

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	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	20,000 円	平日昼食はホストファミリーが小さいパンを用意してくださり、それで凌いでました。休日出掛け先ではレストランやカフェに入っていました。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	23,000 円	無制限 eSIM(電話可能)
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 40 分)毎日徒歩通学しました。
教養娯楽費	0 円	学校主催のイベントは参加しませんでした。
被服費	10,000 円	自分のお土産として買いました。
雑費	0 円	
その他	177,000 円	例:毎週末の小旅行、出掛け
合計	230,000 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
Apple Pay を使用していました。現金は不要です。一回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。
eSIM は無制限がいいと思います。電話もできるプランがおすすめです。家族友人等としくなります。
Wi-Fi はホストファミリー宅、学校では繋いでいました。

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
米、味噌汁、お菓子などの日本食や日本のお菓子。パンシリアルがメインなので飽きます。もっと持ってくればよかったと後悔しました。
延長コード、ハンガー、洗濯ネット、ドライヤー、
服装が難しいです。8月上旬は半袖、下旬にかけて薄い長袖がそれぞれメインに着てました。朝夜の寒暖差は 1 ヶ月間常にありました。
パソコンはいらないです。学校の授業や宿題で使用しませんでした。

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:学校の職員)
特記事項:体調不良による医療機関受診

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?
ネットで収集、ロンドンや都市部に行くときはリュックのチャックに南京錠をつけ、前に背負ったりしました。
特に巻き込まれることはなかったです。

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。
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)	
私のホストファミリーはとても優しい方でした。私が不安でホームシックになった時も常に寄り添ってくださり、それをみて、週末と一緒に出かけくださったりしました。 普段から食が細いため食事が心配でしたが、細かい要望まで聞いてくださりストレスなく過ごせました。 ホストファミリーがどんな方か心配だと思いますが、学校の友達もみんなホームステイ先に不満を抱えている人はいなかったです。	

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。
少人数制で、午前のクラスは 4-5 人でした。そのため先生やクラスメイトとのコミュニケーションも取りやすく、そのおかげもあってか英語の慣れも早かったように思います。また文法定着を図ったゲームが毎授業行われて、気楽に楽しく授業に参加できた点も良かったです。 午後のクラスでは2つのクラスが合わさり 7-8 人でスピーキングやコミュニケーションメインの授業でした。先生からの質問やペアでの活動が多く、午前の授業よりも更に英語を用いてアウトプットすることが出来ました。
2) 課外プログラムについて
学校主催の課外活動やイベントには参加しませんでした。理由は高いからです。その代わりに週末は自分で行きたいところを調べて計画し、クラスメイトや友達と一緒に出掛けました。正直その方が回りたいところ回れるので充実度は高いと思います。計画性や危機管理もより付けられると思います。 最後の週末にはロンドンにホテルを取り 2 日間かけてロンドン観光をしたりもしました。好きなことを限られた時間にしたい方がいいです！
3) 現地での生活に関すること
物価が高い、ご飯飽きる、道臭い汚い、犬多い、硬水の影響が体に出る(肌荒れ、髪、腸内環境等)

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。
クラスメイトはみんな留学生で、イタリア人とオマーン人、日本人が 9 割でした。中国人も 2 人程度いました。 週末と一緒に出掛けたりしたこともありましたが、授業での関わりが中心でした。
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。
無し

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。
学校では、みんなが積極的に発言します。気になったことがあったら授業を止めて先生に質問していました。少人数で教員との距離が近いので、私自身も慣れてきたらできるようになりました。自分の考えてははっきりと伝えることが大切であり、「察すること、相手の考えを汲み取ること」を美德とされている日本とは違うなと感じました。 平日でも夜のレストランはどこも賑やかでした。ホストファミリー宅でも家族みんなで夜ご飯は食べることが多かったです。日曜日はお店は 16 時に閉まってしまいます。日本とは違い、仕事と趣味、娯楽、休みのメリハリがはっきりしているなと感じました。

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)

この留学は私にとって日本の良さに改めて気付かされた 1 ヶ月間でした。そして人として大きく飛躍できたと感じています。旅行や研修等で過去にも何度か海外への渡航は経験がありましたが、1 人で長時間フライトを経験し、1 ヶ月間という長い期間外国で過ごすのは初めてでした。8 時間という時差があり、家族や友達とも今までのように連絡が取れない中不安だらけで留学が始まりました。最初の 1 週間は慣れることに必死でしたが、ホストファミリーや学校の友達が暖かく受け入れてくださったおかげで乗り越えることができました。

授業では、クラスメイトや先生が暖かく迎え入れてくださり、分からないことを親身になって教えてもらいました。徐々に授業形態や雰囲気慣れていき、英語で多国籍のクラスメイトとコミュニケーションを取る事が出来るようになっていきました。日を追うごとに、何を問われているのか、伝えるために必要な文法や単語等が瞬時に出てくるようになり、自分の力になっていることを実感していきしました。

週末には友達とロンドンやブライトン、アランデルなど様々な所に行き、日本とはまた違った賑やかな街の雰囲気や、繊細で荘厳な歴史的建造物を実際にこの目で見ることができ、貴重な経験でした。

その後は日本との気候や食べ物のギャップ、家族や友達が恋しくなったりと何度かホームシックになる事がありましたが、その度にホストファミリーが暖かく励ましてくださりました。「貴方はこの期間に強くなる、人として成長するよ」と何度も声をかけてくださり、段々と自信をつけていき、乗り越える事ができました。

不安だらけで始まり、何度も辛く辞めてしまいたいと感じていた留学でしたが、私にとって大きな成長の糧になったと確信しています。この期間を乗り越えられたことを自信に持ち、更にコミュニケーション能力や計画性、危機管理能力等もこれからの生活に活かしていきたいです。また、帰国後もこの期間に身につけた英語力を無駄にはせず、勉強を欠かさずに継続していき、TOEIC などの資格取得や授業などに活かしていきたいと考えています。

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 30000 円	←お昼ご飯は途中で手作りするようにしました
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約 10000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 25 分)
教養娯楽費	約 100000 円	←観光地への移動費がかさみました
被服費	0 円	
雑費	約 30000 円	
その他	0 円	例:
合計	約 170000 円	←現地でつかった金額だけです

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: 羽田空港で両替(9000 円程度)
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。私の場合はクレジットカードを持っていないのでデビットを使いましたが、有名なカードを持っていれば大体どこでも使えます。現金を無理やり使おうとしない限り、現金を使う機会はほとんどなかったです。

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。留学エージェントの方が紹介してくれたおすすめの eSIM をそのまま買いました。学校・ホームステイ先の両方で Wi-Fi が使えたこともあって、通信関連でほとんど不便はありませんでした。

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
水筒、カップ麺などの日本の食べ物。水筒に関しては、現地で毎回水を買っていたら破産するので、学校のウォーターサーバーで汲めるように用意しておけばよかったと思いました。初日に学校からタンブラーがもらえるのですが、それは上の口の部分が開いているので、水筒として使うにはちょっとだけ不便でした。私は忘れましたが、日本食は持って行けばよかったと後悔しました。

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:)
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？
ロンドンなど人混みの中に行くときはスリに注意しました。また、ポーツマスは車を路上駐車するのが当たり前なので、車の間から誰か出てくるのではないかと警戒しましたが、人ではなくきつねが出てきました。ポーツマス周辺はきつねが出没するみたいです。

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。
特に問題なかったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類

☐ 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)

ホームステイ先に関しては、本当にひとによって意見が分かれるので一概には言えませんが、私のホストファミリーは非常に優しい方たちでした。家の中のものは基本的に何を使ってもOK、何時に帰ってきてもOKという感じでした。非常に快適でしたし、犬も3匹いてすごくすごくかわいかったです。

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。

ほとんどの授業が楽しかったです。日本の授業でやるようなグループワークもありましたが、一番印象的だったのは、相手の話していた内容をまとめて発表するというものでした。リスニングとスピーキングの両方が鍛えられ、ごまかしのきかない感じが非常に良かったです。よくなかった点は教室が少し暑かったことくらいです。

2)課外プログラムについて

私はサッカーと週末にウィンチェスターに行くプログラムに参加しました。サッカーに関しては、参加した学生のほとんどがアラブ系(オマーンやサウジアラビア)で、非常に真剣なサッカーでした。アラブ系の方々は勝負にこだわる方が多いと感じました。

3)現地での生活に関すること

放課後の時間が思っているよりも長いので、ビーチに行ったり、ジムに行ったり、公園でサッカーをしりました。ジムは少し高めですが、初心者でも使いやすいと思います。ただ、現地の方のレベルが高すぎてもっと頑張ろうと思います。

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。

サッカーが一番の交流でした。プログラム・学校の特性上、現地の学生とかかわることはありませんでしたが、様々な国の方とコミュニケーションをとる良い機会になったと感じています。

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。

授業の間などでよく「UNO」をしました。日本のルールと海外のルールで細かい違いがあり、英語やジェスチャーを使いながら意思疎通を図ったのがすごく印象に残っています。また、一度だけ公園で地域の子供たちと一緒にサッカーをしたことがありました。やはり、ゲームやスポーツを通じて交流することが一番仲良くなれると感じました。

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。

「おいしさ」の基準は国によって異なるのだと実感しました。これまでは無意識のうちに、日本食が世界で一番おいしいと思い込んでいた部分がありました。しかしある時、ホストファミリーと一緒にインスタントラーメンを食べた際、ホストファミリーが「ラーメンは苦手だから」と残しているのを目にしました。その時、自分は世界中の食を一つの物差しで測り、勝手に日本食を最上位に置いていただけだったと気づかされました。人や国によって、食の「物差し」そのものが違うのだと痛感しました。

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、イギリスに行って小さきさまざまなことを体験し学ぶことができました。食事や教育の観点で日本の優れているところ・劣っているところを体感した一方、細かいところというと、ロンドンの地下鉄は暑いんだとか、イギリスの人は全然洗濯機回さないんだとか、日本人は UNO のマナーが良いんだとか、三苦薫は現地でも人気なんだとかも学ぶことができました。英語の研修といいつつも、正直3週間だけでは伸ばすのに限界があります。しかし、それ以外の面で勉強でき、日本を客観的に見ることができた素晴らしい3週間だったと思っています。参加してみる価値は十分にあると感じました。私は来年卒業するので、なかなかもう一度留学するのは難しいですが、1〜3年生だったらまだ次があると思うので、この研修を糧にして長期留学に向かうのもよいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	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	84785 円	朝と夜は基本ホームステイ先で。昼は外食。たまに夜も外食。外食は高く安くても 2000 円くらいしました。
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	11490 円	
現地通学費	3379 円	(研修先まで 40 分)歩いて 40 分でした。たまにバスを使いました。
教養娯楽費	155594 円	ドイツに 4 日間行ったので飛行機代ホテル代など 10 万円ほど使いました。他はロンドンへの交通費やプレミアの観戦で使いました
被服費	円	
雑費	19392 円	
その他	円	例:
合計	274640 円	これにプラスして授業料、飛行機、保険代など全部合計して 114 万円かかりました。

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: 50 ポンド両替しました。
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
あまり現金は使う機会がなく、最後空港でお土産を買うときに使いました。

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。
Holafly のヨーロッパ無制限 1 ヶ月プランで、1 万円くらいしました。

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
長袖のジャマや部屋着はあってよかったです。イギリスは朝晩冷えるので。
肌が荒れたのもっと化粧品を持っていけばよかったと思いました。

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:)
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？
学校がメール配信してくれました。

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。
たまにラグいときがありましたが、無制限プランにしたので、気にせず動画を送ったりできました。
ホームステイ先や学校に Wi-Fi がありました。

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

☒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)

日本に比べて清潔感は欠けるとは思いますが慣れます。
ご飯の量や洗濯など聞きたいことがあったら言うといいと思います。
文化的に意見を言うことに対して寛容だと思います。

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。

先生が親身になって教えてくれました。また、授業外の話も楽しかったです。自分はアイエルツコースだったのですが、最初の1週間は既に3週間過ごしてる子と一緒に授業を受けたのでついていけない感じがありました。ですが、先生や他の生徒にいろいろ教えてもらって最後の週には自信を持って授業を受けることができました。もう少しアイエルツについて勉強してから行けばよかったです。試験の構成などは知ってる前提で授業が進みます。4週間でとにかくアイエルツの点数を上げたい方にはお勧めします。他のクラスメイトも大学院進学でスコアが必要な子が多いです。みんなガチで勉強するので、やりがいがあります。

2)課外プログラムについて

サウサンプトンに行ったり、フットボールしたりしました。とても楽しかったです。引率の先生も優しい人ばかりで楽しく安心して過ごせました。フットボールきっかけに仲良くなったりしました。

3)現地での生活に関すること

信号はあるけど車がいなかったら無視するのが普通でした。
とにかく物価が高いです。外食したら普通に3000円とかします。ランチはTescoのミールディールだと1000円くらいで済むので、利用しました。
エアコンはないので夏は扇風機や窓を開けます。ハエがたくさんいました。

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。

最後の2週間はサウジアラビアの子と2人だけ生徒だったのでとても仲良くなり今でも連絡してます。ホストファミリーとはワッツアップが繋がってるのでいつか再会したいです。

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。

クラスは違っても学校内ですれ違うのでそこで友達になったりしました。学校は小さくてクラスルームが8個2階に分けてありました。ロンドンに行く時のバスが隣で仲良くなったりしました。

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。

みんなスローペースで生きてるなと思いました。夕食後ホストマザーとファザーは2人で映画を見ていたり、息子さんはスウェーデン語を学んだり、働きながらテニスや筋トレに出かけたりと、充実してるなと思いました。朝はすごく早いです。6時に家を出たりしました。夜も11時には電気が消えたりしました。
外で夕食を食べたりもしました。あと、ありがとうはたくさん言う文化でした。バスの運転手やご飯作ってくれた人など。

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)

今回の研修を通して、英語力だけでなく、異なる文化や価値観を持つ人と積極的に関わる大切さを学びました。最初は英語での会話に苦労しましたが、間違いを恐れず自分から話しかけることで、徐々に自信を持てるようになりました。今後も今回の経験を生かして英語学習を続け、さまざまなことに挑戦したいです。後輩の皆さんも、やりたいと思ったことがあれば、まずやると決めて行動し、その後にお金などの現実的な問題を考えることをおすすめします。

イギリス留学は自分の人生ですごくためになる経験になりました。