

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オタワ大学(カナダ)
-----	------------

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	14000 円	休日の外食や飲み物、おやつのみ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	6780 円	
現地通学費	15000 円	(研修先まで45分)
教養娯楽費	9000 円	美術館やクルージング
被服費	6000 円	
雑費	5000 円	お土産
その他	40000 円	例: 水筒や洋服など
合計	90780 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: 2 万円を換金(170CAD) 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 現金でしか払えないお店はなかったため、クレジットカードが良いと思いました。
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。 eSIM square の 30 日間で 15G のプラン
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 日本のお菓子をホストファミリーだけでなく、現地でできた友達にもあげられるように多めに持っていくこと。自分の国の文化などを話す機会にもなり、楽しむことができた。

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？ 危険地域の情報を収集するために特別なことはしませんでした。貴重品はチャックのついた袋に入れて手放さないことを意識していました。オタワは治安が良く、あまり心配は必要ありませんでした。
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。 Wi-Fi が多くあったためそこまで困らなかったが、途中でギガを使い果たしてしまったので、無制限の方が安心だと思います。

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)

とても明るいホストマザーで、部屋も清潔、ご飯もおいしかったため、とても良かったです。友達が素敵な一軒家に滞在していていいなと思う気持ちもありましたが、愛情深い人で、その後も交流があるので、ホームステイで良かったと思いました。自分の置かれた場所で精一杯楽しむことがその後にもつながると思います。

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。

グループワークやペアワークが多く、海外の学生と話す機会が多く、日本とは違う形式でたくさんの交流ができてとても楽しかった。ネイティブスピーカーにインタビューするアクティビティやプレゼンテーションなどの課題も発表だけでなく、その中身も充実していて、面白かった。

2)課外プログラムについて

Calypto というウオーターパークや Pink Lake でのハイキングなど体を動かすアクティビティがあり、友達と仲良くなれるのがとても良かった。2週目にあるはずだったアクティビティが雨でなくなってしまったのは残念だったが、午後に時間が生まれることで友達と個人的にも出かけられた。

3)現地での生活に関すること

ホームステイで、食事や寝る場所などには困ることはなかったが、洗濯は週に一回しかできなかったため、特に下着などは多めに持って行ったほうが良いです。また、夏はとても暑い日と涼しい日があるため、気温に対応できるように薄着から羽織るものなど調整できるものが必要だと思いました。

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。

授業では、現地に住むフランス語話者が多くいて、一緒に授業を受けていた。多くがアフリカから移住してきていたため、様々な文化について話し合って学ぶことができた。授業内で学生同士や先生との交流は多くあったが、現地学生は夏休みであまりいなかった。

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。

海外からのクラスメイトと一緒に出かけようとしたが、予定や諸事情が重なっていけなかったが、SNS を通じて連絡を取り合った。

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。

チップ制度はあったが、クレジットカードで払うときは自分で割合を選択でき、チップを支払わないことも可能だった。現金で会計しなければいけないことはなく、換金するのはいざという時のための少額で良いと思った。
マリファナが合法であるため、ダウントウンではお金をせびる人など危ない人も見られた。車の音など、うるさいと感じることも多かった。

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)

このプログラムが私にとって初めての留学で、緊張することもありましたが、振り返ってみて参加して良かったと心から思いました。日本の授業では行われなようなグループワークを中心とした授業や、海外から来た学生たちの積極的な姿勢など、英語だけでなく学ぶ姿勢や方法、意識の違いに気付かされました。そして、今まで以上に海外で生活、仕事することへの意欲が湧いたと同時に、日常生活から変えられる部分を変えて、努力していこうという気持ちが生まれました。海外の英語を学ぶ学生と交流したことで、彼らの積極性や学ぶ熱意には尊敬すべき部分があり、それが強い刺激となりました。現地で友達を作り、交流することが何よりも大きな財産になると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	uOttawa English Experience
-----	----------------------------

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	12,610 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10,490 円	esim
現地通学費	5,965 円	(研修先まで 40 分)
教養娯楽費	8,985 円	
被服費	17,379 円	
雑費	0 円	
その他	43,858 円	例:お土産、博物館入場料、コインランドリー、交通費
合計	99,287 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: 成田空港で換金しました。
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
クレジットカード(VISA)で支払いをすることがほとんどでした。バスや電車はカードで直接支払うことができたり、時々カードオンリーのお店もあったりするのでカード特に、VISA を持参しておくと思えます。

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。
WiFi と比べて安く、荷物にならない esim を購入しました。プランは途中で切れたら困ると思い、無制限にしましたが、家や学校では WiFi が接続できるため、無制限にしなくてもよかったのではと思ったので無制限以外のプランにすることをお勧めします。

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
日本から準備して行き助かったもの
・折り畳み
・ドライヤー
・ヘアアイロン
・ウエットティッシュ
・ティッシュ(カナダにも売っているが日本で売っているような薄い紙ではなく厚手のもので使いにくい)
・洗濯ネット
・エコバッグ
・スリッパ
・パスポートのコピー(原本だけだと不安なため)
・ダイヤルロック(機内での荷物盗難防止用)
準備したほうが良かったもの
・パーカー(カナダの夏は非常に涼しく朝は 13° と春や秋並みの涼しさなので持って行ったほうが良い。私は現地購入した。)
・ジップロック

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?
現地の危険地域情報については、全員一括で「たびレジ」に登録されていたため、危険情報があるとメールで知らせてもらうことができました。
防犯対策としては、現地で持ち歩くかばんは必ずチャック付きのものにし、スリや盗難に遭わないよう気をつけました。また、機内で就寝する際には、荷物の盗難を防ぐためにかばんにダイヤルロックをつける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。

問題なく使えました。学校の WIFI はセキュリティの観点で毎回ログインしないと接続できないようになっていました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☐ 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)	
ルームメイトはいましたが、部屋はそれぞれ分かれていたため、パーソナルスペースを確保することができました。私のホームステイ先ではシャワーに時間制限はなく、洗濯は週に一度で、洗濯物は乾燥機を使わず部屋干しでした。家に入る際には靴を脱ぎ、室内ではスリッパで生活していました。 朝ごはんはマフィンやシナモンロールで、お昼は夜ご飯の残り物や、ホストマザーが作って冷蔵庫に入れておいてくれたサンドウィッチを持参していました。夜ご飯はホストマザーの手作りで、パスタやラザニア、カレー、タコス、パンケーキ、フレンチトーストなど、様々なジャンルの料理を作ってくださり、とても美味しかったです。ただ、毎食小麦粉を使った料理が多かったため、お腹が重く感じることもありました。そうしたときは、家にあるバナナや桃などのフルーツを食べたり、ホストマザーに紅茶やスムージーを作ってもらったりしていました。 また、家の中は週に数回ホストマザーが掃除をしていたため、常にある程度清潔な状態が保たれていたと思います。	

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。
研修先の授業の良かった点は、事前のテストによりレベル別に分かれた少人数クラスで行われたため発言の機会が多く、自分の意見を英語で伝える練習ができたことです。また、授業中にはグループワークやディスカッション、ペアワークが多く取り入れられており、他国の学生と交流しながら学べた点も大変有意義でした。さらに、授業内で時々行われるミニゲーム(Four Words, One Question Game, Emoji Vocabulary Game, Three Letter Words Game など)も、英語を楽しく使う良い練習になりました。 一方で、改善してほしいと感じた点は、プログラム全体のスケジュールが比較的タイトで、授業内容が途中で終わってしまうことがあったことです。また、クラス内の半数が日本人学生だったため、グループワークやペアワークの際に日本人同士で組む割合が高くなってしまった点も課題だと感じました。
2) 課外プログラムについて
毎週水曜日の午後には申し込み制の課外プログラムがありました。1 週目はカリブソウオーターパークに行き、2 週目はガティノパークのピンクレイクに行く予定でしたが、悪天候のため延期となり、3 週目に訪れました。普段は電車では行けない場所に行ける貴重な機会であり、とても良い経験になりました。ただし、滞在時間が限られていたため、十分に楽しめきれなかった点は少し残念に感じました。
3) 現地での生活に関すること
オタワは自然が多く、他の国に比べて治安も良いため、暮らしやすい都市です。また、8 月のオタワは日本に比べて涼しく湿度も低いため、過ごしやすい気候です。コンビニは日本に比べて数は少ないですが、その代わり、スーパーやドラッグストアが町の中心部以外の場所にも多くあり、生活には困りません。

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。
同じクラスには数人の現地学生がいたため、グループワークで同じグループになった際には、英語で話し合いながら課題に取り組みました。また、クラスにはメキシコ人、台湾人、コンゴ人、フランス人など国際色豊かな留学生もいたので、授業のアクティビティを通して彼らとも英語で会話する機会が多々ありました。お昼休みや放課後にも交流し、友人関係を深めることができました。
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。
カナダの人々はとてもフレンドリーで、時々気軽に話しかけてくれることがありました。例えば、大学で食事をしていた際には、隣の席にいた男性から「どこの国から来たのか」「オタワ大学で何を学んでいるのか」「日本ではどの大学に通っているのか」といった質問を受け、会話をすることがありました。また、飲食店の店員さんからも「どこの国から来たのか」「なぜオタワに来たのか」と尋ねられ、簡単な日本語を教えてあげる場面もありました。

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。

カナダで生活して感じた特徴はいくつかあります。まず、人々がとてもフレンドリーで、気軽に話しかけてくれる雰囲気があります。また、マリファナが合法化されているため、町で吸っている人を見かけたり、専門店があつたりするのも日本との大きな違いです。さらに、キャッシュレス決済が非常に進んでおり、現金を使う機会はほとんどありませんでした。大学では先生のことをファーストネームで呼ぶ文化があり、距離の近さを感じました。交通面では、バスや電車が一度タッチするだけで 90 分間乗り放題となるシステムがあり、とても便利だと感じました。

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 3 週間は、私にとって非常に濃く充実した時間になりました。もともとスピーキングに自信がなく、英語を話すことに抵抗感があったのですが、授業では毎日グループワークやペアワークで必ず英語を使う必要がありました。そのため、間違った英語でも気にせず、とにかく伝えたいことを話すように心がけました。

ホームステイ先では、ホストマザーがとても話好きな方だったので、毎日その日の出来事を話したり、ホストマザーの話を聞いたりする中で、自然と会話を重ねることができました。その結果、スピーキング力とリスニング力が向上し、英語を話すことへの抵抗感もなくなったと感じています。

さらに、帰りの飛行機では隣の席に座っていた親子のお母さんと日本のことや日本の漫画について英語で会話をし、日本に到着するころには仲良くなり、インスタグラムを交換してハグで別れるほどの関係になりました。

このような経験から、留学に行くか迷っている方や、英語力に自信がなく、私のように話すことに抵抗感を持っている方には、ぜひ留学をおすすめしたいと思います。英語力の向上だけでなく、カナダの文化や日本との文化・価値観の違いを学ぶことができ、自分にとって非常に刺激的で貴重な体験になると感じました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	uOttawa English Experience
-----	----------------------------

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	60,000 円	3週間分の昼食と2週間分の食費を含む。全て記録できなかったのが正確な数字ではないが、調理されたものが千円以下で済むことはなかった。
図書費・学用品費	0 円	現地で買う必要はなかった。
携帯・インターネット費	30,340 円	プログラム終了後2週間以上滞在し旅行したため倍くらい高くなっている。
現地通学費	10,800 円	(研修先まで30分)1ヶ月分の定期券を買った。電車だけでなくバスも、市内ならいくらでも乗れた。
教養娯楽費	40,000 円	シェイクスピア劇を観劇した。観劇費(3公演:12000 円)シェイクスピアの本(13000 円)ほかはミュージアムなど
被服費	4000 円	夏服だけでは寒かったので上着を買った。
雑費	50,000 円	お土産、観光地の入場料など
その他	230,000 円	例:旅行中の移動費、宿泊費
合計	425,140 円	こんなにたくさん使った記憶もなければ財産もないので、計算間違いだと思う。帳簿をつけて置くべきだったと思う。ホームステイ費などは参加費用(約500,000 円)に含まれていたが、航空券(往復 200,000 円程)は別だった。

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: 日本で前もって換金しておいた
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
デビットが便利で上限を気にせず使えた。
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。
ドコモ世界そのまぎガ 契約継続が簡単にでき、柔軟に対応できた。
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
爪切り 必要ないと思って持っていかなかったが、すぐ伸びてしまいホストの人に借りた。 日本の漫画などは話題に上ることが多かったので有名なものは読んでおくべきだったと思った。

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: 特にこれといった問題はなかったが、なにかあった時や不安に思うことはクラスの友達や日本人学生に相談した。) 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?
特になかった。カナダは治安が良い国だと思った。
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。
問題なかった。日本の電話番号のままだと海外からの通話ということになり、カスタマーサービスなどが受けられないことがあった。

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)
親切な人たちですぐ馴染めた。

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。
クラスには他の国からの留学生も多く、様々な出身の人と友達になった。また、クラスメートの年代も様々だった。クラスは明るくコミュニケーションが多く、英語力も人それぞれだったが授業に取り残されて困ることはなかった。クラスの雰囲気や、先生の指導や応援の仕方がとてもよく、誰かに話しかけたりおしゃべりをしたりしやすかった。
2)課外プログラムについて
他にいくつものクラスがあり、課外プログラムでは他クラスの生徒たちとの交流ができた。カナダの自然を体験できるようなものだったが、悪天候で延期になったりしたのが残念だった。課外プログラムがキャンセルになった後は午後の授業もないので友達と自由に過ごすことができた。課外プログラムは参加自由で、事前登録必須だった。
3)現地での生活に関すること
授業が午後2時半くらいに終わるので、友達と観光したりする時間が十分にあった。土日には少し遠出することもあった。ショッピングモールが学校から歩いていける距離にあったので友達と昼食に行ったり必要なものを買いに行ったりできた。

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。
プログラム内で現地学生との交流はなかったが、オリエンテーションのためにストリートインタビューをして現地の人に積極的に話しかけるということをした。その経験で、中には英語話者でない人もいるというカナダの多文化性や、フレンドリーな現地の人々の雰囲気に触れることができた。
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。
私の場合は、同じプログラムに参加していたメキシコ人の友人たちとずっと一緒に行動していた。一緒に観光に行ったり、日本食を作るなど日本の文化について話した。彼らの国の文化や音楽についても教えてもらい、とても興味が湧いた。

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。
そもそも日本とは違う国にしていると覚悟して、なんでも受け入れ新しい環境に慣れるつもりでいたのですが、あまり印象に残ることはなかった。むしろ日本との共通点を見つけた時の方が印象に残った。メキシコ人の友達に間違えて「パン」と言ってしまった時に、自分たちもスペイン語で「pan」と言うと教えられたことが印象に残っている。異なると感じたことでは強いて言うなら、同じメキシコ人の友達が床に歯ブラシを置いたことだった。それ以外では違うと思うことは特になかった。

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)

大学生になった時は英語に自信がなかったので、大学でコミュニケーションなど実践的な英語力を鍛えたいと思っていたが、英語が第2外国語で必修の授業だけでは授業回数(週 2 回)、内容(知識重視)も足りていなかったと感じた。プログラムを終える時に先生方が、「英語力はそれぞれの国にいても上達させられる、映画を観ることや音楽を聴くことも役に立ち得る」と言っていたので、この短期留学は到達目標でもなければ、終えたことに価値があるのでもなく、これからも学習を続けていかなければと思った。フランス語は別として、英語のみの環境にひと月以上身を置き人と接した経験や現地での出会いはとても貴重で、これからの人生に役立てていけそうだと思う。向こうでできた友達との幾人かとは今でも連絡を取り合っていて、来年会いに行く予定でもある。彼らのことはこれからも大切にしたいし、こんな友達ができたことはとても幸せなことだと感じている。
--