

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	個人渡航型夏季短期研修サイモンフレイザー大学プログラム
-----	-----------------------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	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	4,000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,000 円	SIM,ギガ
現地通学費	15,000 円	(研修先まで45分)
教養娯楽費	41,000 円	移動費、入場料、カフェなど
被服費	30,000 円	お土産含む
雑費	14,500 円	お土産
その他	0 円	例:
合計	111,500 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
現金不可の場合があったためクレジットカードが役に立った

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。
SIM カード

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
マイボトルは持って行って良かった
バンクーバーは夏でも肌寒く感じる日があるので長袖の洋服があると良かった

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？
現地についてからのエージェントのオリエンテーションを受けて危険地域を知った。その地域に行かないだけでなく、その地域を通るバスにも乗らないように対策を取った。貴重品は常に携帯するように心がけていた。

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。
学校とホームステイ先では WiFi があった
ポケット WiFi などよりも SIM のほうが確実にインターネットに接続できていた

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)
シャワーを使える時間帯や時間(15分くらい)は決められていることが多い

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。
授業クラスはレベルごとに設定されているので同じレベルの仲間と一緒に頑張れる。 構内での授業だけでなく、放課後のアクティビティーや週1回のフィールドワークが充実しているので楽しみながら学習したり異文化に触れたりできる。 ただ夏休みなのでほとんどの学生が日本人だった
2)課外プログラムについて
週1回のフィールドワークでは学校からバスで行ける範囲にある博物館やマーケットに行った。ただの遠足ではなく、そこに関する歴史や説明を聞きレポート提出があるのでよい学びになった。放課後のアクティビティーは週に3日くらい予定されていた。無料のものも有料のものもあるが参加はすべて任意なので行きたいところにだけ参加すればよい。
3)現地での生活に関すること
ダウンタウンを中心にいろいろな場所へ行きやすい。 バスやスカイトレインは日本の公共交通機関よりも簡単。

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。
現地の方と交流するためには自分から積極的に行動して、観光やショッピングに行ったことがよかった。 また家では食事の時間にホストファミリーと話すことが多かった。

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。
街中を歩いているだけでも本当に多様な人種がいることに気が付いた。カナダは移民の国で、みな人種や国籍を気にしていないように見えた。みんなが違うことが当たり前でどんな人にも寛容な優しい国だった。白人系やアジア系、アフリカ系などの人々がいて言語も英語とフランス語の両方を見かけることが多かった。

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)

私は2年生以降に中長期の留学を目指していて今回の短期留学は自分の実力試し、英語力向上を目的に行きました。私がこのプログラムを選んだ理由は英語の授業時間数を多く取りたかったこと、それだけではなく現地の文化にふれる機会がほしかったことが大きいです。授業は留学生を教える専門の先生方が行うので、わかりやすく学べました。クラスの雰囲気は間違えることを恐れない、間違えても支えあう良い空気感がありました。授業は個人の課題に加えてペアやグループでの活動もあり周りの人とのコミュニケーションを大切にしていました。プレゼンも各授業で1回ずつくらいあり、英語で発表することのとても良い練習になりました。週1回のフィールドワークでは毎回違う場所へ赴き、各場所やテーマに関する歴史を先生の解説を聞き、実際に目で見ることで印象が残りました。ホストファミリーは食事の時間にその日の出来事や週末の予定を気にしてくれていました。最初のうちは短い文で会話することが多かったけれど、後半は長めの文で言いたいことを伝えられるようになりました。また毎朝見ているニュース番組はだんだんと内容まで聞き取れるようになったことが嬉しかったです。先生にもクラスメイトにもホストファミリーにも恵まれてとても充実した4週間を過ごすことができました。これからはさらに熱心に英語の学習に取り組み、来年以降の目標を達成できるように頑張ります。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	個人渡航型夏季短期研修サイモンフレイザー大学プログラム
-----	-----------------------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	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	25,000 円	外食、カフェ、軽食
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	5,000 円	SIM
現地通学費	15,000 円	(研修先まで 50 分) 1か月定期券購入
教養娯楽費	20,000 円	移動費、入場料
被服費	25,000 円	事前に聞いていたより寒かったため暖かい服を購入
雑費	30,000 円	お土産、日用品
その他	円	例:
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: 両替所で 30,000 円分をカナダドルに両替
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
現金のみのところは少ないため、クレジットカードでほとんどの支払いができる。現金支払にすると、小銭の使い道が少ないため、クレジットでの支払いがおすすめ。

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。
SIM
カナダだけでなく、アメリカでも使える SIM を購入していたため、シアトルに行った時もそのまま使うことができた。

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
大きめの手提げを余分に持って行っていたため、帰りに荷物が増えた際にも預け荷物を 2 つに分けることができた。

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？
事前にエージェントのオリエンテーションで危険地域を把握した。

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。
場所によってつながりにくいことがあった。

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)

ホストファミリーは優しく、食事もおいしかった。また、共用部分もほとんどなかったため、気を遣うことなく過ごせた。ホームステイはさまざまであるため、ルールや食事が合うかなど、家庭によって差は大きいと感じた。

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。

ペアワークが多かったため、楽しく授業を受けられた。また、プレゼンもあったため良い経験になった。クラスが全員日本人であったため、英語で会話をする機会は少なかった。

2)課外プログラムについて

美術館やマーケットなど、実際に見たり聞いたりしながら学ぶことができてよかった。

3)現地での生活に関すること

カナダは多文化で、治安もいいため、留学先としてとても良い国だと思った。
現地の生活で困ったこともなく、快適に過ごすことができた。

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。

現地の大学は夏休み中であったため、特になし

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。

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。

カナダは移民の国であるため、街を歩いていてもいろんな人種の人がいると感じた。また、電車の中やお店で日本人も多く見かけた。文化や服装、食事など、様々な面で多様性を感じた。

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)

学生の間に留学をしたかったため、就活や履修をほとんど終えた4年で留学をすることにした。1か月という短い期間だったけれど、とても楽しく、充実した生活を送ることができた。クラスメイトともとても仲良くなり、いい思い出をつくることができた。英語に関しては、短期であったことや周りの人がほとんど日本人だったこともあり、期待していたより上達はしなかったが、授業やホストファミリーとの生活を通して、留学に来る前よりは英語を聞き取る力や話す力がついたと感じた。また、英語に対するモチベーションが上がったため、今後英語を話すことができるようにもっと頑張ろうと思った。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	サイモンフレイザー大学
-----	-------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	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	50500 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	33000 円	以前からレンタルしていたポータブル Wi-Fi の料金
現地通学費	16000 円	(研修先まで 45 分) コンパスカード2ゾーン定期
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	30000 円	例: 観光地
合計	131500 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: 自分で貯めたお金と親からもらったお金
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
クレジットカードでの支払いがほとんどどこでも可能で現金はあまり必要ではない

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。
Global WiFi でポータブル WiFi を借りました。あまりかさばらず、通信速度も速いのでおすすめです。

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
酔い止めは遠目の観光地に行くときに乗り物酔いに弱い人にはおすすめです。インスタント麺やみそ汁はお腹が空いたときに非常に役に立つのでおすすめです。

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？
Web サイトやブログ、留学エージェントなどから情報を収集しました。盗難などの被害には遭いませんでした。

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。
用意したポータブル WiFi を使うか、学校、ホームステイ先の WiFi につなぐ。

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)

手配通りに食事を作ったり、家事をしていただく中で日本と違ったり、自分が好まないようなことがあったらはっきり伝えた方がいいです。

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。

講師が一方的に生徒に話す時間よりもディスカッションやプレゼンテーションに費やす時間が多く、能動性が求められる授業形態は良いと思った。しかし、授業時間を短くするべきだと思いました。

2)課外プログラムについて

自分は課外プログラムには消極的でした。参加するかは人それぞれ、集団で動くのが好きかどうかやそのプログラムが自分にとって効果的か、その国を学ぶ上で必要かどうか金銭面なども相談しながら決めていけばいいと思います。

3)現地での生活に関すること

物価は驚くほど高く(日本の2倍以上)、頻繁に外食に行っているとすぐお金がなくなってしまいます。また、観光費用も馬鹿にならず入園料だけで4000円はかかります。

カナダでは電車やバスが時間通りに来ます。一つ注意が必要なのは、バスの時間が前倒しになる可能性があることです。

チップに関してはクレジットカードで払えば選択式でどれだけチップを払うのかを選べるので意外と心配はないです。

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。

特記事項になし

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。

特記事項になし

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。

チップ、助け合いの精神を持つ人が多い、自販機や電信柱が少ない(景観のため?)、車のブザーをよく鳴らす

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)

私は以前何度か海外旅行には行ったことがありますが、一人で長期滞在は初めてで食事のことや異文化に適應できるかなどたくさん心配事がありました。しかし、カナダの人は本当にやさしく(バスで自分が降りようとしたとき、多くの人が自分の代わりに扉を開けるよう車掌に声をかけてくださいました)、なんとか乗り切ることができました。カナダは日本と技術面であまり変わりがなく生活ができ、あまり不自由はしませんし、日本でもよく食べるマクドナルドや日本人が経営するラーメン屋などがたくさんあるので食に困ることもありません。だから、カナダは留学にもってこいの国だと感じました。

私はこういう経験を通して海外にもっと行ってみたいくなりました。自分の英語力の低さを実感したり、多文化主義とは何かを考える良いきっかけになりました。そういう経験は日本で机に向かっていても学べるのではなく、実体験しないと学ぶことはできないと思います。今後は英語の勉強をもっとしなければならないと感じました。同じ授業を受けている友達の英語力だったり、実際に街に繰り出して店員との会話で内容を聞き照れなかったり、ホストファミリーに言いたいことを伝えられない経験から分かります。今後はいろいろな国に行って今回の経験を活かして様々なことを吸収していきたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開します。また、学内発行の留学関連冊子等にも掲載されることもありますので、ご了承下さい。
その際は匿名で公開します。

研修名	サイモンフレーザー大学
-----	-------------

留学費用項目 (研修費用は除く)	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	8000 円	外食、軽食のみ
図書費・学用品費	円	研修費用に含む
携帯・インターネット費	8300 円	eSIM
現地通学費	16000 円	定期券購入
教養娯楽費	5000 円	カヤック
被服費	8000 円	
雑費	18000 円	ESTA(アメリカ)、eTA
その他	3700 円	例:お土産
合計	67000 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:外貨宅配サービスで10万円
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
どの店もクレジットカードが使えました。

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。
留学エージェントの推奨されたため、Phone Box で eSIM を購入しました。SIM 用の QR コードがメールで届いて、それを読み込むだけで簡単に利用できました。

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
飛行機の機内は夏でも気温が低く乾燥しているので、上着とマスクを用意したほうがいいです。同様に現地では寒い日もあったため、暑さ対策と寒さ対策の両方の準備をしたほうがいいと思いました。

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?
危険地域の情報は、留学会社からオリエンテーションで説明されました。念のためホストファミリーにも聞き、地図で場所を確認し注意しました。しかし、そういった危険地帯でなくてもホームレスの人や麻薬中毒の人が多かったように思います。

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。
滞在先や大学内に Wi-Fi があり不便はありませんでした。また商業施設や市内にもありました。

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)
行く前はホストファミリーと仲良くできるか不安でしたが、実際にはとても親切な方たちでした。留学中、ホストファミリーとたくさん会話をし、一番英語を使ったと思います。ホストファミリーとの関係が留学の経験を大きく左右すると感じました。学校のことや日本の文化、自分の趣味や将来の夢について積極的に話しました。放課後や週末には一緒に観光地を訪れたり、地元のイベントに参加したりしました。ホストファミリーとの時間を通じて、英語力だけでなく異文化理解も深まりました。彼らとの交流が1番の思い出となりました。

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。
他の短期留学のプログラムよりも授業時間が長く、アクティブラーニングが多かったため、英語の勉強がたくさんできました。また、このプログラムでは留学エージェントのサポートが手厚かったです。英会話教室の回数券や、役に立つオリエンテーションも数回ありました。24時間サポートや航空券の手配までしてもらえました。しかしクラスの生徒のほとんどが日本人だったことは驚きました。学校での異文化交流は多くなかったですが、しっかり英語の勉強はできました。
2)課外プログラムについて
1週間に1回フィールドワークとして美術館や博物館、観光名所に行き、バンクーバーやカナダの歴史、移民、文化について学べました。その他にも、放課後に個人で申し込むアクティビティもありました。バンクーバーは自然豊かな為、自然の中のアクティビティが多くありました。私はカヤックのアクティビティに参加しました。
3)現地での生活に関すること
日本と比べて乾燥していて気温が低いので過ごしやすかったです。また日照時間が長く、日が落ちるのは午後8時くらいだったので、帰る前に暗くなる心配がありませんでした。しかし雨の日や曇りの日は寒いので防寒着も必要です。物価は日本より少し高かったです。交通については、市内のどこでもバス通っており、電車も頻繁に來ます。料金も安く、日本よりも便利でした。

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。
クラスの人のほとんどが日本人でした。2人台湾とコロンビアから来た生徒がいました。席が3人で隣だった為、よく話しました。一緒にご飯を食べに行ったり、お互いの国や文化について話しました。授業内のグループワークやディスカッションを通じて交流できました。日本以外からの留学生との交流は積極的にした方がいいと思います。
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。
プログラム外で現地学生に会う機会はそんなにありませんでした。しかし、近所の人やホストファミリーの親戚などと会う機会は多くありました。ホストファミリーも一緒にホームパーティーやドライブ、アメリカに日帰りで遊ぶに行ったりしました。

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。
家でも飲食店でも1回に出てくる食事の量が多かったです。そして食べ物の廃棄が多く、もったいないという文化がないと思いました。フレンドリーな人が多く、初対面でもすぐ仲良くなれました。特に郊外の住宅地は人が多くない為か、近所の人同士で仲が良く、たくさん交流できました。また、日本と違いチップカルチャーなため、飲食店などある程度のサービスが含まれているものにお金を払う場合は、料金の10パーセントほどをチップとして払いました。税金もチップとは別で払います。

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)

私は、2年秋からの長期留学でカナダに留学することを考えていたため、今回はそのお試しとしてカナダへの1か月の語学留学に参加しました。そのため当初期待していた、現地での生活を通じた実践的な英語力の向上やカナダへの理解が得られました。これだけでなく、親元を離れて生活したことで得られる自立心や主体性、将来海外で働く可能性にも気づけました。留学の目的は語学でしたが、たった1か月でもそれ以上のものをたくさん学び体験できました。今回学べた実践的英語や新しい気づきを、秋学期の英語の授業などで存分に活用したいと思います。
--