

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI ポーツマス英語研修
-----	---------------

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	48,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6800 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩35分)
教養娯楽費	8000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	60,000 円	例: 交通費、お土産
合計	122,800 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: 日本の外貨換金所で現地通貨を用意した

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

デビットカード、クレジットカード
キャッシュレスカードが基本であるため、現金を多く持つていく必要はなかった。しかしたまにカード決済がエラーで使えないこともあったので、最小限は持ち歩くべきであると思う。

- 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。

World e-SIM

- 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

常備薬、折り畳み傘

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？

夜はなるべく外に出ないようにしていた。また日が暮れたらバスを使うなど、一人で歩かないように気を付けていた。

- 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。

家も学校もインターネットがつながっていたので特に問題はなかった。

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 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)

ホストマザーがとても親切で掃除、洗濯などを定期的にしてくれた。部屋もきれいに保たれていたのが気になるところは特になかった。初日に家での過ごし方やキッチン、シャワーの使い方などを説明してもらいそのルールを守って過ごした。もし何か少しでも気になることや、分からないことがあれば適宜質問をするようにしていた。また滞在先ではなるべく部屋にこもらず、ホストマザーやハウスマイトと時間を過ごすようにしていた。

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。

少人数制のため発言しやすく積極的に授業に参加することが出来た。授業内ではペアワークなどもあり、色々な国の人と話せる機会もあって楽しむことが出来た。

2)課外プログラムについて

放課後、また土日にプログラムが実施されていた。UNO や卓球トーナメントからロンドン、ブライトン観光など様々なプログラムが実施されていた。

3)現地での生活に関すること

ポーツマスは比較的治安も良く過ごしやすかった。学校の近くにはカフェやスーパーなどがあるため昼食に困ることはなかった。比較的大きなショッピングモールもあってショッピングを楽しむこともできるし、海が近いので自然を感じながらのんびり過ごすこともできた。

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。

昼食はラウンジで食べていたため、そこで違うクラスの学生と知り合って話すことが多かった。

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。

語学学校で知り合った友達と放課後に散歩をしたり、カフェに行ったりした。

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。

バスが時間通りに来ることは少ない。

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)

最初は自分の英語に自信がなかったため留学を少しためらっていましたが、思い切ってチャレンジして本当に良かったと思います。色々な国の人とコミュニケーションをとり様々な文化を知れたのもとても良い経験になりました。ホストファミリーにも恵まれ特に不便を感じずに過ごすことが出来ました。最初は授業中やそれ以外でも緊張してなかなか積極的に話すことが出来ませんでした。なるべく自分から話すようにしようと努力しました。留学先に行っただけで英語力が向上するわけではないので、行った先では環境を無駄にせずたくさんの人とコミュニケーションをとることが大事だと思います。留学は1か月という短期間でしたが、これからもこの1か月を無駄にしないように英語学習を頑張っていこうと思います。また留学先で出会った人達とはこれからも連絡を取り合い、関係を続けていこうと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI Portsmouth 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	20000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	30000 円	
現地通学費	8000 円	(研修先まで 20分)
教養娯楽費	4000 円	
被服費	10000 円	日本国内で防寒具購入
雑費	0 円	
その他	15000 円	例:お土産代等
合計	87000 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: 日本国内で調達
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
- 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 は設定で操作するのみで切り替えられるため楽でした。
- 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
薬。

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?
実際に盗難等に巻き込まれることはなかったですが、インターネットやホストファミリーからの情報を聞き、危険な地域の情報を収集していました。また、貴重品やスマホは首にかけるとして、服の中に入れて防犯対策をしました。
- 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。
語学学校やホームステイ先、駅周辺では比較的接続は良かったですが、イギリスの地方では接続が非常に悪かったです。

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	
<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)

水が硬水であるため、髪が非常にパサつきます。ホストファミリーとコミュニケーションをとることで、ほとんどのことは解決することができるので、話すことが大事です。

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。

少人数授業のため先生に質問しやすくなっており、ペアワークが多いことでスピーキング能力を集中的に向上することができる。授業のトピックも面白い。

2)課外プログラムについて

平日と土曜日に、卓球の大会やコーヒー・お茶会、小旅行などが企画され、楽しみながら英語を話す練習をすることができる。

3)現地での生活に関すること

ポーツマスは比較的治安が良く、物価もそれほど高くはない。

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。

休み時間の間には、学生ルームで卓球を外国人の方々とコミュニケーションをとりながら遊びました。

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。

飲食店において、隣の席の方と多々会話をしたことがありました。

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。

見ず知らずの人でも気さくに話しかけること。道端や店内で、話しかけられ交流することが多々ありました。

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)

イギリスでの研修では、語学力だけでなく異文化理解や自立心を大きく育ててくれました。失敗を恐れず挑戦する姿勢が、自分を成長させてくれたと実感しています。これからも柔軟な視点を持ち、国際的に活躍できる人材を目指します。皆さんもぜひ一歩を踏み出してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI ポーツマス
-----	-----------

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	35000 円	お昼代 800~1500 その他菓子など
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	15000 円	
現地通学費	300 円	(研修先まで 20 分)徒歩で 40 分~50 分街並み最高
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	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: 日本で両替して持参
 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**
- イギリスではほとんどがクレジットカード、屋台などで時々現金を使います。
- 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。**
- e-sim を使用しました。私が利用したのは world eSIM 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**
- 日本食を少々持っていき、ホストファミリーと食べると楽しいです。

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?**
-
- 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。**
- とても快適でした。E-sim を繋げるときは wifi が必要なので、家族の方に聞くなりし wifi を借りるのがいいと思います。

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	
<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)

何か心配事があればなんでも聞いちゃって大丈夫だと思います。

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。

個別渡航型で研修終了後個人で旅行することができたのはとても楽しかったです。
時期の関係で日本人がとても多かったことです。

2)課外プログラムについて

課外プログラムは参加率がとても低く応募したものの、中止になってしまうことが多いです。
しかし自分がまずはファーストペンギンとして応募することで後から参加してくれることはよくありました。

3)現地での生活に関すること

慣れるまでは緊張が多少つきものですが、慣れてしまえば日本で住んでいるのと同じ感覚になります。
心配は入りません。

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。

現地では日本人以外にも中国人やアラブ人がおり、その国イメージとは全く違う印象を与えてくれました。同じ境遇であることから、とても仲が良くなるし緊張する必要もありません。

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。

プログラム以外では日本人とおあぶに行ったりしました。アラブ系の方々がラマダンでご飯が食べたい時期だったので交流が多少難しかったです。

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。

異文化体験として私はパブに連れて行ってもらいました。そこでは音楽をやっている音楽に合わせてダンスを踊りとてもリフレッシュすることができました。またその文化に触れて現地の人々がどのような生活をしているのかを知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)

当たり前だけど初めはとても心配していました。しかし、行ってしまえばあっちの生活に慣れてしまい日本で生活するのと何も変わりません。なので何も考えずに行ってしまうのがいいと思います。英語の勉強をする必要もありません。なぜなら大学入試などである程度勉強しているからです。それでも生きていけます。海外研修に行ってみて私は行く前よりも英語をもっと勉強しようと思えるようになりましたし、将来機会があれば海外に住んでみたいと思えるようになりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI ポーツマス研修
-----	-------------

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	約 20000	円	1 日 800 円前後、金土日は外食で 3000 円くらい
図書費・学用品費	0	円	学校から教科書やノートが配られたためなし
携帯・インターネット費	0	円	アハモを使っていたため海外でそのまま使えました。
現地通学費	0	円	(研修先まで 徒歩 15 分)
教養娯楽費	約 22000	円	週末観光の交通費
被服費	約 20000	円	
雑費	約 5000	円	おやつ代
その他	約 20000	円	例: お土産代
合計	87000	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: 日本で約 3 万円分両替してきました。

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

カードです。ただ、私は visa を使っていたのですが特定の機械だけ支払いができず、友達に立て替えてもらったこともあり。後日 Apple Pay で支払ってみたらできたので iPhone の方は登録しておくことをお勧めします。

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。

私は日本でアハモを使っており、アハモだと海外もそのまま使え、15 日間は通信制限なく 30GB まで使い放題なのでとても楽でした。最終週だけ通信制限にかかりましたが滞在先も学校も Wi-Fi が使えたのでそこまで困ることはなかったです。

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

- ・日本の調味料
ホストマザーに日本料理をふるまおうと思ったのですが現地では日本の調味料で良いものが見つけれなかったため料理作ってあげようと思っている人は持って言った方がいいかなとも思いました。
- ・折り畳み傘
天気が変わりやすいので、晴れていても雨が降ってくる日もありました。持ち歩気が便利な折り畳み傘は持って行って正解でした。

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:)

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?

イギリスに行ったことがあり詳しい友人に聞いたり、エージェントの人に質問したりして情報を集めました。スリに気を付けるよう言われていたので貴重品は肌身離さず持っているようにしました。財布はチェーンで服に引っ掛け、携帯は首から提げていました。そのおかげでなのか盗難に巻き込まれることはなかったし、恐れていたほど治安が悪いと感じることもなく思ったより平和でした。

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。

前述の通りですがアハモだったので困らなかつたです。滞在先と学校の Wi-Fi も問題なく使用できました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

寮・アパート ホームステイ ホテル

2) 部屋の形態

個室 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)
暮らしやすくてなにも不自由はなかったです。私が泊まった家庭はおばあさんが 1 人のおうちで受け入れにも慣れていたので「この3週間は自分の家だと思って過ごさない」と言っていたので、最初何をするにも許可をとっていたら「自分の家なんだから好きにしてください」と言われたため安心して好きなように使わせてもらいました。ただ水道代・電気代は高いと言っていたので、水と電気だけは使すぎないように気を付けていました。何をするにもしっかり許可は取り、「何をしてもいいよ」と言ってくれる優しい家庭だとしても最低限のマナーを守り、気を配ることができれば全く問題ないかと思います！

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。
良かった点は多国籍の人と共に英語を学ぶことができたことです。私はクラス分けで運のいいことに日本人が少ないクラスに入ることができ、サウジアラビアとウクライナの人々と学ぶことができました。文化の違いや考え方の違いなどを感じることができ、意見を交わす機会も多かったため、新たな考え方を知ることができました。また、授業がスピーキング中心で行われ、アクティビティも盛んであったことから楽しみながら英語を使うことができました。
2)課外プログラムについて
毎日放課後に所要時間 1 時間ほどのアクティビティが開催されていましたが、私は初日のウェルカムドリンクというイベントにしか参加しませんでした。理由としてはウェルカムドリンクには日本人学生しか参加しておらず、英語を話す機会に繋がらなかったからです。しかし、交流を深めるという上ではとても良いイベントでしたし、他のプログラムに参加していた友人はとても楽しんでいました。週末にはロンドンやブライトンといった日帰り小旅行が開催されており、そちらは参加したかったなと思っていましたが自分で予約をしてしまっていたので断念しました。行く人はぜひ参加してほしいです！
3)現地での生活に関すること
私が参加した 2 月～3 月にかけては日本より少し寒いくらいで、基本的には日本で着ている防寒具で事足りました。夜は極寒でした。また日本のように朝日で目覚めるということが一度もなく、曇りばかりだったのが印象的です。また、晴れていても急に雨が降ってきたりと天気が変わりやすかったです。 何といってもお風呂は大変でした。水道代が高いので使すぎないように気を付けていましたが、3 週間一度も湯船に浸かることができなかつたのがつらかったです。また、私的には車の速度がとても速いのと、歩行者にあまり気を配っていない車が多い印象で事故に合わないかとても不安な日々を過ごしました。自分で気を付けていないと事故にあいかねません。

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。
語学学校ということもあり、現地学生との交流はなかったですが、前述の通り、サウジアラビアやウクライナの人々と交流がありました。ほかにもトルコ人や中国人の学生とも挨拶を交わすことができました。一緒にお昼を食べたり休み時間に英語で会話を楽しんだりしました。
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。
プログラム外での交流は特になし

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。
日本とは異なると感じた点は、食文化です。お米を食べないということも驚きでしたが、ある日の晩御飯にパスタが出た時にパンを勧められた時は驚きました。また、ホストマザーがマッシュポテトに塩を大量にかけていてびっくりしました。笑薄味が一般的だと聞いていたので濃い味が好きなホストマザーには驚きでしたが日本人の私にとっては助かりました。他には、授業中に手を挙げて発言しないことに驚きました。同じクラスのサウジアラビア人やウクライナ人は手を挙げずとも自ら発言をしていてシャイな日本人とは違うなと感じました。その環境に慣れるのには少し時間はかかりましたが、もう今では手素挙げて発言することへの抵抗感はなくなりまし、少人数であれば日本でも取り入れていけば授業も活発になるのではないかと感じました。

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)

私は今回の留学の目標を「多文化を理解し受け入れ、新たな価値観を得る」と設定していましたが、まさにこの LSI ポーツマス研修で達成することができたと感じています。イギリスならではの文化を体験することができただけでなく、学校ではイギリス以外の国の文化にも触れることができました。それにより、自分が当たり前と思っていたことが全てではないと気づくことができました。また、日本以外で住むことによってたくさんのありがたみも感じることができました。家族や友達がそばにいることの尊さ、日本のお米のすばらしさなど、小さなことへも感謝することができた気がします。私は大学 4 年なのでもう卒業しますが、卒業後は英語の教員になります。今回の留学で得た経験や知識を活かして子供たちに英語の楽しさを感じてもらえる教員になりたいと思います。留学に行くか迷っている後輩のみなさん、私も迷って迷って 4 年になりましたが、もっと早く行っておけばよかったと思っています。行く前はもちろん怖かったし、日本から長く離れたことがなかったので寂しい気持ちにはなりましたが、行ってからは楽しくて刺激があつてあつという間でした。今ではイギリスで過ごした日々が夢だったかのように感じています。日本で大学に通って暮らしているだけでは経験できないような時間が待っています。一歩踏み出してみてください。絶対後悔しません。応援しています！