiFi 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
日本の風邪薬は持って行き助かりました。海外の風邪薬は効能が強いものが多いと聞くので、買い足さないで済むように 1 週間分くらい風邪薬を持って行くことをおすすめします。また、食事が合わない可能性があるので非常食のようなものを持って行く心安心です。

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?
危機管理に関する冊子を読んだり、動画を視聴したりして情報収集を行いました。防犯対策として、ロンドンに観光に行く際などには貴重品は小さい鞆に入れ、常にコートの中に隠して持ち歩いていました。実際に犯罪には巻き込まれませんでした。
- 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。
電波が通じにくいこともしばしばありましたが、生活に支障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)

一人部屋だったので落ち着いて過ごすことができました。暖房がついていても寒い可能性があるので、カイロを多めに持って行くなどの対策をすることをおすすめします。

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。

ペアやグループで話し合う時間が多く設けられているところが良かったです。少人数制で、様々な国の出身の人たちと関わられたので、色々な文化を学ぶことができました。先生も親しみやすい先生ばかりで、休み時間にも雑談をして楽しく過ごせました。

2)課外プログラムについて

博物館から運動系まで様々な種類のアクティビティがありました。自分が参加したいものに気軽に参加できます。

3)現地での生活に関すること

物価が高かったです。朝は道が混んでおり、車が渋滞していました。天気が変わりやすいため折りたたみ傘を携帯していましたが、雨が降ることは少なかったです。

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。

授業中に必ずペアかグループで話し合う時間があるので、交流する機会は十分にありました。

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。

休み時間に買い物に行ったり、放課後にカフェに行ったり、夕食を一緒に食べたりしました。

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。

通学で利用した二階建てのバスが印象的でした。窓から見える街並みは歴史的な建造物が多く、とてもきれいでした。バスに犬が乗車できる点も日本と異なり印象に残っています。

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)

この留学を通して、英語での日常会話ができるようになりました。日常会話は簡単な単語で成り立っており、英会話ができるようになるためには知識をインプットするよりリスニングやスピーキングの機会を増やし、たくさんアウトプットすることが大切だと気づきました。今後の学生生活では、英語の勉強を続けることはもちろん、世界のニュースにもこれまで以上に目を向けて生活していきたいと感じました。オックスフォードは歴史的な街並みがとても美しく、有名な観光地も多くあるため勉強しながら観光も楽しむことができます。イギリスは食事があまりおいしくないと言われますがそんなことはなく、レストランやカフェの食べ物や飲み物はとてもおいしかったです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kings オックスフォード英語研修
-----	--------------------

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	27,298 円	朝と夜はホストマザーが作ってくれた。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	2,356 円	SIM カード。Amazon で購入。
現地通学費	16,228 円	(研修先まで 20 分)
教養娯楽費	52,574 円	
被服費	0 円	
雑費	18,847 円	お土産代
その他	13,948 円	例: 他の都市への交通費
合計	131,245 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: 100 ポンド(約 2 万円分)を羽田空港で両替した
 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

圧倒的にクレジットカード決済がおすすめ。公共交通機関の支払いは基本的にクレジット決済で行われる。

- 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。

滞在先に WiFi があったので、30GB の SIM を購入。Three という会社の SIM を購入した。

- 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

カップラーメンや日本のお菓子をたくさん持っていくと良い。イギリスの食べ物は慣れるまで大変だった。

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？

自分が滞在したオックスフォードという都市は治安は良かったが、夜 10 時以降は外出しない方が良いとホストマザーに言われた。またロンドンに行ったときは、スリ・盗難が多いのでスマホホルダーを付けたり、荷物は常に注視して気をつけた。

- 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。

滞在先や研修先の接続は良かった。しかし外へ出るとあまり良くない。地下鉄に乗るときはネットが繋がらなくなるので、事前に目的地へのルートをスクショして行くのが良い。

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)

私のホストファミリーは自分が初めての滞在人らしく、「何か欲しいものがあつたら言って」と言われた。ホストファミリーと一緒にサッカーを観たり、パブに行ったりした。家も広く快適な生活ができた。アドバイスとしては日本風のお土産を家族人数分買っていくのが良いと思う。あとは思ったことはしっかりと伝えること。無理しすぎると後で自分が苦しむことになると思う。一番心配なのは英語での会話だと思いが、それほど心配しなくても良い。だんだん耳が慣れてくるし、向こう側からたくさん話しかけてくれる。イギリスは都市によるけど住みやすいし、人も優しい。つからたら休む！自分の体調管理と楽しむことが大事！

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。

他の国から来た生徒さんの英語のレベルが高かったため、リスニング力とスピーキング力は向上した。初日に受けるテストでいい点が取れなくても、授業を頑張れば上のクラスに上げられるため、少しはモチベーションは保てると思う。ただし、授業の内容は中学・高校で学んだ内容だったため、そこは残念だった。

2)課外プログラムについて

毎週月～木、土日にアクティビティが予定されており、有料のものもあれば無料のものもあった。内容はスポーツや市内ツアーなど。他の国から来た学生と交流できる機会なので参加した方が良いと思う。

3)現地での生活に関すること

オックスフォードは比較的治安が良いので過ごしやすかった。物価の高さには驚いた。外食する場合は日本円で少なくとも約3000円はかかると思う。節約したい場合はTESCOというスーパーがおすすめ。Meal dealを利用すれば約700円ほどでサンドイッチ・お菓子・ドリンクが購入できる。公共交通機関を利用する場合は事前にオンラインでチケットを買った方がお得だった。現地の人には優しい人が多かったので心配はいらないと思う。

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。

トルコから来た学生と仲良くなった。海外の人はみんなテンションが高いのですぐに仲良くなれると思う。他の学生とも日本のアニメの話をして、距離が近くなった。

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。

研修が終わる週にクラスメートがお別れ会を開催してくれた。まだ話したことがなかった人とも話すことができた。

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。

基本的にバスは定刻通りに来ないと思った方がいい。1時間くらい外で待たされたこともある。店に行くと店員さんが楽しそうに接客しているのを見ていいと感じた。日本の接客がどれほど形式ばったものなのかを痛感した。あと、シギリスにはシャワーしかなく湯船に浸かれなかった。個人的にはそれが結構辛かった。

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)

留学に行こうか迷っている人や、海外を体験してみたい人は絶対に行くべきだと思います。日本とイギリスでは良い意味でも悪い意味でも考え方が違いました。言いたいことはしっかりと伝えないと相手に伝わらないし、異文化に適應するのも大変でした。生活に日本語がないということが初めてだったのでとても怖かったです。でも、ホストファミリーの助けもあって、異文化に適應することができました。また、最終的には英語も聞き取れるようになり、日常会話は問題ないレベルまで上達しました。留学では英語を学ぶためというイメージが強いですが、自分の人生を豊かなものにできると思います。実際に海外で暮らすということは簡単なことではなかったです。でも海外の友達を作れたり、有名な観光地を訪れたり、日本では中々経験できないことを経験することができました。もし留学に行くのであれば全力で応援します。楽しい生活が待っています。