

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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 30分)
教養娯楽費	200000 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	0 円	例:
合計	255000 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
現金はほぼ使わずに、クレジットカードを利用した。
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。
Airalo というアプリが良かった
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
洋服を 1 週間分ほど持っていくと便利。

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？
ホームマザーから町の危険な場所や、夜の移動手段を教えてもらった。
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。
問題なく使えた。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 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)

ホームファミリーがとても優しく、常に私を気にしてくださった。本当の娘のように接していただき、居心地がよかった。留学前に思い描いていた理想の家庭だった。

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。

授業の雰囲気はとても良く、間違えても恥ずかしくない環境だった。日本人が5割、サウジアラビア人が5割で、事前に日本人はクラス3割ほどと聞いていたので、驚いた。日本人が少ない環境で学べるという点に惹かれてこのプログラムを選んだので残念だった。また、プログラムの説明会の際に、クラスの人数は多くても9人と言っていたが、実際私のクラスは12人いたため、その点も聞いていた話と異なり、残念だった。

2)課外プログラムについて

授業終わりに、毎日アクティビティが行われ、ウェルカムパーティーや、卓球トーナメントなどに参加した。そこで、様々な国の人と会話する機会があり、友達になれた。

3)現地での生活に関すること

イギリスのご飯は美味しくないと思っていたが、全くそんなことはなく、学校近くのレストランはどこも全部美味しく、スーパーのお惣菜も日本と同じくらい美味しかった。

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。

授業内でのグループワークで沢山のひとと交流できた。留学前までは、海外の人は怖くて話しかけづらいイメージがあったが、授業内で会話していくうちに、とても優しく話しやすいということに気付いた。年齢層はバラバラだったが、年齢関係なく、皆で楽しく勉強できた。

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。

学校終わりに、現地で知り合った仲の良い人たちと数人でビーチに行き、夕日を見たり、教会に訪れたり、レストランに行ってディナーを食べた。海外の人と話すことは、文化の違いを知るいい機会にもなって楽しかった。英語をもっと話せるようになりたいと、周りの人に沢山言っていたことで、周りの人が私の文法を直してくれたり、私が言いたいことが上手く伝わらないときも、ゆっくり待って話を聞いてくれた。

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。

授業が自由で、先生に当てられなくても発言したり、質問を沢山すること。レストランに行っても、お水が出てこなく有料であること。

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)

留学を通して、海外の人への偏見がなくなり、交流する楽しさに気づいた。イギリスは国際色豊かな国であるため学校や、街中でも様々な国のひとと関わる機会があり、沢山のひととコミュニケーションが取れた。留学前は海外の人は怖く、話しかけにくいというイメージがあったが、実際はとても親切で、優しい人ばかりであった。英語がもっと話せれば、学校の休み時間に海外のひとと沢山話すことができたと思うので、留学前にスピーキングの勉強をもっとするべきだったと後悔した。思い切って留学をしたことで、英語を話すことに自信を持って、世界は広いということに気づけたので、本当に留学をして良かったと思えた。留学から帰ってきて、英語に対するモチベーションを保ちながら、勉強を続けていきたい。

留学で得たものはお金では変えられない一生物の宝物になりました。楽しかったので、次は長期留学に行きたいと思っています。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI 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	33177 円	昼食は安いスーパーではなく飲食店で食べるが多かったです
図書費・学用品費	4500 円	洋書2冊
携帯・インターネット費	5500 円	e-Sim
現地通学費	円	(研修先まで 徒歩で30 分)
教養娯楽費	85043 円	休日の観光費(The Making Of Harry Potter とオペラ座の怪人のミュージカルのチケット代が高かったです)
被服費	円	
雑費	103438 円	お土産代とロンドンでのホテル代
その他	22409 円	例:ロンドンまでの交通費
合計	254067 円	まわりの人と比べるとかなりお金を使った方でした

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:羽田空港で両替 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
現地ではカードでの支払いが基本でした。現金での支払いで嫌な顔をされるというようなことは全くありませんでしたが、硬貨を使い分けることが難しかったのであまり使用しませんでした。コンタクトレスのカードがとても便利でした。
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。
Airalo で30日20GB の e-sim を購入しました。3週間の留学で7GB しか使用しなかったのもう少し少ない GB 数でもよかったのかと感じています。
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
現金を使用する場面はほとんどないですが、カードが万が一使えなかった時のために少額は携帯しておいた方がいいと思います。実際私は、友達の交通費や観光スポットのチケット代などもまとめて支払う場面があり、クレジットカードの利用可能額が上限に達してしまったためカードが使えなくなった際に、現金に助けられました。また利用明細への反映に時間がかかるカードしかもっていかなかったのも、日本円での使用額が大体しわからなかったのが不便だったので、デビットカードや即時反映されるカードを持っていけばよかったと思っています。

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:) 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?
ホストファミリーに聞いた。カバンを体の正面にすることができるようなショルダーバッグで行ったり、チャックにつけることができる南京錠も持っていき心配な時は使えるようにしていた。私も周りの人にも被害にあったという人はいなかったのも、事前に危険な場所や時間を調べて注意すれば大丈夫だと思います。
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。
留学先の学校、ホームステイ先の家でも Wi-Fi が完備されていて基本的にどこでも通信速度に困ることはなかった。ただ私の場合は地下鉄内ではまったく電波が通らなかったのも、降車駅や乗り換えする駅はあらかじめ調べてスクリーンショットをしたり、覚えてから乗った方がいいと思います。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
---------------	----------

☐ 寮・アパート	☒ ホームステイ	☐ ホテル	☒ 個室	☐ 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)				
ホストファミリーは基本的に好きな時にお風呂に入っていていいし、好きな時になんでも冷蔵庫の中から取り出して食べて飲んでいいよというスタンスの方だった。お仕事をされていて家にいる時間は疲れているかと気を使ってあまりしゃべる機会がなかったのですが、一度食事に誘って見たら、外食に連れて行ってくれたので、遠慮せずぐいぐい行動するべきだと思います。帰国の際にはお土産を渡してくれたり朝ご飯を用意してくれることもあり、優しく明るい方でした。				

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。
良かった点は放課後のアクティビティが充実していることです。必ず毎日放課後のイベントが設けられていて、登校日初日に参加したウェルカムドリンクでは国籍問わず多くの学生と交流することが出来ました。良くなかった点は、少人数クラスと聞いていたがクラスには13人ほどいたことが少し残念ではありました。またちょうど同じ時期に他の日本の大学からも団体が来ていて、学校内の半分ほどが日本人でした。
2)課外プログラムについて
ウェルカムドリンクや卓球トーナメント、アフタヌーンティー、カラオケ、ボードゲームなど本当に沢山の放課後のプログラムが準備されていました。参加費用が必要なものが多く、少し高価に感じたのであまり参加しなかったのですが、他クラスの学生との交流する場面が少なかったのもっと参加していればよかったと後悔しています。
3)現地での生活に関すること
ポーツマスは落ち着いた海辺のまちで、人口の1割が学生といわれていることもあり若い人が多くとても過ごしやすい地域でした。かなり夜遅い時間に帰ることもあったのですが、比較的治安も良く安心して生活できました。

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。
クラス変更がない限り、卒業までクラスは変わらないのでクラスメイトとは本当に仲良くなれました。授業の中で自分のことについて話す機会が多いので年齢、性別関係なくみんなと仲良くなれます。
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。
放課後の遊びに誘ってくれる学生がいて、10人ほどでサンセットを見に行く機会がありました。学校が用意しているアクティビティ以外でもみんなで出かける予定をたてていることがあるので、人脈はできるだけ広くしておいた方がいいと思います。

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。
1番びっくりしたのは20時半過ぎまで日が落ちず明るいことです。まちを散策したり海辺を歩いたり、放課後の時間がたっぷりあります。一方で18時にはほとんどのお店が閉まってしまうことも驚きでした。16時に学校が終わってお店の閉店までの2時間で、いつもカフェや買い物を楽しんでいました。また基本的にどのお店の店員さんも働き方がラフで、雑談しながら接客したりすることがよくあります。しかし慣れてくるとその淡白さが心地よかったです。ポーツマスで働くお店の店員さんは留学生が多いことをよく知っているので、お会計の時にどこから来たのかやどこに住んでいるのかなどコミュニケーションをとってくれることも多かったです。

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)

入国時の空港で英語が全然きき取れなかったり、休日には電車やバスでハブニングが起こったりと不安になることもありました。すべての時間が本当に楽しかったです。帰国時の空港でスタッフの方がなんて言っているのか理解できた時は、成長を感じることが出来てうれしかったです。今回の留学で得られたこととしては、短期だったので明らかに英語力が伸びたというわけではないですが、英語や海外で生活することに対してのハードルが下がったということはとても大きかったと感じています。冷たい人なんて私があった中ではひとりもいなかったですし、注文の仕方やホストファミリーとの雑談などもすぐに慣れることが出来ると思います。短期で行くからこそ、日本に帰った後に何か行動にうつさないといけないという自分へのプレッシャーをかけることもでき、迷っているのであれば絶対に行った方がいいと思います。ポーツマスはロンドンまで2時間ほどで行くことができ、海に面していて落ち着いた自然豊かなまちなので、中心街じゃない場所でのんびり時間が進むのを感じることが出来ます。ポーツマスに住んでいる人は夕方に友人とホームパーティーをしたり、海辺でただ海を眺めていたり、時間の使い方が非常に上手であると感じ、見習うべきであると思いました。今後もっと世界各国の時の過ごし方をみて自分の望む形で生活できる場所を見つけていきたいと思っています。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI 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	約 20,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 3,000 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	約 24,000 円	観光等
被服費	0 円	
雑費	約 61,000 円	土産物代
その他	約 1,300 円	例: 国際郵便代
合計	約 109,300 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: ☒ 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

クレジットカードが便利

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 eSIM を利用した。カードの差し替えが不要で、通信速度も通常の SIM とほとんど変わらず快適に使用できた。契約にあたっては、各社の公式サイトよりも価格比較サイトを利用した方が、より安価なプランを見つけられる場合が多かった。また、LINE や Instagram などのアプリを通じて、日本の電話番号を使った通話も問題なく行えた。そのため、現地用に追加で電話番号を取得する必要性は特に感じなかった。

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

まず、日本製の家電製品を持参する場合には変圧器が必須である。その際には、A タイプ(日本)から BF タイプ(イギリス・欧州で使用されるタイプ)への変換が可能かどうかを必ず確認しておく必要がある。これを事前に用意していたことで、現地でも不自由なく家電を使用することができた。

また、長期滞在中には日本食が恋しくなることがあるため、インスタントの味噌汁や麺類、お菓子などを持参すると安心である。これらは自分の気分転換になるだけでなく、ホストファミリーや他国の学生と共有することで会話のきっかけにもなり、交流を深めることに役立った。

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？

現地における危険地域の情報は、留学エージェントや所属学校、さらには政府機関から配信される防犯情報を通じて収集した。これらの情報には必ず目を通し、渡航先の治安状況を把握するよう努めた。

所持品については常に視界に入れて管理し、ズボンのポケットには貴重品を入れないなどの対策を徹底した。また、ロンドンのような大都市を除き、多くの地域では夜間の人通りが少ないため、不要な外出は控えた。

結果として、犯罪被害に巻き込まれることはなく、安全に生活を送ることができた。

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。

通信環境に特別不満を覚えることはなかったが、人混みや高架下、地下鉄構内等はもちろん繋がりにくい。

ホストファミリー宅の自分の部屋はかなり奥だったため、しばしばインターネットの接続が切れた。

日本の電話番号で、日本・イギリスどちらからの通話相手も対応可能であった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 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)	
よく「イギリス料理は日本人の口に合わない」と言われるが、私の滞在先ではホストの手料理がとてもおいしく、毎日の食事が楽しかった。夕食は家族全員でそろっていただく習慣があり、会話を通じて英語を学ぶ良い機会にもなった。また、洗濯から畳む作業までホストがすべて引き受けてくださり、大変助かった。 留学生活では、分からないことがあれば遠慮せずすぐに質問することが重要だと感じた。曖昧なままにしておく、思わぬ行き違いの原因となる。私の場合は洗濯をホストに任せる形だったが、家庭によっては自分で行う必要がある場合もあるだろう。 食事についても、朝食や昼食を各自で用意する家庭もあれば、私のようにフルーツやシリアルなどの軽食を提供してもらえる場合もある。事前に確認しておくとうれしい。 さらに、トイレトペーパーの補充やシャワーを使う時間帯など、生活の細かいルールはできるだけホストの習慣に合わせることが大切だ。疑問があればその都度尋ね、互いに快適に生活できるよう心掛けるとよい。	

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。
研修先の教員は皆、親切で親しみやすく接して下さった。授業の冒頭や終了時には世間話の時間が設けられており、日常的な英語表現を学びながら、英会話の楽しさを実感することができた。どんな些細な疑問でも質問すれば、必ず納得がいくまで丁寧に説明して下さった点も印象的である。また、授業の進め方は教員ごとに多様であり、単調になることがなかった。さらに、もしクラスの雰囲気や難易度が合わない場合にはクラス変更も可能であり、学習環境への配慮が十分になされていたと感じる。 一方で、時期によっては学生の出身国に偏りが見られ、少数派の学生が居心地の悪さを感じている場面もあった。同じ国籍の学生同士が母国語で会話してしまうこともあり、より積極的に「英語のみを使用する環境づくり」が必要ではないかと思った。 また、施設面では、男子トイレがグランドフロアと8階にしかなく、学生数が多い時期には不便さを感じるがあった。
2) 課外プログラムについて
私は実際には一度も参加しなかったが、無料で提供されている課外プログラムは、英会話の練習をしながら他の生徒と交流を深める良い機会になっていたように思う。有料プログラムも、イギリスの文化や歴史に触れられる貴重な体験であり、参加した学生からは高い満足度がうかがえた。ただし、観光を中心とした有料プログラムはやや価格が高めである印象を受けた。そのため、費用を抑えつつ友人をつくりやすいという点から、無料プログラムへの参加を特に勧めたい。
3) 現地での生活に関すること
現地では、スーパーを除き、多くの店舗が夕方 17～18 時頃には閉店する。そのため、買い物や飲食、各種サービスの利用は日中のうちに済ませておく必要があった。一方で、夏季は 20 時頃まで明るいので、比較的遅い時間まで外出しても問題はなかった。 ただし、日没後は人通りが少なくなるため、できるだけ外出を控えることが望ましい。 交通面では、日本と異なり歩行者信号が手動式である。現地の人々の中には信号を押さずに横断する姿も見られるが、自動車の通行速度は速いため、安全のためには信号を利用すべきである。なお、信号のない横断歩道では必ず自動車が停止してくれるため、積極的に活用するとよい。また、ラウンドアバウトが多く存在し、遠回りに感じる場合もあるが、道路の中央に歩行者用の中間地点が設けられている場合が多い。これを利用することで、安全に道路を横断することができる。

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。
なし。
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。
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。

まず、光熱費に対する意識の違いが強く印象に残った。イギリスでは特に電気代や水道代への関心が高く、使用していない電気は必ず消す、入浴は浴槽を使わずシャワーで済ませるといった習慣が徹底されていた。そのため、生活の中でエネルギー消費を意識する姿勢を学ぶことができた。

また、食事の際にはナイフとフォーク以外の食器が用意されていないことが多く、基本的な使い方やマナーを知っておく必要がある。私自身、最初は使い慣れず戸惑ったが、ホストが笑顔で教えてくださり、文化の違いを学ぶ貴重な機会となった。

さらに、スーパーには警備員が常駐し、出入り口付近には監視カメラやスタッフが配置されているなど、防犯対策が非常に厳重であった。日本との治安意識の違いを肌で感じ、最初のうちはやや緊張感を覚えた。

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）

研修や生活全般を通して感じたのは、留学は一度は経験すべき貴重な機会だということである。結果がどうであれ、新しい視点を得られることは大きな財産となる。旅行や観光でも異文化を知ることはできるが、実際に現地で学び、生活するからこそ日本と世界の違いを肌で実感できる。

授業面で特に印象的だったのは、学習姿勢の違いである。日本の授業は受動的で、教員の指示を待つことが多いが、研修先の授業では常に能動的な参加が求められた。疑問や反論があればすぐに発言し、クラス全体で議論を深めていく。答えに自信がなくても、とにかく発言することが重要であり、無言でいることが最も避けるべき態度だと痛感した。教師やクラスメイトは、伝えようとする姿勢さえあれば理解しようとしてくれる。

また、実際に英語が思うように理解できず、話せない現実と直面することもある。発音や訛りの違いもあり、最初は聞き取るのに苦労するが、積極的に練習を重ねるしかない。その第一歩として有効なのが、ホストファミリーとの会話である。食事中や出かける前後など、短い時間でも話す機会を持つことで、次第に抵抗感が薄れ、自信へとつながっていく。

アドバイスとしては、勇気をもって発言すること、そして自分の意見を口に出すことだ。英語力の不足を恐れる必要はなく、主体的に関わろうとする姿勢こそが、留学をより実りあるものにするために重要だ。

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(イギリス)
-----	---------------------

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	18000 円	ミールディールをお屋によく買いました。
図書費・学用品費	4000 円	
携帯・インターネット費	10000 円	esim のヨーロッパ内無制限のものを購入しました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 40 分) 毎日歩いて通学していました
教養娯楽費	250000 円	旅行先でのチケットやホテル代(ロンドン2泊、パリ3泊)
被服費	13000 円	
雑費	30000 円	お土産
その他	80000 円	例: 旅行時の交通費(鉄道、飛行機)
合計	405000 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: ☒ 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 VISA と Mastercard 両方持っておくと安心です。また、限度額が低い場合は事前に一時的に引き上げておくと思安
だと思います。

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。
Esim は日本で事前にバーコードを読み取り、現地についてからオンにするだけだったので非常に楽でした。

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
ウェットティッシュ、ハンガー、折り畳み傘、長袖の衣類

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?
たびレジ登録をすることや、貴重品はポシェットに入れて外に出るときは離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。
ホームステイ先が wifi の番号を教えてくれたので快適にインターネットに接続できました。ただ、これは私だけに限らないと思いま
すが、ロンドンの地下鉄、長距離列車に乗る時は電波がかなり弱い、もしくは繋がらないことが多いので注意が必要だと思います。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 個室 ☐ 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) 私の場合、洗濯は週1回で、室内干しでした。洗濯ばさみやハンガーを持っていったら役に立ったのでもしスーツケースにゆとりがある場合は持っていくことをお勧めします。また、エアコンがなく、夏は窓をあけて部屋の温度を調整していました。ただ、日本と違い本当に涼しくて過ごしやすかったのでエアコンなしでも十分快適に過ごせました。寒がりの人はパーカーや長袖を何枚か持っていくといいと思います。

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。 先生が親身になって教えてくれるところです。些細な質問でもわかるまで丁寧に教えてくれますし、英語で英語を何時間も学び続けることになるので日本ではなかなかできない貴重な経験となりました。
2)課外プログラムについて 私は課外プログラムに参加しなかったのですが、ほかのクラスの方と話す良い機会となるところがメリットだと思います。
3)現地での生活に関すること 友達の話を聞いている限り、ホームステイ先は家庭によってかなり違うと思います。私はあまりホストファミリーと話す機会が多かったのですが、友達に毎日夕飯の時に話すといっていたので、行ってみないと分からないところが大きいです。また、レストランやお店に行ったとき挨拶をすることが多い気がしました。

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。 授業中にたくさん話す機会があるのでそこで少しずつ仲を深められると思います。また、授業の合間の休み時間に色々話してみたり、お昼ご飯を一緒に食べたりしました。
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。 私は電車でたまたま乗り合わせたナイジェリアの方と友達になったのですが、その友人はイーストボーンというポーツマスから電車で2時間強くらいのところに住んでいたので一度遊びに行きました。また、WhatsApp の連絡先を交換して時々連絡を取っています。ネイティブとやりとりするとメッセージでは主語を省略したり、句読点を使わなかったりするので時々読んでもすぐに理解できないことがあるのですが、これは英語学習者同士だとなかなか発生しないので興味深かったです。

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。 私はホストファミリーがホストマザーとその8歳の息子さんという構成だったのですが、常に保護者と子どもと一緒にいる点が日本と違うと感じました。また、住宅街には道の両脇に車がみっちり駐車されていたのも初めて見たとき衝撃的でした。学校では、社会人で家庭を持っている学生もいて、修士号をとりたくて英語を勉強しに来たという方もいて、日本の価値観との違いを感じました。日本では、大学の捉え方として専攻や学位よりもネームブランドが重視され、またそれが就活の手持ちの切り札としてみなされることが多いのですが、イギリスそしてほかの国では、大学で何を勉強して、何を得たのかに力点が置かれていると感じました。個人的には海外の捉え方が正しいと思うのですが、日本では何十年もその思考が脈々と受け継がれているあたりに自国の歪さの片鱗を感じました。

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)

英語も勉強できるのですがそれ以上に様々な経験をこの研修で得ることができました。日本で生活しているときは、間違えることがタブー視されている感覚があったのですが、イギリスの、少なくとも学校内では英語を正しく、完璧に話すことよりもたくさん言いいたいことを話して、間違いから学ぶことができたのでとても心地よかったです。また、日本国内ではマジョリティーであった自分が海外に行くことでマイノリティーになることになり、自分の常識は必ずしも常識とならないということが分かりました。社会や文化が違えば、「普通」と思われることも「普通」ではなくなります。日本で暮らしている外国人や旅行先での観光客としての自らのふるまいを見直すいい機会になったと思います。もちろん一ヶ月という短い期間ですべてを見直せたわけではなく、ごく一部ですが、それでも得るものは多かったです。 英語を今後も学習していきたいですし、それまで漠然と海外の人と話してみたいと思っていたのが今回の短期留学で実際に海外の人と話してみたことでモチベーションが上がったと思いました。

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	65000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	Holafly を使った
現地通学費	0 円	(研修先まで30分)
教養娯楽費	90000 円	ロンドンに行った時の交通費、お土産代など
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	円	例:
合計	165000 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: 三万円をポンドに変えた
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
現金を使う場面はほとんどなかった。そのため、私はキャッシュパスポートでほとんど全て払った。基本的に現金はもう少し少なくてよかったと思う。

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。
eSIM を出国前に買った。Holafly というサイトで購入した。簡単でよかった。

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
ホームステイ先へのお土産は大事だと思う。コンセントの形が違うためそれは必須だと思う。

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:)
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?
夜あまり歩かないようにしたのと、すりに合わないよう斜め掛けのバックにお金は入れていた。

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。
円滑だった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類 2) 部屋の形態

☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル ☒ 個室 ☐ 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) 最初のしゃべるきっかけとして日本のお土産を持って行った方がいい。また、What's app でホームステイ先の人と連絡を取った。連絡手段を確保した方がいい。

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 よかったことは、スピーキングやディスカッションを通じて「実際に使える英語」を身につけることができた。授業中は常に意見を求められ、自分の考えを即座に英語で表現するチャンスを得られた。発言することへの自信も身についた。よくなかった点は特になかった。
2)課外プログラムについて ロンドンなどの旅行に行くときにすでにプランが建てられている。しかし逆に自由度が低い。 他の welcome drink や卓球大会はほかの国の人と仲良くなれるチャンスでありとてもありがたかった。
3)現地での生活に関すること 天気が寒かった。20度以下も全然あるため羽織るものや長袖は必須。その分日本の夏よりは過ごしやすい。TESCOというスーパーでお昼ご飯を買って安く済む。近くにアウトレットがあり学校帰りに友達とよることができる。

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。 現地学生は夏休みでいなかったため、留学できている人しかいなかった。
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。 パブにいったイギリスの方と会話をした。

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。 授業中のディスカッションでの発言の仕方。日本の学校では、授業中に先生の説明を静かに聞き、指名されてから発言することが多いが、イギリスの授業では学生が自発的にどんどん発言する姿が当たり前だった。授業中に先生が問いかけると、複数の学生が同時に手を挙げたり、時には割り込むように意見を述べたりすることもあった。最初の頃は、その積極性に圧倒され、なかなか発言できずにいたが、徐々に「間違ってもいいからまず意見を伝える」ことが大切だと気づき、自分も積極的に参加できるようになった。

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)

ポーツマスでの研修を通じて、学びにおける主体性の重要性を強く感じた。授業では受け身ではなく、自分で調べ、意見を用意し、議論に臨むことが求められた。最初は戸惑いもあったが、その経験によって自ら学ぶ姿勢を自然と身につけることができた。日常生活でも買い物や会話を通じて実践的な英語力を養うことができた。文化や習慣の違いに驚くこともあったが、そのたびに新しい学びを得て異文化理解が深まった。今後の学生生活では、この経験を活かし、自ら学ぶ姿勢を持ち続け、国際的な活動にも積極的に取り組んでいきたいと考えている。アドバイスは、失敗を恐れず挑戦することだ。完璧である必要はなく、伝えようとする姿勢こそが大切である。その一歩が成長や新しい出会いにつながるのだと強く実感した。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI ポーツマス英語研修(イギリス)
-----	---------------------

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	約 95,000 円	お昼ご飯は TSECO の MEAL DEAL を使うと安い
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,400 円	Ubigi(e-sim)を購入
現地通学費	0 円	(研修先まで 30分)
教養娯楽費	約 70,000 円	学校が主催の放課後プログラムに参加・ロンドンでのミュージカル鑑賞
被服費	20,000 円	
雑費	約 50,000 円	ロンドンや観光地までの交通費など
その他	12,000 円	例: サッカー観戦
合計	207,400 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: ☒ 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
カードをスマホに入れておいて、タッチ決済

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

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
日本食が恋しくなった時に備えて、カップ焼きそばと、バックご飯、インスタント味噌汁を持って行った。

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?
研修港周辺はホストマザーに初日に聞いておいた。

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。
問題なく使えた

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 ☒ 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)

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。 一流大学出身の講師が多く在籍しており、プロ集団だった。しかし、文法の知識が日本と他国から来た留学生とでは差があり、授業の進行に不満を感じたこともあった。また、日本から集団で、他大学から研修に来ていた人たちが在籍していたこともあり、日本人を割合が多かった時期があった点は少し残念であった。
2)課外プログラムについて 比較的安価で参加できるため参加してみるといいかもしれない。
3)現地での生活に関すること 食に関する心配をしていたが、気にすることなく生活できた。 しかし、物価の違いにはとても苦労した。ほぼ日本と二倍の金額を払っていた印象。

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。 スペイン人やイタリア人など、ヨーロッパ圏からの留学生を多く、たくさん交流ができた。想定していたよりも中国人、韓国人の割合は低かった
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。 Sns を交換したことで連絡をとって周辺を散策することなどがあった。

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。 街中のごみ箱の数は本当に多く、便利だと感じた。また、犬や猫を飼っている家庭が本当に多く、ポーツマスという町が仕事をリタイアした人が多い事もあるかもしれないが、ペットと生活している人が多い印象。 自販機は一つも見かけなかった。

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)

1ヶ月と言う短い期間の留学で自分の人生に影響を与えるのか、また終わった頃にはどんな価値観になっているのかワクワクと初のヨーロッパ渡航へのドキドキを胸に留学に挑みました。初日から見るもの感じるもの全てが初で、とても刺激的な毎日であった。不安な事や悩みも出てくる時期はあったが、ホームステイ先が何より温かい家庭で、充実した生活を送ることができた。反省点としては、どうしても日本人が多く在籍していたため、話してしまうことがあったが、日本人のみのコミュニティを作るのではなく、他国からの留学生とも積極的に話したり、出かけたりできると良かった。また、自分は3年生の時期に留学を決めたこともあり、ゼミや就活など考えることが多く、大変ではあったが自分を成長させるいい機会だと決心し、毎日の日々を噛み締めて生活していた。この選択が正解だと思えるよう帰国後にもこの経験を活かしていきたい。とにかく、人と話す！これが何より大事だと感じています。日本人は控えめすぎます！
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	LSI 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	50000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5398 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 15 分)
教養娯楽費	50000 円	
被服費	4000 円	
雑費	円	
その他	40000 円	例:
合計	149398 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: 30000円
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
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
なし

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？
旅レジに登録した。道を歩く際はチャック付きのトートバックを使っていた。
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。
問題なし

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 寮・アパート ☒ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 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)
基本家庭のルールに従っていれば問題ない

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。 少人数授業なので発言しやすいし、わからないところがあればすぐ質問できたのがよかった。
2)課外プログラムについて 参加しなかった。
3)現地での生活に関すること 喫煙者がとても多い。

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。 なし。
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。 パブで偶然知り合った人とその日だけ話した。

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。 ほとんどの一軒家にガーデンがある。自分の家に国旗を掲げている人が多かった。

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)

今回の研修はホームステイだったが、幸いとても親切なホストマザーだったので毎日が充実していた。会話しているときも間違いがあったら指摘して修正してくれ、次に間違いを正せたときはいつも good girl といってほめてくれたり、教わった言葉を使ってみたら brilliant といってハグしてくれたり愛にあふれた家庭だった。最後の一週間だけスイスからのカップルとフラットメイトとして一緒に生活したが、彼らもとても親切で空いてる時間はみんなでお話したりお茶を楽しんだりお互いをリスペクトしながらとてもいい時間を過ごせた。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	個人渡航型海外研修プログラム LSI Portsmouth 英語研修 2025 年夏季
-----	---

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	30,573 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3,450 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩約30 分)
教養娯楽費	61,876 円	
被服費	0 円	
雑費	25,591 円	お土産など
その他	15,127 円	例: 旅行移動費
合計	136,617 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: イギリスについてから現地通貨に両替しました。 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 デビットカード(クレジットカードのように上限金額の制限がないので一旦立て替えて支払いたいときも使いやすかった。また、現金はほとんど使うことがない。)
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。 事前にイギリスの eSIM をアプリで購入した。現地に着いたら回線とデータローミングを on にするだけなので、とても使いやすかった。通信速度に関してとくに問題はなかった。
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 保湿系の化粧水(イギリスで生活していると、水が硬水ということもあり肌が荒れやすくなったりすぐに乾燥してしまったりしたので、保湿性の高いものを日本から持っていくと良いと思います。)

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:) 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？ 現地の危険情報はホームステイ先の方に聞いたり先生や学校で出会った現地生活が比較的長い友達に聞いたりしました。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。 良かった。

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 ☒ 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)

とても親切なホストファミリーでした。私が滞在させていただいた家は日本と同様に靴を脱いであがるシステムで、さらに 1 人部屋がとて広かったので過ごしやすかったです。シャワーや洗濯は自分がしたいときにいつでもして良く、朝ごはんは自分でキッチンにあるものを用意して食べるというかたちでした。また、同居人に長期滞在の韓国人留学生がいたのでその子に学校までの道のりや滞在先のことについていろいろ教えてもらうことができました。

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。

今回の研修先の授業に関して、午前中が主に教科書を使って文法などを学ぶ授業、午後がディスカッション中心の授業でした。良かった点は、一クラスが少人数かつ先生と生徒の距離も近いので授業中に気軽に質問が飛び交う空間であったことや、正解不正解ではなく、自分の考えや意見を話すことに価値があるというような授業体制だったことです。

2)課外プログラムについて

私が参加したプログラムは少なかったのですが、それでも普段は違うクラスの異なる国籍の人たちと話せる良い機会になりました。もちろんコミュニケーションをとるには英語で話さなくてはいけないので英語を会話として話して聞く練習にもなったし、それぞれの国の話も聞けたので楽しみながら異文化交流ができました。

3)現地での生活に関すること

イギリスの水道水は基本的に硬水ですが、LSI のラウンジにある水は日本と同じような飲み水なのでそこで毎日タンブラーなどに水を汲めるのが良かったです。(硬水はあまり胃腸に良くないそうなので。)
そして、交通費が高いため毎週徒歩30分ほどかけて登下校していました。

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。

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。

日本では、友達や先生などお互い顔見知りである人とはすれ違った際に挨拶をしますが、LSI 校では、話したこともなく顔や名前を知らなくても、学校ですれ違えば先生だけでなく生徒同士でも気軽に挨拶を交わすことに驚きました。また、学校だけでなくカフェやレストランに行ったときには店員さんのフレンドリーで親切な接客、そしてお客さんとも友達のように話している姿に感銘を受けました。日本の丁寧でかなりかしこまっている接客ととても対照的な印象を持ちました。

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)

私は高校生の頃から、大学生になったら留学をしてみたいという思いをなんとなく抱いていましたが、実際に決断するとなると、短期とはいえかなり悩みました。ですが、私は今回の 3 週間を終えてみて結果的に短期留学をしてよかったと心から思います。今回の留学で、自分自身の成長を感じた点を2つ挙げます。

1 つ目は、英語を話すことに怖さを感じなくなったこと、2 つ目は、以前よりも自分の意見を相手に伝えられるようになったことです。私の場合日本にいと、英語でコミュニケーションをとる機会はほとんど0に近いので、英語に関する知識はあったとしても、留学して最初のうちは文法や発音ばかり気にして会話に全く自信がありませんでした。しかし、お店に行ったりクラスメイトや先生、ホストファミリーとかかわり続けたりしているうちにスピーキングやリスニング力が以前よりも向上し、国籍も文化も異なる人たちと英語でつながることができているということに喜びを感じるようになりました。この経験が自身の成長と、テストのためではない実践的な英語の自信獲得につながったと思います。

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	21000 円	基本昼食代のみ。たまに友人と夜ご飯を食べた時の夕食代
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4000 円	20G
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 35 分)
教養娯楽費	40000 円	様々なチケット代
被服費	0 円	
雑費	15000 円	お土産
その他	40000 円	旅行の交通費
合計	120000 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: 都内の銀行にて 8000 円ほど換金 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 Apple Pay
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 を日本にて事前購入。1 ヶ月であれば 20GB で十分(ステイ先と学校に Wi-Fi が完備されているため)。
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 カロリーメイトなどを持っていくと昼食代の節約になる。

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？ 明治大学が行ってくれた事前のオリエンテーションにて学んだ。パスポートは常に鍵付きスーツケースの中に入れて保管していた。
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。 全く問題なくスムーズに繋がった。Airalo 20GB プラン

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 ☒ 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) まず前提として、ホストファミリーは優しい人ばかりである。それを踏まえた上で、ご飯の美味しさや、留学生にどれほど構ってくれるかは家庭それぞれであるから、そこは自らの境遇を受け入れ臨機応変に対応して欲しい。また、日本からお菓子を持っていって初日にホストファミリーをあげると喜ぶと思う。

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。 午前はグラマーとリーディング、午後はリスニングとスピーキングが中心の授業が展開され、満遍なく英語力を高めることができたのが良かった。良くなかったのは、レベルが上のクラスであっても文法の授業は比較的簡単だったことだ。
2)課外プログラムについて 平日は毎日放課後に何かしらのアクティビティが開催される。ボードゲームやカラオケ、お茶会など無料で参加できるものもあれば、ボーリングやフットボールなど数ポンド払っては参加するものもある。また週末には引率型の小旅行が開催される。どちらも参加は任意である。
3)現地での生活に関すること ボーツマスは非常に治安がいいため、危ない出来事は全くなかった。また、スーパーもあちこちにあるため、何か日用品で足りなくなっても全く問題ない。

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。 学校の放課後プログラムにて、ボードゲームやボーリング、フットボールなど様々なアクティビティが開催されていたため、それらに参加することで交流を図った。
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。 上記のプログラム及びクラスで仲良くなった人たちと週末にロンドンやウィンチェスター、ワイト島などへ旅行に行った。

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。 挨拶の際特に男性は握手をする。 毎週金曜日にサウジアラビアの人はみんなにアラブコーヒーとお菓子を振る舞う。 授業中は日本人以外の国の人の発言数が圧倒的に多い。日本人は静かに聞けなきやだめという刷り込みや真面目、シャイな性格から当てられないと発言しない人が多い。 イギリスの人は家に隣人を呼んだり友人を呼んだりしてパーティーをよく行う。 アラブ人は非常によく電話をする。 アラブ人は雨が大好き。 イギリスの人はほぼ毎晩 Netflix をテレビで楽しむ。 イギリスの天気は 1 日のうちに雨、曇り、晴れがある。

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)

私は留学を強く勧める。たとえ 3 週間であろうと 1 ヶ月であろうと、行くべきだと実際に留学を通して感じた。正直行く前は不安が大きかった。友人の話を聞くと、ホストファミリーのご飯が美味しくない、対応が悪い、日本人が多くてあまり勉強にならない、などを多々耳にし、本当に様々な不安があった。また、1 ヶ月は単なる旅行だろうと揶揄されることもあり、本当に 1 ヶ月の留学でいいのだろうかすら迷っていた。 だが、到着後 2、3 日でこれらの不安はすぐになくなった。 まずはホストファミリーのご飯、対応について。私の家はかなりご飯が美味しい方だった。実際同じ留学していた友人の中にはご飯がまずいと言っている人もいた。これは本当に運なので皆が不安に感じるのとは仕方がないことだと思う。ただ、プログラムによってはホームステイ先を変更することもできるので、万が一耐えられないと思ったら変更の旨を伝えてみればよいと思う。また、私のファミリーは対応が少し悪かった。一緒にご飯を食べてくれなかったり、私が夕食をとっている時ずっとテレビをみていたり電話をしていたりと会話をしたくてもできない環境だった。時には夜遅くまで自宅に友人を呼び、大音量で音楽をかけながら会話やダンスを楽しん

でおり、不愉快な時もあった。だが、その分学校では他国の人と積極的に英語で会話するようにしたり、同じハウスメイトが 1 人いたので毎朝一緒に登校することでその間たくさん会話をしたりと、自ら行動を起こすことで自らの境遇をプラスに変えようと努力した。これも本当にステイ先によって大きく異なり、友人によっては毎日一緒に Netflix を見ていた家庭もあるそうで運要素が強いと感じた。次に日本人の多さについて。私の学校の比率は日本人 3、アラブ諸国 4、ヨーロッパ系 3 くらいの割合だった。日本人は多くはないが決して少なくもないため、人によっては毎日日本人と日本語で会話をしている人もいた。しかし、これは自分次第だと思う。日本人が多いから勉強にならないというのは単にその人が日本人としか関わろうとしていないだけで、もし私のようになるべく英語を話したいと思う人は積極的に他国の人と話し、友人を作って彼らと過ごすことをおすすめする。これは運ではなく自分次第である。

最後に 1 ヶ月程度の留学でも良いのかについて。これは何を留学の最重要目的にするかによって回答は変わる。語学力を本当に高めたい、流暢に話せるようになりたいと思う人であれば、1 ヶ月は確実に足りない。少なくとも半年間、できれば 1 年間の留学を勧める。だが、私のように多少の語学力を高めつつ異文化理解、交流を行いたいと考える人にとっては 1 ヶ月の留学は非常に有意義なものだと考えている。加えてできればホームステイを強く勧める。この 1 ヶ月間、現地の人々と共に生活する中で多くの文化や価値観を学ぶことができた。まず、海外の友達を作ることその国ならではの文化や考え方にも触れられ、非常に興味深い経験となった。チェコ、イタリア、スペイン、ベネズエラ、ウクライナ、サウジアラビア、オマーン、クウェート、タイ、韓国、中国——それぞれの国に独自の文化、価値観があり会話を通してそれらを学ぶ一方で、日本の文化を相手に伝えることもでき、こうした異文化交流は本当に楽しかった。これは旅行だけでは得られない貴重な体験であり、何より様々な国の友人を作れるのは留学ならではの魅力だと感じた。さらに、現地の家庭での生活を通して生活スタイルの違いを知るだけでなく、日本での暮らしがいかに恵まれているかを改めて実感する非常に良い機会にもなった。

留学は社会人になってからだと時間的に難しく、この大学時代が最後の機会だと考えている。人生経験として、一度大学時代に留学を経験してみてはどうだろうか。この経験は将来必ずどこかで活けると確信している。