

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford 大学 St Hilda' s College 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	15万 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩1 分)
教養娯楽費	5万 円	
被服費	0 円	
雑費	2万 円	
その他	0 円	例:
合計	22万 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	
デビットカードを apple pay に追加しておけば、どの場面でも対応できた。	
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。	
Docomo の Ahamo というプランであったため、通信手段は日本と変わらなかった。	
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	
インスタントの日本食をもっていけば食事面を効率よく補えた。	

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？	
実際に盗難には巻き込まれなかった。危険情報は AI や SNS などを利用し、いつも以上に貴重品への注意は払っていた。	
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。	
日本より回線がつながりにくくなるが多かった。	

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) 比較的綺麗ではあったが、部屋の中の水道水は使用できるものではなかった。水場は、日本よりも劣悪であった。
--

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。 生徒の意見を基に授業が進んでいく生徒主体の授業形態であったため、英語力の向上につながった。 ツアーやアクティビティなど、いろいろのプログラムがあり良い経験を積めた。
2)課外プログラムについて ツアーやアクティビティなど、色々設けられており良い経験を積めた。 また、プログラム参加者と交流を深める機会ともなった。
3)現地での生活に関すること 移動手段が徒歩のみとなっているため活動範囲が限定されていた。自転車やバスなどを使用できるようになればよりよかった。 インスタントの日本食を持参すると、助かる場面が多々ある。 水場の環境は日本よりも劣悪であった。

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。 チューターの方との交流がはかれたが、それ以外の方との交流の場面は少なかった。 課外活動の中に、実際の大学のサークル活動に参加するなどのプログラムがあると、もう少し現地学生と交流する機会が増えるのではと感じた。
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。 街中の人に話しかけられ、どこから来たのかなどの small talk をしたことが何度あったが、深い交流を行うことはできなかった。

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。 街中で見ず知らずの人に話しかける。 飲食店では、お手拭きがない。 ごみ箱はたくさんあるが、トイレ、自動販売機などは街中にほとんどない。

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)

本プログラムの授業は、生徒主体の授業であり発言機会が多く、英語で自分の考えを表現するという貴重な経験を積むことができる。オックスフォードは街並みがすごく綺麗で、2週間毎日街に出ても飽きない。また自分が参加した時期は、移動型遊園地が来るなど、オックスフォードという町自体が盛り上がる時期であったため非常に楽しかった。しかし、大学自体が夏休み期間であるため、現地学生との交流の機会は数少なかった。寮自体は、比較的綺麗であったが食事はまいちのため、インスタントの日本食を持参すると助かる場面がある。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford 大学 St Hilda' s College 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	レストラン、スーパーなど
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	20000 円	ハリーポッタースタジオツアーなど
被服費	10000 円	パーカーなど
雑費	50000 円	お土産
その他	10000 円	例:ロンドンへの交通費
合計	140000 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: 羽田空港で換金 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
現金を使う機会は全くなく、クレジットカードですべて支払うことができた。
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。
ahamo
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
濡れてもよいスリッパを持っていくと、お風呂上りに便利だった。箱のティッシュを持っていけばよかった。

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？
ロンドンでは携帯を取られないように気を付けた。特に危険なことはなかった。
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。
室内ではインターネットの接続が弱かった。

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) 部屋は比較的綺麗で、2日に1回ほどシーツの取り換えやごみの回収を行ってくれた。

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。 午前中の授業ではイギリスの歴史や建築などを学び、実際に外に出て建築物を見に行くような体験型の授業が多く、非常に面白かった。午後のプログラムではプレゼン準備をしたが、オクスフォード生はあくまでも補助という立ち位置で、あまり討論をするような機会はなかった。
2)課外プログラムについて 図書館ツアーやパンティングなど、放課後も充実した時間を過ごすことができた。
3)現地での生活に関すること 量の食事は野菜が少なく、バリエーションにも飽きてくるため、後半はスーパーでフルーツを買って食べていました。

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。 午後のプログラムでは一緒にゲームをしたり、オクスフォード市内を案内してもらったりした。
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。 プログラム外での交流は特になかった。

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。 オクスフォードは建築物すべてに歴史があり、歩いているだけでワクワクするような街でした。飲酒は18歳からですが、年齢確認が非常に厳しく、パスポートを見せないとスーパーでもお酒を買うことができませんでした。

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)

午前中は8人程度の少人数クラスでイギリスの建築や歴史に付いて学びました。自分の英語力が不安でしたが、先生方は聞き取れるようゆっくりと話してくれました。事前に世界史などの知識があるとより分かりやすいと思います。 週末はロンドンに行きました。オクスフォードチューブというバスを使って、片道約2時間で行くことができます。大英博物館やビッグベン、ハロッズ(デパート)など、主要な観光名所を訪れることができました。 平日は授業が16時近くまであるのですが、オクスフォードでは18時頃に閉まる店が多く、自由な時間が少ないので、午後に予定を詰め過ぎない方がいいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford St Hilda's College 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	40000 円	
図書費・学用品費	円	
携帯・インターネット費	2000 円	
現地通学費	円	(研修先まで0分) 大学寮に滞在したため
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	60000 円	例:お土産
合計	102000 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: 羽田空港で10000円分ボンドに両替をしました。
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
飲食店やお土産屋さん、お祭りのご飯代、乗り物代、バス代を含めたほとんどの場面でクレジットカードを利用しました。
日本と比べるとJCBカード利用可能店が少なかったため、クレジットカードは VISA もしくはマスターカードの準備をお勧めします。

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。
私はもともと楽天モバイルと契約していたので、楽天モバイル海外ローミングというサービスを利用しました。

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
ご当地のお土産を持って行ってよかったなと感じました。現地の学生にお土産として渡すことができるだけでなく、同じ研修に参加した日本人同士のお土産交換をすることができとてもよかったなと感じています。

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？
外務省が発信している情報を参考にしたり、UTSさんが送ってくださった「危機管理ガイドブック」を読み込んだりして、情報収集を行いました。スマホやパスポートは常に肩から下げるといったような防犯対策をしました。
実際に盗難等に遭うことはありませんでした。

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。
オックスフォード市内や飲食店やお土産屋さんの店内は電波がつながりにくいように感じました。

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)
個人的にいちばんのストレスとなったのはお風呂の狭さです。一人一人入る分のくらいの広さしかなく最初は戸惑いを感じました。部屋は人それぞれで違いましたが、私の部屋は比較的きれいなほうだったため問題なく過ごすことができました。

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。
1週目の授業と2週目の授業で先生が変わりましたが、どちらの先生も研修生の意見や発言に耳を傾け、肯定してくださるため、積極的に授業に参加することができました。 プロジェクトワークでも各グループで協力し合って、最後までやり遂げることができた点がよかったと思います。
2)課外プログラムについて
2週間という短い期間ではありましたが、ほぼ毎日授業後はオックスフォード市内を散策するプログラムとなっており、とても満喫することができました。
3)現地での生活に関すること
今の日本は円安が進んでいるため、飲食店で食事をすると1食で2000円を超えることがよくあります。 計画的にお金を使うことをおすすめします。

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。
プロジェクトワークのコンパニオンのオックスフォード大生との交流がありました。 一緒にプロジェクトを進めただけでなく、ほかのグループメンバーとそのコンパニオンの学生と一緒に人狼ゲームのような現地の遊びを一緒に楽しみました。
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。
現地の学生との交流はプログラム外ではありませんでした。

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。
日本人の観光客や私たちのような留学生は現地の写真を撮る方が多いと思いますが、その際にピースをしてくださる現地の方が多くとてもうれしかったです。差別されることはなく、むしろ優しく気遣ってくださる方も多く、安心して過ごすことができました。

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)

今回の研修に参加する前は、「現地でやっていけるのか」「差別を受けるのではないか」「環境の変化が体に合わないのではないかなど、さまざまな不安がありました。しかし、実際に参加してみると、多くの仲間や現地のスタッフの方々、UTSの方々など、たくさんの人に支えていただきました。 特に印象に残っているのは、初日に寮の部屋の鍵をなくしてしまったことです。その際、現地の日本人スタッフの方が今後の対応について丁寧に教えてくださったり、ほかの研修生が心配して声をかけてくれたりしました。そのおかげで、不安な状況でも落ち着くことができ、とても心強かったです。その後もさまざまな場面で周りの方々に助けていただき、無事に研修を終えることができました。 また、私は敏感肌ということもあり、最初は環境の変化にうまく対応できず、湿疹が出てしまうこともありました。しかし、日本から普段使用している薬を多めに持参していたため、大事に至らずに済みました。この経験から、普段から使用している薬は、必要な分より少し多めに持っていくことをおすすめします。 また、帰国時にはお土産を購入する人も多いと思います。今回の研修でも、お土産をたくさん購入したことで、帰りのスーツケースが重量オーバーになってしまった研修生がいました。そのため、出発する際には、お土産を入れるためのスペースと重量の余裕を残しておくことをおすすめします。 今回の研修では、英語力の向上だけでなく、コミュニケーション能力や、異なる考え方や文化を受け入れる力も身につけることができたと感じています。また、さまざまな価値観を持った仲間と出会い、一緒に過ごすことができたことも、今回の研修で得られた大きな経験の一つです。
--

参加する前は不安なことも多くありましたが、実際に参加したことで、自分自身の成長を実感することができました。参加しようか迷っている人には、ぜひ一歩踏み出して参加してみしてほしいと思います。きっと、英語力だけではなく、自分自身についても多くのことを学ぶことができると思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Oxford St Hilda's College 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	94729 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	8576 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 2 分)
教養娯楽費	13421 円	
被服費	13510 円	
雑費	26745 円	
その他	円	例:
合計	156981 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
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
お味噌汁

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？
リュックではなく、小さなバッグを斜め掛けする。
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。
ロンドンではスムーズに利用できたが、オックスフォードでの接続の調子は悪かった。

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)
室内履きを持っていくべきだと思う。

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。
少人数での授業だったため、一人一人が積極的に意見を聞いてもらえたのがよかった。席によっては先生の見せるスライドが見づらかった。
2)課外プログラムについて
大変充実していた。コンパニオンに連れて行ってもらえるので、何も考えずとも楽しめてよかった。
3)現地での生活に関すること
キャッシュレス化が進んでいるので、カード類は必須。

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。
プロジェクトワークで、よりよいプレゼンのためのアドバイスを頻繁にしてくれた。
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。

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。
どこの店員さんもフレンドリーだった。

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)

今回の研修では、授業やグループ活動だけでなく、現地での生活そのものから多くのことを学ぶことができた。慣れない環境で生活する中では、思うように英語が話せず戸惑うこともあったが、自分から話しかけたり、分からないことを質問したりすることで、少しずつ環境に慣れることができた。この経験を今後の大学生活でも生かし、英語学習を継続するだけでなく、さまざまな人の意見を聞き、自分の考えを積極的に発信することを意識したい。また、将来のキャリアについて考える際にも、今回得た国際的な視点を生かしていきたい。 これから研修に参加する後輩には、英語に自信がなくても、失敗を恐れずにできるだけ多くの人と話してみることを伝えたい。最初は緊張していても、自分から一歩踏み出すことで、会話や交流の機会は大きく広がる。完璧な英語を話すことよりも、「伝えたい」「相手を知りたい」という気持ちを持って積極的に行動することが、この研修をより充実したものにすると思う。
--