

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kings Oxford 英語研修 2026 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	47000 円	スーパー、レストラン、カフェ、フードコートなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3500 円	トリファの ESIM のサービス料金
現地通学費	20000 円	(研修先まで 35 分)
教養娯楽費	40000 円	観光地までの交通費、展望台の入場料、アクティビティの参加費
被服費	15000 円	ホストファミリーへのおみやげ、シャンプー類、生活用品
雑費	0 円	
その他	100000 円	例:お土産(ビスケット、キーチェーン、紅茶など)
合計	225500 円	私はお土産にかなりお金を使ったため、もっと少なくすることもできると思います。

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: 空港で2万円分をポンドにしました。 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input 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
基本的に全てデビットカード、クレジットカードで対応できました。
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。
最初15日間は ahamo、それ以降はトリファで海外用 ESIM を使用しました。トリファで事前に購入していたものに、簡単に切り替えることができたので良かったです。
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
2、3月のイギリスは小雨が降ることが多かったため、フード付きのダウンや折り畳み傘を持っていくと思います。私はボストンバックと大きめのスーツケース、リュックで現地に向かいましたが、帰りの時には荷物が多すぎてすごく大変だったので、荷物が不安な方やお土産をたくさん買いたい方はスーツケース2つで行ってもいいと思います。

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)
<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?
事前にインターネットで調べたり、危機管理オリエンテーションで知ったことだったりをもとにスリなどを主に対策しました。スマホを首からぶら下げるストラップをつけていて、常にスマホを肌身離さず持っていました。スリが多いと言われるロンドンでは特に注意していましたが、意外と安全だったように思います。
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。
トリファでの ESIM は、携帯電話は使えない設定にしていたため、クレジットカードの承認コードがショートメールで送られる設定にしているとそのカードが使えないと言うことがありました。そのためにもメールアドレスと結びつけたカードを持っておくと便利だと思います。

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)

私のホームステイ先の部屋は、部屋にシャワーとトイレがついていて、私専用だったのでとてもよかったです。ホストファミリーがとても優しく、英語がうまく話せない私の英語でも理解してくれようと一生懸命聞いてくれたり、分かりやすい英語で話しかけてくれたりしたのもすごくよかったです。週末にはホストファミリーの娘さんや息子さんが来て、色々な方とたくさんお話しすることができたのもいい機会でした。食事面で不安もありましたが、ホストファミリーが作ってくれるご飯は全て美味しかったです。ただ野菜が少ないので私は毎日粉状の青汁を溶かして飲んでいました。生活面で困ることはほとんどなかったです。

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。

私は午前の授業のみとっていたのですが、授業でグループワークの時間が多く、他国の子どもと英語で話すことが特に楽しかったです。自分の国とは異なる点をたくさん知れて異文化理解にもつながったと思います。

2)課外プログラムについて

語学学校の先生がくださって行う cooking に参加しました。みんなで英語のレシピを見ながら材料を測り、1からブルーベリーマフィンとチャーハンを作りました。英語を話す機会としてもよかったですし、料理という世界共通のものをみんなで楽しんでできたのもよかったです。そのほかにも散歩やパブに行くアクティビティなど色々なものがありました。

3)現地での生活に関すること

私は初めての留学でイギリスのオクスフォードでしたが、とても生活しやすかったように感じました。オクスフォードは歴史的な建造物が多く、歩いているだけで映画の中に入り込んだような気持ちになります。散歩していたら気づいたら 2 時間経っていた、なんて日常です。観光できる美術館や観光地もたくさんあって毎日が本当にあつという間で楽しかったです。また、交通手段は主にバスですが、時間通りに来ないことが多いので余裕を持って行動する必要があると思いました。物価も日本と比べるとはるかに高いです。食事は全てが高いというわけではなく、安く十分な量のあるものもあります。最初の頃はそれを見つけるのが大変でした。日本食屋さんも意外と多くあり、日本が恋しくなることはあまりなかったです。

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。

同じクラスの子だったトルコ人の子達と仲良くなりました。授業の休み時間に、お互いの国の言葉を学びあったり、共通の趣味について話したり、写真を撮ったり、同じ英語を学んでいるもの同士分かり合えてとても仲良くできました。帰国前に一緒に夜ご飯に行ってお別れの挨拶をしたのもすごく覚えています。

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。

特にしていません。

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。

まず交通機関について、バスが時間通りに来ないことです。来るはずのバスが来ていないのに出発済みという表記になっていたりと、定刻より 5 分前に出発済みになっていたりとんでもないこともあります。また、バス停でバスを待っている時に、手を挙げないとバスが止まってくれないこともあります。バスから降りるときはみんな Thank you を当たり前になります。それから街並みについて私は特に印象に残りました。国土の面積は日本よりも小さいはずなのにとにかく土地を広く使っていることです。見渡す限り草と木、羊と馬だけの世界が広がっているところが多くあり、見るだけで心が落ち着きました。また、日本では海外の人がいると一目おくような空気感がありますが、イギリスでは移民大国ということもあり、全く気に留められませんでした。それがかえって過ごしやすく、一人で観光やショッピングも容易にすることができました。

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)

本研修や現地での生活を通して、私は異文化の中で人と関わることの大切さを実感しました。特に、相手の発言をまず肯定してから改善点を伝える姿勢や、日常的に「ありがとう」と感謝を伝え合う文化がとても印象に残っています。自分も今後の人間関係の中で、こうした姿勢を大切にしていきたいと感じました。一方で、自分の英語力が足りず、伝えたいことをうまく言えなかったり、会話についていけなかったりしたこともありました。これからは、知識としての勉強だけでなく、実際に英語を使う機会を増やしていくことも大切だと思うようになりました。

語学力に自信がなくても、積極的に挑戦することが大切です。実際に行ってみると、完璧に話せなくても、伝えようとする気持ちがあれば相手はしっかり受け止めてくれます。また、自分の考えや感じたことを言葉にすることが、留学の経験をより意味のあるものにしてくれると感じました。失敗を恐れずに行動することが、自分の成長につながると思います。思っているより怖くない！楽しんでください！

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 春 2026
------------	---------------------------

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	約100000	円	お昼ごはんはランチセットを選べばもっと抑えることができると思う。
図書費・学用品費	1581	円	現地で本を購入した。
携帯・インターネット費	5580	円	日本で事前に購入した物理 SIM 代
現地通学費	16302	円	(研修先まで 30 分) バスはバス会社の Web サイトから安く定期券を購入できる。
教養娯楽費	2173	円	学校のアクティビティでの利用のみ。イギリスの博物館や美術館は無料で入れるので、教養娯楽費に使うことはなかった。
被服費	0	円	
雑費	27809	円	シャンプーとボディソープ代と、ロンドンへ行くための交通費。他は日本から持ち込んだもので足りた。
その他	約80000	円	お土産を多めに買ってしまったので高くついた。
合計	233455	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: 日本での交換所で事前に準備
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
クレジットカードをスマホに登録しての Apply pay などどこでも対応していたのでとても便利だった。必ず利用すべきだと思う。
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。
DHA の物理 SIM を用意した。あまり通信状況はよくなかった。
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
スマホ用のストラップはつけていればすぐに会う不安もなくなり便利だった。また、Apple Pay はどこでも使えて、わざわざ財布などを取り出すこともないので便利だった。また、飛行機内では寝心地がよくないので、ネックピローがあると比較的快適だった。また、日本からお土産を持っていくとホストファミリーに喜んでくれた。

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?
Gmail で外務省から事件発生地域などの連絡がきていたため逐一確認した。また、マーケットなどにはすり注意の標識があったため注意できた。さらに、学校の初日の説明会では気を付けるべき場所も教えてくれたので、そのような場所に立ち寄る際には複数人で近づくよう心掛けた。
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。
SIM による通信状況はよくなかった。時折通話なども危うくなるがあった。通信会社を切り替えることで通信状況が改善することもあったので、通信状況が悪くなったら通信会社を変更していた。

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とてもやさしく接してくれ、ストレスなく過ごすことができました。ただ、滞在先によってそれぞれルールがあったり、日本とは違った習慣がある場合が多いので、到着したらひとまずそういったルールを確認するのが大切で、疑問に思ったらすぐホストファミリーに相談するのがよいと思う。				

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。
全てが英語でおこなわれていて(ペアワークも)、リスニング能力を大きく鍛えることができました。また、学校のスタッフも生徒の疑問や要望に対して丁寧に対応してくれていた。ただ、一部の生徒や教師に不適切な発言があるという話は聞いた。(私は受けていない、またどの問題も学校側で適切な対応があったとのこと)
2)課外プログラムについて
オックスフォードの街案内や、学生一人では参加しにくいバブへ行くプログラムなどがあり、気軽に参加することができた。また、参加したスタッフや生徒はみな気さくで、お互いに良いコミュニケーションをとることができた。また、オックスフォードのカレッジを複数回のプログラムでは、面倒な予約を学校側ですべて承るなど、手厚いサポートがあった。
3)現地での生活に関すること
基本的にすべてのモノの値段が高いので、値段を重視して食事などは選んだ方がいいと思う。また日本と大きく違う点として、水が軟水ではなく硬水であるというものがある。水の味の質感が違い、また自分は大丈夫だったが、紙質が硬水と合わず、髪にダメージを受けていた人もいたので、ダメージケアのシャンプーを持っていくことをお勧めする。

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。
アンゴラから来た学生と親しくなり、他の日本人留学生と3人でよく行動をしていた。彼は私たちより3カ月程早くオックスフォードに滞在しており、色々なところを案内してもらったり、3人で本屋やカフェなどによく訪れていた。また彼はとても親しい人柄をしていて、自分たちとの文化やイギリスでの習慣などを丁寧に伝えてくれ、とても勉強になった。また、プログラムで知り合った学生たちはプログラム後もみな気さくに話しかけてくれ、とてもうれしかった。さらに、同じクラスの生徒は最後に別れの食事会に誘ってくれて、私たちの出発をさみしがってくれた。こういった自分たちの出発をさみしがってくれる友人を持てたことは幸せなことだったと思う。
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。
先ほど挙げた通り、プログラム内で仲良くなった現地学生が食事会に誘ってくれたり、また逆に食事に誘うこともあった。また、フードコートで食事をしているときに、顔見知りの生徒がいたら声をかけて机に同席してもらって、そこで会話する、ということがあった。

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。
カフェで友人たちと会話をしているときに、隣に座っていた老婦人から声をかけられる、ということが何度かあった。日本でもこういうことはあるのだろうが、1カ月の間で数回あるというのは驚いた。また、飲食店のスタッフが日本と違い、丁寧というよりフランク、という雰囲気だった。よく話しかけてくれるし、質問したらしっかり答えてくれるなど、普段日本でアルバイトとして接客業をしている自分としてはカルチャーショックを受けた。また、洗濯は週に一回だけするという習慣はあまり慣れなかった。現地の服は軒並み値段が高かったので買い足すのも避けてしまい、洗濯の日を考えながら服を選ぶのは少し大変だった。

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)

アドバイスとして、ホストファミリーや学校のスタッフには体調不良などを嘘偽りなく伝えたい方がいい、というものがある。正直最初は自身の英語力によるコミュニケーションエラーを心配していた。だが、正直ある程度英語ができれば言葉は通じるので、そこまで気にすることはなかった。しかし、言語の壁以前の、コミュニケーションそのものの問題が起こらないように、細心の注意を払った。例えば、体調が悪い時に変にごまかすのではなく、今このように感じていて、このようにしようと思っているということをホストファミリーにしっかり伝えるよう心掛けていた。もし変に誤魔化してホストファミリーに誤解を与えてしまったときに、如何せん言語の壁があるのでその誤解を完全に解くのが難しい、と考えたからである。また友人は、学校を少し休んでエディンバラに出向くときには、学校のスタッフにちゃんとそのことを伝えていて、学校側のスタッフの理解を得ていた。小旅行のために学校を休む時、変に嘘をついて誤魔化すよりは、正直に言ったほうが、お互いよい関係をとれると思うし、そういったところは、イギリスの人たちの方が日本より寛容だと感じた。そもそも、たとえ短い期間であったとしても、異国にから来た客人として、自分をもてなしてくれる人たちには誠実に向き合うべきである。そのため、現地で会う人々には、自分の事情について嘘偽りなく伝えておくべきだと、私は考える。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード春期英語研修 Kings Oxford 英語研修&ホームステイ
-----	---

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	80000 円	
図書費・学用品費	5000 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	16000 円	(研修先まで 30分)
教養娯楽費	100000 円	
被服費	5000 円	
雑費	50000 円	
その他	266000 円	例:
合計	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: 当日、空港で換金
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
カード支払い、2枚以上必須
- 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 接続が楽
- 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
盗難防止用のサブバック

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？
ネットから情報を集め、スマホにはリングをつけて、カードはバックに入れており、盗難防止用にもう一枚のカードは常に身につけていた。
- 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。
eSim の接続が不安定なときがあったので、ネット環境は2つ用意しておくとういかも

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)

国によって文化や利用方法が違うので、最初にしっかり確認しておく

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。

授業内容自体は簡単なもので、とっつきやすかった。
既存のクラスに配属になるので、元々コミュニティができていいるグループとは関わりずらかった。

2)課外プログラムについて

ほぼ毎日何かしらのアクティビティがあって楽しかった

3)現地での生活に関すること

とにかく物価が高いので、友達やホームステイ先の人に聞いてコスパよく過ごす方法を探す。

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。

クラスの人と毎授業でコミュニケーションをとるので、仲良くなりやすい。
積極的に話しかける必要あり。

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。

トイレやお風呂を利用していないときは扉は開けておく。
日本ほどのおもてなしはないが親切な人が多い。
挨拶大事

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)

イギリスでの1ヶ月間の研修は、語学力の向上以上に、異文化の中で「自ら動くこと」の大切さを学ぶ貴重な時間となりました。当初は言葉の壁に戸惑うこともありましたが、積極的に現地の人とコミュニケーションを図ることで、多角的な視点から物事を考える習慣が身につきました。

後輩の皆さんには、ぜひ「失敗を恐れずに飛び込む勇氣」を持ってほしいと思います。完璧な準備を待つのではなく、現地で肌で感じる違和感や感動こそが、自分を一番成長させてくれます。

今後は、この経験で得た広い視野を活かし、専門である建築学の研究に励みたいと考えています。卒業論文に向けて、限られた学生生活の時間を大切に、何事にも好奇心を持って挑戦し続ける抱負です。

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
-----	----------------

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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	20000 円	渡航前にデータのための eSIM を購入したが、SMS 付を買いなおした。
現地通学費	12000 円	(研修先まで 30 分)1 週間の定期を3回
教養娯楽費	800 円	アクティビティの参加費
被服費	9000 円	現地で靴を購入した。
雑費	100000 円	
その他	円	例:
合計	191800 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: 国内の三菱 UFJ にて
 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

クレジットカードのタッチ決済が主だった。

- 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。

Manx Telecom という eSIM を使用した。渡航前にデータのみのもを購入したが渡航後にホストマザーとの連絡手段のため電話番号が必要なので電話番号付きの eSIM 買いなおした。

- 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

ホストマザーは洗濯が週に1回だったので、タオルが不足してしまうことを懸念して、ペーパータオルを持参したことが役に立った。またレストランにおしぼりはないので除菌シートをもっていることは役に立ったと感じた。

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？

すりが多いと聞いていたので、常に視界に入るようにショルダーバックとスマートフォンを首から下げている。コートに内ポケットがあったのでそのポケットにスマートフォンを常に入れていた。

- 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。

データ無制限の eSIM を購入したうえ、ステイ先や学校に Wi-Fi があったので特に問題なかった。

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)

自分のための部屋を用意してくれていてベッドや棚、クローゼットがあり、とても快適に過ごせた。朝ごはんはシリアルと小さいリンゴ、オレンジジュースで夜ご飯はホストマザーが用意してくれていた。休日以外出るときはランチパックを用意してくれて至れり尽くせりだった。外食で夕食をいらぬときは事前に伝えた。

日本とイギリスでそれぞれに家庭のルールがあるのでわからないことがあったら、些細なことでも聞くことが大切だと思った。

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。

自分の意見や経験をペアと話すことがほとんどの授業形式で、英語でコミュニケーションをとる機会が多かった。毎日ペアの人が変わるのいろいろな種類の発音が聞けて大変勉強になった。考えてすぐ英語で発現することは最初大変だったが、だんだん慣れてきた。映画や観光など特定の分野について話し合うため、普段使わないボキャブラリーが増えた。ほかの国の人と話すことで、彼らの国について知ることができた。

2)課外プログラムについて

私は放課後のクッキングプログラムに参加しました。ブルーベリーマフィンとチャーハンを作ったが、普通のクラスとは違うひとと交流できた。

3)現地での生活に関すること

オックスフォードではバスでの生活がメインなので乗り方を覚えることが大切だと思った。オックスフォードでは放送をしてくれないことがあるので、自分でどこで降りるかを把握して降車ボタンを押さなければならないのが驚いたポイントだった。物価の高さにも驚かされました。レストランに入ると2000円はかかることが当たり前だったので、普段のお屋は格安のスーパーで、ミールディールというサンドイッチとスナックとドリンク800円ほどで買えるセットで済ませることが多かった。

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。

授業中はもちろん休み時間も同じクラスの生徒とたくさん話した。お互いの国のことについて話したり、お互いの国のちょっとしたフレーズを覚えあったりした。

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。

最終日にクラスの子がご飯に誘ってくれたので、一緒に食事をした。3週間だったけどとても仲良くなった。日本に行く予定がある子がいたので連絡を取って会う約束をした。

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。

レストランにチップ制度があること。お勘定を渡されると、そこにサービス料としてチップが導入されている。バスや電車が大幅に遅れることがあること。結構な頻度で遅延が発生していて不便に感じるがあった。

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)

初めての海外渡航で不安なこともたくさんあったけど、コミュニケーションを取ることを大切にして3週間のりこえた。自分の拙い英語力でも相手が聞こうとしてくれる姿勢のおかげで会話をすることができたので、あきらめずに言い直して伝えることが大切だと感じた。渡航前と比べて話すことや聞くことができるようになったと感じている。日本の以心伝心のコミュニケーションではなく、直球なコミュニケーションをとる文化に刺激を受けた。日本に帰って、英語にどっぷり浸かる生活ではなくなったものの、この感覚を忘れないように英語に触れる機会をポッドキャストを聞くなどして増やしたい。この留学にイギリスだけでなくほかの国にも興味を持ったので、今までの国内のみに焦点を当てていたことも、視野を広げて世界のつながりをいしまししていきたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kings Oxford 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	34,154 円	テスコに行ったり近くのマーケットで食べたりました
図書費・学用品費	2,569 円	
携帯・インターネット費	12,240 円	データ無制限プラン 30 日間
現地通学費	15,542 円	(研修先まで 30 分)一ヶ月定期を購入
教養娯楽費	53,646 円	Activity/Afternoon Tea/ College 見学/ Café/Pub/Harry Potter 関連 外国籍の友人とのカフェ代、ご飯代込みです。 ハリポタ関連で 4 割使っているのでもう少し抑えられると思います^^
被服費	5,452 円	パーカー
雑費	506 円	日用品
その他(お土産)	43,206 円	
その他	30,804 円	ロンドンを含めた観光地までの移動費、観光地先での見学費
合計	198,119 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: 父が現金をもっていたのでそれを持っていきました。50 ㎍あれば十分です。
私は 100 ㎍持っていき、30 ㎍を持ち歩き、あとはスーツケースに入れてずっと鍵をかけていました。
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

カードはクレジット1枚、デビット1枚を持っていきましたが、デビットカードしか使いませんでした。(両方 VISA です)
デビットカードは利用金額がすぐわかるので良かったです。
スマホ決済を利用するなら Apple pay に登録するカードは VISA にした方がいいです。JCB は使えなかったのでも…。
渡航前に設定することをお勧めします。
お店によっては現金 only のところもあったので財布に入れておいたら良いかもしれません。

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。

トリファの eSIM(電話番号なし)を利用しました。通信に特に支障はありませんでした。
SIM のダウンロード最中に私のミスで上手くいったか分からなくなってしまったのですが、オペレーターの方が 15 分ほどで対応して下さい、非常に助かりました…。

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

日本食と薬(塗り薬、様々なタイプの風邪薬、胃薬)は持って行ってよかったです! 薬は本当に風邪をひいたときのために最低でも 1 週間分はいれましょう。
また、ミニ水筒は持って行って良かったです。
日本のコインを持っていけばよかったなと思いました。コイン交換をしよう! と言われました。
コンセントのプラグは数種類持っていったほうが安心です。持って行ったプラグの一種類が入らなかった時、充電ができなかったら死活問題だということに気が付き、本当に青ざめました。(苦闘の末入りましたが…。)

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: ホストマザー、日本のファミリー)
特記事項: 三週間目の木曜日くらいから 5 日間ほど、原因不明の軽い風邪をひきました。のどの痛みも熱もなく、鼻だけが悪い状態で、くしゃみがとまりませんでした。日本でも季節の変わり目によくある症状だったので、特に気にしませんでした…。
イギリスに来て、急に花粉症になったのかと思うほど、くしゃみがひどかったです。心当たりは全くないのでよく分かりません。
日本から持って行った薬を服用していたら、気付いたら治っていました。

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?

大学や UTS さんから教えて頂いた情報を元に防犯対策をしました。犯罪に巻き込まれることはありませんでした。
ウエストポーチを常に着用していて、その上からコートを羽織っていました。リュックサックの外ポケットには盗られても構わないものしか入れませんでした。過ごしていて、ひやっとしたこともなかったのでオックスフォードの治安はかなり良い方だと感じました。

パスポート、持参した現金の半分、カード1枚、その他重要書類はずっとスーツケースの奥に鍵をかけてしまっていました。
 (パスポートのコピーだけ持参していました)
 財布はキーチェーン付きの薄いナイロン式のチャック財布を使っていたので、ウエストポーチのチャックにチェーンを引っ掛けて落とさないようにしていました。

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。

通信に支障はありませんでした。家と学校では WiFi を利用しました。
 電話番号がないと、オンラインクレジットカード決済の時の認証ができません！ Apple Pay で予め VISA か Master のカード登録しておきましょう。
 あと、テスコというスーパーの会員になろうと思ったら、イギリスの電話番号が必要でした。私は諦めてホストマザーに会員のバーコードを借りました。

滞在形態関連

1)留学中の滞在先の種類	2)部屋の形態
<input 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)	
<p>私のホストファミリーはムスリムの家庭でした。マザーもファザーもオックスフォード生まれで British English を使っていて、本当に頭が上がりなくらい良くしてくださっていたので、滞在先について不満に感じることはなかったです。</p> <p>私の留学期間がちょうどムスリムのラマダンとかぶっていたので、お祈りや断食など異文化を目の当たりにしながら生活していました。(ラマダンは太陽が出ている間だけ断食する期間のことです)</p> <p>とても裕福なご家庭で、毎日、夕食にはラム肉、チキン、魚、サラダ、パスタ、ご飯、ジャガイモ料理、伝統料理、数種類のフルーツのお皿がテーブルに並び、夕食後には紅茶とマザー手作りのケーキをいただきました。どれも美味しく食生活にはかなり恵まれていたと思います。</p> <p>生後15か月の赤ちゃんがいたのですが、とても可愛くて、毎日一緒に本を読んだりおもちゃで遊んだりしていました。家族が赤ちゃん中心の生活を送っていたので、赤ちゃんが私になついてくれたのもあり、ファミリーとすぐに仲良くなれました。マザーとファザー、双方のご両親や兄妹とも会う機会が多かったのですが、どの方も温かく迎え入れてくださいました。</p> <p>ムスリムについては知らないことが多かったので、タブーな発言、礼儀作法はないかあらかじめ調べておきました。ちょうど育児が大変な時期だったので、マザーには何か手伝えることある？と積極的に聞き、少しでも負担を減らせるように心掛けました。マザーが赤ちゃんを寝かしつけている間に赤ちゃんが散らかしたおもちゃの片付けや洗い物などを終わらせた時には感動されました笑</p> <p>信頼は少しずつ生まれると思います。時間をかけて相手に対する思いやりの気持ちがあれば、上手く生活を送ることができると思います。</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。

プログラムでは「正確に話すこと」にフォーカスを当てて、しっかり学ぶことができました。
 受け身の姿勢では何も変わらないので、クラスで発言をする、他国の子とカフェに行くなど、英語を話す機会を積極的につかみにいくべきだと思います。休み時間にはクラスメイトとお話していました。

また、授業で学んだ表現や文法を実際の会話に取り入れ、よく使うフレーズはノートやスマートフォンに記録しました。先生からのアドバイスによく耳を傾け、プログラム全体を通して、正確に伝える力を身につける力を養っていくことができました。

初週の午後の集中英語の(自分の)クラスが、怠惰なクラスメイトが多く、先生が一人、頑張っている感じでした。翻訳機を多用したり、SNS を触ったり、私の解答をそのまま写したりなど…。自分の勉強のためにならないと感じたので、初日の授業後に(笑)、午後のクラスを変更して欲しいと受付にお願いしました。(先生は素晴らしい方だったので…とても心苦しかったのですが…)

一週間おきにクラスが変わるので、次の週からクラスを変えてくれました。クラスを変えてもらうまではペアワークは我慢して、授業中はもはや先生に向かって話すようになっていました笑

移行先のクラスではスマホを回収するタイプの先生だったので、とても集中できました。英語のことわざを学習したり、サイエンス、テクノロジーについてのボキャブラリーを学び、ディスカッションを行いました。4週間目はペアでプレゼンテーションも行いました。とても有意義な午後の時間を過ごすことができたと思います。

複数人から、午後のクラスを取る意味はあるかと聞かれましたが、私はあったと思います。英語を学び、話す機会が増えたことだけでなく、友達が増えました。私は午後のクラスで出会った友達とご飯やカフェに何度も行っています！

2)課外プログラムについて

学校がほぼ毎日、午後の授業後にアクティビティを用意してくれています。アクティビティは毎週変わり、受付の方に「こういうのやりたいな」というと、次週以降に希望を取り入れようとしてくださる雰囲気でした。アクティビティは無料のものも、有料のものもありました。オックスフォード大学のキャンパスツアーやバブ、お散歩、クッキングクラス、スポーツなど様々なものがありました。アクティビティは興味のあるものだけ参加して、参加しない日は自由に空き時間を過ごしました。

3) 現地での生活に関すること

物価は高いです…。基本日本の2.5倍だと思った方が良いでしょう。

治安は良く、街の方々もフレンドリーでした。バスに乗る時は「Morning!!」降りるときは「Thank you!」は当たり前で、ショップやカフェでも店員さんたちがとても気さくに話しかけてくださいました。Eat in と Take away の方が安いお店も多いです。

二月末から三月末までの気温に関しては日本とあまり変わらない感じがしました。晴れている日は、散歩するのがとても気持ち良かったです。街並みが本当に綺麗で、歩いているだけで楽しかったです。空間の使い方が異なるのか、ロンドンもオックスフォードも都心のはずなのに、場所にも、そして人にも余裕があるように感じました。歴史ある風景を保ちつつも、自然と都会が美しく融合していて不思議に思いました。

週末はロンドンまで何度もバスで遊びに行きました。学割の Return Ticket を買うと安く済みます。有名な観光スポットも行きましたが、あとはひたすらマイナーな？ハリボタのロケ地巡りをしていました。

通学バスはたまにどうしようもないくらい遅延します。30分前に着くようにしていたはずなのに、1ヶ月で2回もバス遅延で遅刻しました…。普段は定刻通りか、それよりも早く来ます。左手を出してバスを止めないとバス停にいてもスルーされるので、乗りたいバスが来たらしっかり止めましょう。バスの番号は間違えないように…。(私は一回違うバスを止めて気まずい思いをしました笑)

寝る前のティータイムはリラックス効果があつて本当に良かったです。

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。

クラスではペアワークがほとんどです。ペアワークでは、話の確認や文法の修正をお互いに行いながら理解を深めることができました。授業内のディスカッションピック以外にも、なぜこれが間違っているのか、を説明するために英語の文法や Word の意味を英語で解説する、今先生がなんと言っていたかをパートナーが理解していなかった時に説明したりすることが多くあります。

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。

教室の外でも多くの学びがあったように思います。特に印象的だったのは、自分の「好き」が人とつながりを生んだことです。私は現地の人も驚かれるほどのハリポタ好きで、その話題をきっかけにクラスメイトと打ち解けることができました。一緒にロケ地巡りをし、ご飯やカフェに行くなど、共通の興味を通して関係を深めることができ、本当に楽しい時間を過ごしました。この経験から、自分が心から好きだと思えるものを持っていることの大切さを実感しました。

また、寮生活を送っている友人が寮に招待してくれた際、自国の伝統料理をふるまってくれました。私は日本から持参した抹茶や茶道の道具を使って、実際にお茶を点てたり、日本のスイーツを作ってあげたので、とても喜んでくれました。さらに、おせち料理や成人式の振袖の写真を見せたりすることで、日本について興味を持ってもらうこともできました。異文化交流においてはこうした経験が相互理解につながるのを感じました。

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。

クラスにはさまざまな国籍や年齢の人がいて、わからないことがあればすぐに質問していました。特に感銘を受けたのは、「間違えることを恐れない」という姿勢です。他国の友人たちは、「私たちは学生なのだから、間違えてもいい。わからないことを質問することで、全員が学ぶことができる」と話していました。本当にその通りだと思います。アンゴラ出身の友人は、英語が完璧でなくても積極的に発言し、自分の考えを伝えようと努力していました。その姿に刺激を受け、私も間違いを恐れずに話すことができるようになりました。

日本については、日本食についてよく聞かれました。何でできていて、どんな味がするのかを答えましたが、「蕎麦ってどんな味？」と聞かれたときには本当に困りました。

生活面では、横断歩道がほとんど意味をなしていなかったことにまず驚きました。渡っていいのかわかりませんが、車が来てなければ大通りでも渡っている人が多かったです。

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)

私は聞き取りや読解には大きな問題はなかったのですが、話すことに課題があると感じていました。日本で英語を学んでいたときは、試験で求められる形式を理解し、正解を出すことが目的になっていたため、細かい文法や語彙を学ぶことに対して疑問を感じることも多かったです。しかし、実際に英語を使わなければならない環境に身を置いたことで、これらが、正確に伝えるために不可欠な要素であることに気がつきました。

より正確な文章を話せるようになるために、私は積極的に話すことを意識しました。もともと私はシャイな性格で、自分から積極的に輪に入るタイプではなかったのですが、ここでは自分から行動しなければ英語を話す機会を逃してしまいます。そのため、ホストファミリーやクラスメイトに対して積極的に話しかけるようにしました。すると、笑顔でいる時間が増え、1か月後には初対面の人にも自然に話しかけられるようになりました。授業でパーソナリティの話題になったときに、「あなたはどんなパーソナリティを持っているの？」と聞かれてクラスで一番困ったのは間違いなく私だと思います。笑

現地で出会った友人たちは、博士号取得を目指すなど明確な人生設計を描いていました。一度社会に出てから再び学びに来ている人もいました。女性の立場で大きな夢に向かって努力する仲間に出会えたことで、自分もさらに高い目標を持って努力したいと思うようになりました。さらに、オックスフォードの街では、バス内やカフェ、パブなどで読書をしている学生の姿が印象的でした。図書館や大学の施設を訪れる中で、この地で学ぶことの意義を実感し、自分もこのような環境に身をおきたいという思いが強くなりました。

私は今回の留学を通して、英語力の向上だけでなく、人との関わりの中で多くのことを学ぶことができました。特に、間違いを恐れず挑戦する姿勢や、自分と向き合うことの大切さは、これからの学習の出発点となると思っています。今後も、留学で出会った友人たちとの関係を大切に、自分も彼女たちに負けないう、目標に向かって努力を続けていきたいです。

これから留学に行こうと考えていらっしゃるみなさん、どうか自分に自信を持って一歩を踏み出してみてください！留学に行けるチャンスがあるのなら、まずそれに感謝して、自らの糧にするべきです。ただ留学に行く、というだけでなく、そこに至るまでの事前準備、そして帰ってきてからの学習でさらに大きく変わると思います。長期間の留学も勇気がいりますが、チャレンジしてみるのも良いと思います。きっとみなさんにとってすごく良い経験になると思います。最後に、私はオックスフォードにいる1ヶ月間、日記を書き続けていました。日本では絶対に出来ない習慣だったのですが、その時に感じた記憶を書き留めておくと、後で見返したときにきっと役に立つと思います。みなさんのことを応援しています。一緒に頑張りましょう！