

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	13,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8,880 円	eSim
現地通学費	16,000 円	(研修先まで 50 分) 定期券のようなものを購入
教養娯楽費	29,000 円	ナイアガラへのバス代、ボートツアー代
被服費	30,000 円	
雑費	0 円	
その他	23,200 円	例:お土産
合計	120,000 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:両替専門店で約3万円を換金
 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
 ほとんど Visa のクレジットカードで支払った。クレジットカードが使えないお店はなかった。

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。
 eSim1か月分を Amazon で購入(Jet sim)。他のサイトに比べて安かったが、空港に着いた瞬間から問題なくインターネットを利用することができたため、おすすめ。ただし、日本の電話番号が利用できなかった。電話自体を使う機会はないが、アプリをインストールする際に電話番号認証が必要になることがあるため、必要なアプリは日本で登録していった方がいいと思う。

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
 ・綿棒
 ・エコバッグ
 ・水筒(現地にかわいいデザインのものがたくさんあるので、現地購入もおすすめ。カナダでは自販機よりも給水機の方が主流だったので、水筒はあった方が便利。)
 ・日本のお菓子(現地でできた友達と仲良くなれる)
 ・小さめのポシェット
 ・帽子
 ・サングラス
 ・日焼け止め
 ・うすい上着(外はあったかくても、室内寒いことが多い)
 ・市販薬(風邪薬、鎮痛剤、胃腸薬、整腸剤など)
 ・マスク・のどぬるマスク(機内や寝るとき乾燥する)
 ・シャワーサンダル(ホストファミリーの家にバックヤードがあり、そこでご飯を食べることが多かったため、ちょっと庭に出るときに便利だった。これも現地に安く売っているお店もあるので、現地購入でも可)
 ・モバイルバッテリー(日本にいたときよりもスマホのバッテリーの消費が速いように感じたので、あった方が安心)
 ・折り畳み傘、日傘
 ・ハンディファン(日本よりは涼しいが、アクティビティなどで歩くと結構暑い)
 ○アプリ
 ・WhatsApp(日本でいうLINEのようなアプリで、ホストファミリーと連絡するのに利用した。海外だと電話番号認証がうまくいかないことがあるため、日本でインストールしていった方がいいと思う。)
 ・Transit(乗換案内アプリ)

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？
スマホや貴重品は常に小さいポシェットに入れて、身に着けるようにした。 オタワ大学の隣駅付近には、ホームレスとみられる人が多くいて、少し怖かったが、それ以外は比較的治安が良く、危ない目に合うこともなかった。
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。
学校と家では Wi-Fi を利用でき、外でも esim のおかげで特に問題なくスマホを利用することができた。

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1 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)	
ホストファミリーがとてもやさしく、フレンドリーな方だったし、ご飯もとてもおいしかったが、量がとても多かったのが常におなかいっぱいだった。カナダは節水文化があり、シャワーは19時から21時の間10分以内で入らなければいけなかったのも、これは少し大変だったが、これも経験だと思って乗り越えた。家で、10分以内でシャワーを浴びる練習をしておいてもいいと思う。洗濯は週一回だったため、下着類は多めに持って行った方がいいと思う。足りなくて買い足している友達もいた。	

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。 現地学生は夏休み中で、このプログラムは、主に英語の勉強のためのプログラムだったため、母語が英語の生徒というよりも、英語を勉強しに来ている生徒が多かったのも、逆にしゃべりやすかった。フランス語が母語のアフリカから来た子や、カナダのフランス語圏に住んでいる子など、様々な国から来た子と話すことができとてもいい経験になった。授業も、文法や reading というよりは、レストランでの注文やスモールトークなどより実用的な内容が多く、とてもためになった。 明治大学以外からきている日本人もたくさんいたが、自分で積極的に色々な国の子にはなしかけることで、海外から来た子とも友達になることができたため、不安な気持ちもたくさんあると思うけど、日本人で固まりすぎないほうがいいと思う。
2) 課外プログラムについて 1週目は pink lake へハイキングをしに行き、2週目は、カナダ歴史博物館がクルーズツアーから選ぶことができたため、カナダ歴史博物館に行き、3週目は、オタワの市街地を二階建てのバスでバスツアーをして回った。どのプログラムも、自分ではなかなか体験できない経験でとても楽しかった。また、この課外プログラムではほかのクラスの友達と交流するきっかけにもなり、そこで新しく海外のお友達を作ることもできたので、参加して良かったと思う。
3) 現地での生活に関すること バスが本当に難しかった。乗るバスや降りるバス停を何回も間違えてしまて慣れるのにすごく時間がかかったが、いい勉強になった。現地の人々がとてもやさしく、教えてくれることもあった。通学のために買った、1万6千円くらいのマンスリーパスでオタワ市内のバスと電車が乗り放題でとても便利だった。また、朝はとても寒く、長袖必須だった。日の入りが遅いこともあり、夕方は暑かった。

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。 初日に早く学校につき、同じくらい早くに来ていたコンゴ出身の子と仲良くなった。とても緊張したけど、勇気出して話しかけてみたら、その子は日本のアニメや文化が大好きで、日本人といったらとても喜んでくれた。お互い母語が英語ではなく、たまに上手に会話できないときもあったけれど、意外と何とかなった。お互いフランス語と日本語を教えあったりしたのもとても楽しかった。
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。 明治大学の子たちとビーチに行ったとき、バレーボールをしている現地の方々にまぎってもらって、一緒にバレーボールをした。私は緊張して話しかけられなかったが、一緒にいた子が話しかけてくれて、すると、現地の方々も快く受け入れてくれて、結果すごく楽しむことができた。

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。

日本では、お店に入っても必要最低限のやり取りしかしないことが多いが、カナダでは、カフェや洋服屋さんなどでもちょっとしたスモールトークをすることが多くて面白いと思った。また、バスの中や街中で帽子をほめてくれたり、どこから来たの？と尋ねてくれたり、知らない人も積極的に話しかけてくれて、人の温かみを感じることができた。また、キャッシュレス化が日本よりも進んでいて、現金しか使えないお店はなかった。

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)

私は、この留学まで一回も海外に行ったことがなく、初めての海外で、最初は不安なこともたくさんありましたが、終始本当に楽しく、心の底からこの留学に行けて良かったです。3週間という短い期間だったこともあり、英語力がすごく伸びたという印象はないけれど、大学のプログラムでも、日本では学ばないような、病院やレストランで使える表現、スラングといった実用的な英語を学ぶことができたり、大学でできた海外の友達やホストファミリーと英語でコミュニケーションをとったりと日本にいるときに比べると圧倒的に英語で話す機会が多かったので、とてもいい経験になりました。

ホームステイは、シャワーの時間の制限が少し大変だったけれど、ご飯もおいしかったし、すごく優しいホストファミリーでとても充実した生活を送ることができました。

一緒のプログラムで明治大学から渡航した生徒が3人いて、空港で初対面でしたが、その子たちと仲良くなり、大学の休み時間や休日是一緒に過ごしました。休日には、近くのビーチに遊びに行ったり、夜行バスでナイアガラの滝にいったり、アウトレットにいったりしました。ナイアガラの滝はプログラムには含まれていなかったのですが、自分たちでバスやクルーズツアーを予約していききましたが、本当にきれいで行って良かったです。3週間という短い期間なので、やりたいことは積極的にやった方がいいと思います。

また、このプログラムは英語を勉強したい人たちが受講するプログラムであるため、ネイティブスピーカーの生徒はいなかったけれど、フランス語が第一言語のカナダの生徒やアフリカから来た生徒もたくさんいて、色んなバックグラウンドを持つ子と友達になることができ、いい経験になりました。ただ、クラスの約半分が日本人なので、自分から話しかけないと日本人で固まってしまう、英語を話す機会が減ってしまうので、絶対に自分から積極的に話しかけたほうがいいです！私も、最初に勇気を出して話しかけたコンゴから来たお友達と仲良くなり、その子とそのお友達とずっと一緒に授業を受けていました。クラスの子たちも英語が母国語ではないので、逆に緊張しすぎず英語で話すことができました。

3週間はとてもあっという間で、本当に濃くて楽しく過ごすことができました。

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	15000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	Ahamo のプランにはいていたため。しかし 15 日間限定
現地通学費	16000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	29000 円	ナイアガラの滝へのバス代やツアー代
被服費	35000 円	上着や買いたい服を買った。
雑費	0 円	
その他	25000 円	例:メープルなどのお土産
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: 親戚から偶然アメリカドルをもらったため、カナダドルに交換した。
 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
 Wise のデビットカードは手数料が少なく、手間もかからなかったと思う。

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。
 Ahamo のプランに加入しており、海外でも利用は出来たがそのプランが 15 日間限定だったため、知らずにそれ以降は低速で利用していた。低速は扱いにくいのでおすすめはしない。

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: あげたら喜ばれたし、仲良くなった。
 ・複数枚のタオルや下着: 洗濯は基本週に 1 回なので、多めに持っていくとよい。

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?
 オタワは比較的安全で大した対策はしていなかったが、パスポートは常に首掛けで利用していた。

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。
 Wi-Fi がある環境では特に思うことは無かったが、4G は重く感じる時もあった。

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) とても明るいホストファミリーで料理も美味しかったし、厳しいハウスルールは無かった。犬を飼っていたためか、床が砂でじりじりだったため、スリッパを持って行けばよかったと思った。
--

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。 クラスの先生が一人ひとりの話に乗ってくれたから英語に触れる機会は多かったと思う。 クラスの20人中日本人が11人もいたため、安心感により、日本語を話してしまう事が多かった。
2)課外プログラムについて 水曜日の放課後がどこかに行くプログラムで、待ち時間が長いと感じたが、自分たちだけでいけそうに無い箇所にいけたりできたのはよかったと思う。特に最後の週の観光バスツアーは2階に乗れてすごく楽しかった。
3)現地での生活に関すること 夏は暑いと思って短パンと半袖の服を持って行ったが、朝と夜が寒く、風邪を引いた。日本と比較して、昼もそこまで暑くないが日差しは強い。汗はかかない。

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。 授業中にペアを作ることが多く、いろんな人と話した。 日本のお菓子をあげたら仲良くなれて最後の週にはボーリングに行こうと誘ってくれてみんなで遊んだ。
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。 ビーチに行ったらバレーをしている集団を見つけたから声をかけて一緒にビーチバレーを楽しんだ。 バスに乗ってきた10人衆くらいが歌っていたから微笑んでたら話しかけてくれたから少しの間喋った。

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。 チップ制度があるが払わないことも出来た。現地の人は比較的フレンドリーでなんかしら動作をしてたら笑顔で話しかけてくれるから嬉しかった。

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)

このプログラムは僕にとって初めての留学であり、初海外でとても楽しみだったし不安もあったけど、3週間という短い期間で凄く濃い生活を送れたと思う。英語は苦手な、ほんの少しでも英語の能力が向上すれば良いなと思ったのと、海外にはとても興味があつたため留学することにした。このプログラムを通して学んだことは、主体的に学ぶ事が大事だということです。日本人は他の国と比較してシャイで、ミスすることを恐れると思うけど、留学に行くならミスしまくって訂正された方が良かったと思った。発言しないことには海外の友達が出来ないと思っていたからクラスにいる日本人のことは一旦考えずにたくさん発言した結果、ボーリングを誘ってくれるまでに仲良くなれたと思う。英語が完璧じゃなくても中学英語さえ出来ていれば全然伝わるし話せると思うから自信を持ってください。授業中にアフリカから来た人たちだけで笑ってる時間があって、逆にもっと自分が英語が出来ていたらより楽しかったんだろうなとも感じました。
--

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	29,000 円	食費や食べ歩きなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	19,000 円	eSIM, 機内の Wi-Fi
現地通学費	16,000 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	29,000 円	ナイアガラバス代、ツアー代
被服費	31,000 円	衣服類、靴など
雑費	17,000 円	お土産、飲み物など
その他	円	例:
合計	167,000 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。上限低めだったり気になるなら現金も持ち合わせるべき。
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。
クロモバ。通信普段使いは安定していてよかった。
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
ボストンバッグや収納系。帰り荷物多くなるから。また着替えたくさん。

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？
外務省のホームページ。貴重品はポケットにずっと入れていた。
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。
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)
とてもいい経験だった。何でもかんでも Yes や OK を言うべきではない。わからないことがあれば良く聞く。それもコミュニケーションの一部。

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。
ネイティブスピーカー目線での紛らわしい文法や語彙の差を教えてくれるのが非常に面白かった。また能動的に授業に参加することを求められる授業内容だったのでとても刺激的だった。
2)課外プログラムについて
バスに乗ってオタワ近郊の観光スポットに行った。出欠や準備にはそれなりの時間を要したがとてもよかった。時間は遅くなるのでホストファミリーがいるなら共有するのが良い。
3)現地での生活に関すること
朝かなり寒いが日中熱いので柔軟に対応できるように衣類を整えておくべき。また乾燥で汗ほほかかないのでちゃんと水分はしっかり。

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。
ゆっくりお話しする。相手も英語ネイティブではないので臆することなく仲良くなってほしいと思う。自分と一緒にボーリングに行った。機会があるならいける分だけ行くべき。
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。
一緒にボーリングした。日本人のようなスラングや流ちょうなフランクな英語で会話したわけではないが雰囲気や楽しさは共有できた。いろいろやってみるべき。

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。
ビーチで知らない人とビーチバレーした。とても気さくに会話して一緒にプレイしてくれたのでとても楽しかった。

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)

カナダと日本ではかなり生活様式が違っていたので、知っていても驚いた。特に洗濯はホストファミリーも自分もお互いの洗濯様式の違いに驚いていた。また相手を気遣うなど少し手段に差はあれど、価値観は似通ったところも見受けられた。また公共交通機関や公共の場所などは日本の整備や清潔感などのレベルが高いことを実感した。今回の研修で海外へのハードルがかなり下がった。現在も貯金のプランや海外のことを調べるくらいに興味が大きくなった。これからも語学の学習を精進しようと思う。
--