

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College
-----	-------------------------------

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	54,534 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	12,070 円	2週間分のWi-Fi
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	7,074 円	観光名所入場料
被服費	35,393 円	
雑費	72,055 円	おみやげ:55,573 円、交通費(通学以外):16,482 円
その他	円	例:
合計	181,126 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: 空港で両替
 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

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。

500MB/日のWi-Fiを2週間分借りました。

- 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

室内履き、フリーズドライのスープ
 野菜があまり出なかったため、野菜ジュースなどを持って行けばよかったな、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?

スリが多いと聞いていたため、基本的に貴重品はチャックが完全に締まるカバンの中や、コートの内ポケットに入れていました。犯罪等には巻き込まれませんでした。

- 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。

借りていったWi-Fiは問題なく使えました。寮にもWi-Fiがあったのですが、一定時間が経つと切れるため頻繁につなぎ直すのがめんどくさかったです。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)

部屋はかなり狭いですが、基本的に寝るときくらいしか使わないため、特に問題はなかったです。一部屋に一つ電気ケトルとティーカップがあるのですが、どちらもかなり汚かったため、自炊を考えている人は食器や携帯用湯沸かしポットを持参するのがいいと思います。フライパンや電子レンジは共用のキッチンにありました。お風呂はかなり狭く水圧が足りてないうえに自分で温度が調節できずかなり苦労しました(ある時はほぼ水のぬるま湯が、ある時は湯気が立つほどの熱湯が出てきました)。また、フックや棚がほとんどないため、バスタオルや服はほとんどドアノブにかけていました。床にバスタオルを敷いて対処している友人もいました。また、清掃がなかなか入らないため、お湯がなかなか流れなかったり、髪の毛が大量に落ちていたりしました。

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。

文学・宗教などからSDGsやリーダーシップ論についてまで、様々なトピックを英語で学べたのが良かったです。また、建築についての講義の際には、授業中にフィールドワークに出かけオックスフォード市内の建築物を実際に見られたのもよかったです。午後のプロジェクトワークは、1グループにつき1人のオックスフォード大生がつき、その人の指示に従って進めるのですが、進め方や進度などかなり班によって異なっていたため、当たりはずれがあると思います。

2)課外プログラムについて

基本的に隔日で放課後のアクティビティがありましたが、どれも楽しく参加することができました。ガイドブックには載っていないようなオックスフォードの名所に行くことができ、楽しい思い出になりました。特に、クリームティー(スコーンと紅茶のセット)をいただくプログラムでは、カフェを予約してくれており思いがけず美味しいものを食べられました。

3)現地での生活に関すること

基本的に英語で生活できるため、特に問題はなかったです。困ったときには、単語を並べれば大抵汲み取ってもらえるため、とりあえず何か話すことは大切だなと感じました。ただ、私の体感ですが嫌味っぽい人が他のヨーロッパ諸国に比べて多く、イラっとする出来事は何回かありました。

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。

毎平日午後のプロジェクトワークは、現地学生の指示のもと進めたため、そこで交流がありました。私の班の担当学生は日本語が堪能で難しい単語は日本語で言い換えてくれたため、円滑なコミュニケーションがとれたと思います。

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。

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。

割り勘制度が浸透しており、食事に行った際に「割り勘にしたい」と伝えると、その場の人数で合計額を割って1人ずつ支払わせてくれたため、友人との食事の支払いが楽でよかったです。

美術館や博物館の常設展が基本無料なのも驚きました。その分、歴史的観光名所や食事・お土産にたくさんお金を使えてよかったです。

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)

英語力が伸びるのはもちろんのこと、様々なトピックについての知識が増えてとても面白かったです。観光地として有名なロンドンからは少し離れた場所にあります。個人の旅行では行かないようなところに行けてむしろ良かったです。ガイドブックでは大抵、オックスフォードは見開き1ページ程度でしか紹介されていませんが、実際に行ってみると2週間でも足りないくらい、素敵な建築物や博物館・美術館がたくさんありました。「イギリスはご飯がまずい」と聞いていたので少し不安があったのですが、St. Hilda は寮のご飯が美味しいことでも有名らしく、特に苦労することはありませんでした。

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 プログラム
-----	------------------------------------

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	毎日の朝食、平日の昼食はプログラムに含まれていました
図書費・学用品費	約 1800 円	ハリーポッターの本を購入しました
携帯・インターネット費	3800 円	esimを購入
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	約 5500 円	Oxford バーカーが欲しくなり、購入しました
雑費	約 19000 円	ロンドンへの交通費、洗濯費用
その他	約 50000 円	例:お土産代
合計	約 105000 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: 事前に渋谷駅の両替店で100£を用意しました その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 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
イギリスでは現金が使用できないお店も多いので、クレジットカードがとても役に立ちました。タッチ機能での支払いのみという場面にも出くわしたので、タッチ機能付きのクレジットカードがおすすめです。
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。
日本で事前に esim(Ubigi)を購入し、現地で問題なく使うことができました。
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
日本からリゾートやカレーライスなどのご飯系のインスタント食品を持って行ったのですが、日本のお米を食べられることが出来たのがとてもよかったです。味噌汁などもおすすめです。電気ケトルは日本と違い、きれいとは限らないので持ち運び用の電気ケトルを持っていけば良かったなと思いました。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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？
事前にどこでスリ被害が多いのかをネットで調べ、地下鉄などに乗る際には友人と互いに気をつけるよう声を掛け合っていました。クレジットカードなどの貴重品はカバンとは別にセキュリティバッグを用意し、服の中に隠していました。対策もあってか、実際の被害にあ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。
基本的に問題なく使えましたが、お店によっては店内で圏外になるといったことがありました。しかし、現地で困るような事態にはなりませんでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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)

問題なく滞在することが出来ました。電気ケトルは私的には使えるような状態ではなかったので持参することをおすすめします。シャワーは水圧の強さなど最初苦戦するものの次第に慣れてきます。

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。

良かった点としては、午前中は授業、午後はグループワークとやるのが違って、飽きることなく授業を受けることが出来ました。午前中の授業も先生がなるべく分かりやすいように教えてくれるので理解しやすかったです。しかし今回の研修は2週間だったので、色々慣れてきたころに帰国となってしまったのでもう少し長く滞在したかったなと思いました。

2)課外プログラムについて

Christ Church, St. Mary tower, アシュモレアンミュージアムに行くことができ、実際のハリーポッターのロケ地を見ることができてとても良かったです。また、観光スポットに行くだけではなく、クリームティーと呼ばれる紅茶とスコーンを楽しむ会もあり、イギリスの文化に触れることも出来ました。

3)現地での生活に関すること

大学のすぐ近くにスーパーがあり、ちょっとしたものを買うにはとても便利でした。Oxford 中心部まで歩いて20分程かかるものの、きれいな街並みを見ながら歩いているとすぐでした。また Oxford 自体があまり大きくないので、とても散策しやすかったです。Oxford は治安が良く、スーパーや飲食店が数多くあるので生活しやすいと思います。

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。

午後のグループワークでは、グループごとに一人の現地学生が加わって、グループ発表のアイデア出しや発表原稿のチェックなどを手伝ってくれました。また、課外アクティビティも一緒に訪れ、感想を言い合うなどの交流がありました。

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。

休日の観光中、写真を撮る列の前に並んでいた外国人が声をかけてくれたことがきっかけで会話をする機会がありました。

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。

まず初めに日本との違いに驚いたのは道のわたり方です。信号も少しはありますが、基本的に信号関係なく自由にわたり、特に環状交差点ではわたり方に慣れるまで少し大変でした。お支払い方法では友人とシェアしてご飯を食べた時に、クレジットカードでも割り勘払いをさせてくれたのがとても便利で良かったです。イギリスは紅茶文化というだけあり、どこにでも紅茶がたくさん置いてありました。本場の紅茶は美味しかったです。

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)

今回このプログラムに参加した理由は、私は英語に対して苦手意識を持っていたのですが、実際に英語が使われている環境に触れてみたら英語に対する価値観が変わるのではないかと思ったからです。滞在中、実際に英語で会話をする機会があり、その時にもっとスラスラと自分の意見が言えるようになりたい、もっと英語が喋れるようになりたいと心から思いました。英語を自分から勉強したいという気持ちには日本では絶対にならなかったのも、このプログラムに参加して本当に良かったと思いました。

イギリスは街並みがとても綺麗でどこで写真を撮っても映え、さらに人も優しくかったです。Oxford は治安も良く、景観も素晴らしい、滞在するにはとても良い場所でした。日本では感じられないたくさんの刺激をもらい、自分の人生においても重要で貴重な経験になりました。今回海外に行ってみて本当に良かったと思っているので、留学に迷っている人がいたら是非勇気を持って一歩を踏み出してみてください。

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 プログラム (運営:CIE)
-----	--

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	17168 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4200 円	eSIM 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 3分)
教養娯楽費	43,886 円	
被服費	円	
雑費	26970 円	交通費
その他	円	例:
合計	92,224 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

クレジットカードを最も多く使用した。スマートフォンにクレジットカードを登録し、スマートフォンをかざすだけでクレジットカードを使えるようにしたので、財布を取り出す必要がなく非常に便利だった。

- 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。

15G の eSIM を日本で購入し、使用した。物理 sim と違い、取り換える必要がなく便利だった。

- 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

延長ケーブル: コンセントが遠い場所にしかないときに便利。
 胃薬、下痢止め: バスに乗っているときなど、長時間トイレに行けないときの腹痛の際役に立った。

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?

たびレジの情報を参考にしたり、ニュースサイトを読んだりしていた。特に犯罪等に巻き込まれたことはなかった。

- 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。

特に問題なく使用できた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)

非常に快適だった。しかし、部屋の空調を自分で制御できず、寝るときに少し寒い思いをしたので、寝るときの防寒対策もした方が良い。

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。

良かった点:授業はかなり深い内容を扱うものあり、本当に興味深いものだった。先生は拙い英語も理解しようとしてくれ、授業内で発言することに対して、抵抗感が少なかった。

良くないと感じた点:特にないが、授業の内容の SCRIPT が全授業であると内容の理解がより進んだと思う。

2)課外プログラムについて

クライストチャーチとアシュモレアン博物館の見学、クリームティー体験など、どれも非常に楽しかった。

クライストチャーチではホグワーツの食堂(ハリーポッターシリーズ)のモデルとなった食堂を見学することができた。

アシュモレアン博物館はイギリス最古の博物館で、詳しい解説とともに興味深い展示をたくさん見ることができた。

クリームティーもとてもおいしかった。

3)現地での生活に関すること

現金を使う機会は本当に少ない(むしろ cash OK)と書いているお店があるくらい)

飲み水を入れられる場所があり、わざわざ水を買う必要がなく、助かった。

昼は暖かくても、夜は非常に冷える。(3月)かならず防寒対策が必須だった。

長距離の、バスや鉄道を使うときは、専用のアプリを使用して、事前に購入するのが非常に便利だった。

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。

午後のプロジェクトワークでは進行状況を英語で確認した。調べる内容についてのアドバイスをさせていただいたり、発音の練習に付き合ってもらったこともあった。発表に対する質疑応答も英語で行った。

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。

店員さんに商品について質問をすることや、食事の際に同席した学生と話す機会があった。

お互いの好きなものやどこを観光したかなどの会話をした。

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。

食事に関すること。イギリスの料理は、日本と違い、一皿に乗るものの量、大きさが全然違うなと感じた。日本食で魚が出てくるとしたら、小ぶりの切り身が想像されると思う。しかし、イギリスの魚料理、フィッシュアンドチップスは、とても大きく、自分の顔と同じくらいの大きさがあった。他の料理についても、野菜は大きいままヘタもそのまま出てくるが多かった。日本料理のような繊細な味付けは期待してはいけな。しかし、まずいということはなく、どの料理もとても美味しかった。

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)

今回私が参加したプログラムでは、日本人が一つのクラスに集まって授業が進められるので、外国人の友達が欲しい!という人にはあまり向かないかもしれません。しかし、英語で様々なテーマを扱い、それを通じて英語を学ぶ、という特別な体験をできました。英語で何かを学ぶということ、しかもあのオックスフォード大学で、というのは、ものすごくレベルの高い英語のスキルが必要に思えて、興味がありつつこのプログラムに参加することを迷っていた時期がありました。しかし自分の興味を優先し、勇気を出して参加してみると、本当に優しい先生たちの興味深い授業を受けることができました。オックスフォードの優雅な街並みを見て回ったり、ロンドンのおしゃれなお店で買いものをしたり、時にはカレッジの川沿いのベンチで横になったり、いい思い出ばかり作ることができました。本当に楽しかったです!もしこのプログラムに参加しようかと思っている人がいたら、英語力に関わらず、参加するべきだと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College 春季英語研修
-----	--------------------------------------

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	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3400 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	6000 円	
雑費	7000 円	
その他	20000 円	例:お土産
合計	86400 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

デビットカード

- 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。

e-sim
15GB でちょうどいいくらいだった

- 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

寮内を移動するときのサンダル、洗濯ネット

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？

ネットで調べて治安が悪そうなどころでは、カバンを前に持ってスリに気を付けた
私は特に犯罪には遭わなかったが、盗難等に遭っている人もいた

- 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。

問題なく使えたが、寮の Wi-Fi が切れることが多いので注意が必要

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 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)

快適に過ごすことができた。壁が薄いのか隣の部屋の音がよく聞こえるので、音量には注意した方がいい

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。

建築の授業では実際にオックスフォード内を散歩し、建造物を見ることにより実践的な学びを体験することができた
平日の放課後にもう少し自由時間が欲しかった

2)課外プログラムについて

いろいろなところに連れて行ってもらい、楽しい時間を過ごすことができた
オックスフォード大生が連れて行ってくれるという点で、安心感があった

3)現地での生活に関すること

近くにスーパーがあったため、ごはんやお菓子をそこで買っている人が多かった
オックスフォードは比較的治安が良かった

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。

プロジェクトワークでオックスフォード大学の生徒にプレゼンテーションの準備を助けてもらった

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。

基本的にはなかったが、バス停で現地の学生に乗るバスを教えてもらったついでに少し雑談をした

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。

クレジットカード決済のみで現金が使えない店が多かったため、現金は両替しすぎないほうがいいと感じた
街頭インタビューをした際に快く答えてくれる人が多かった
飲食店でのチップ制度は日本と異なる文化でどのくらい出すか少し戸惑った

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)

研修では英語で自分の意見を話す機会が多かったが、恐れず話してみることが大事だと感じた。先生は易しい言葉に言い換えてくれたり、ゆっくりとした口調で話してくれたりするので英語があまりできなくても楽しく学ぶことができた。休日は友達とロンドンに行って観光地を巡った。平日は授業後にオックスフォードにあるショッピングモールに行ったりカフェに行ったりして、イギリスならではの文化を楽しむことができた。イギリスの建造物や文化に興味がある人にお勧めしたい。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda' s College プログラム
-----	--------------------------------------

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	17000 円	
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	1280 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 約 5 分) 敷地内の建物間の移動
教養娯楽費	8000 円	博物館、趣味で購入した書籍など
被服費	4500 円	洗濯乾燥機代含む
雑費	14000 円	バス・電車等の交通費など
その他	60000 円	例:お土産など
合計	約 100000 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: 出発前に空港で両替をし、予備として少額の日本円を持参
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(キャッシュレス化が進んでいたため)
- 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。
Ubigi 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
ウェットティッシュ、水筒またはペットボトル(ウォーターサーバーが利用できるため)、のど飴(乾燥で体調を崩す人がいたため)、輪ゴムやクリップ(個包装のお菓子が少ないため)、エコバッグ

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?
財布やスマホはチェーンなどで服やカバンに固定した。なるべく大きい道を通るようにした。肩掛けバッグを体の前で持ち、リュックは使わなかった。(犯罪被害はなし)
- 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。
飲食店など建物内では基本的に電波が悪かった。
カレッジ内では Wi-Fi が使用可能

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input type="checkbox"/> 自炊可 <input checked="" type="checkbox"/> 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)

部屋に洗面所があって便利だった。部屋によって冷蔵庫の有無などにちがいがあある。シャワールームで服やタオルを置く場所がない場合があるので、フックにかけられる袋があると便利。

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。

授業はスライドを用いてわかりやすい英語で進めてくれるので、英語が得意でなければついていけないということはない。授業内ではグループでのプレゼンテーションや街を歩いて建築を見学するアクティビティもあり、とても面白かった。午後のプロジェクトでは現地大学生と活動するので、授業よりも近い距離でネイティブスピーカーと交流ができた。

2)課外プログラムについて

ハリーポッターシリーズのモデルとして知られるクライストチャーチカレッジの見学や伝統的なクリームティーなど、様々なアクティビティがあり、現地の文化を体験することができた。

3)現地での生活に関すること

オックスフォードは歴史ある建物が多くある落ち着いた街で、安心して外出ができた。寮は綺麗で生活がしやすく、街の中心的な大通りへもすぐに出入りができた。

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。

食堂では現地の学生も食事をとっているのので、近くの人と会話することもできる。午前の授業を受けた先生と一緒に昼食を食べることもあり、英国の食について話を聞いた。グループワークでアンケートなどを実施する場合に学生や職員と会話することもできる。

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。

観光スポットでお互いのグループの写真を撮ってもらった。
日本語を勉強中の土産物店のスタッフに少し日本語を教えた。

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。

街中に多くのごみ箱が設置されていた。また、キャッシュレス化が大幅に進行していて基本的にはカードでの支払いだった。食に関しては、生の野菜に触れる機会は少なく感じたが様々な料理があった。デザートは基本的に日本のものよりも甘味が強かった。

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)

英語だけをを使う空間で実際に英語で会話をしてみることは、自分の英語力を知る上でも役に立ったため、英語力に自信がなくても挑戦してみることは大切だと思いました。自分の英語力がわかり、もっと英語を話せるようになりたいと感じたことが英語学習のモチベーションにもつながりました。プレゼンテーションなどの活動を通して得られるスキルは英語以外の学習にも役立つと思います。また、日本とは全く違う環境で生活して、多くの発見や学びを通して刺激を受けられます。今後はより英語力の向上に力を入れ、他にも多くの新しい経験をしていきたいと思いました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	オックスフォード大学 St Hilda's College プログラム
-----	-------------------------------------

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	40,000 円	平日の朝と昼は寮で食事するので、平日の夕食代と土日の昼食・夕食代のみ
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,600 円	eSIM の費用
現地通学費	0 円	(研修先まで 0 分)学内に寮がある
教養娯楽費	30,000 円	ロンドンまで電車で行くと往復 7000 円ほどかかる
被服費	0 円	
雑費	10,000 円	
その他	5,000 円	例: チップの合計額
合計	93,000 円	食費がとて高い。ドリンクも安くて1杯 1000 円近くする。

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 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input type="checkbox"/> 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
クレジットカード払いがほとんどだったので現金はあまり必要ない
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。
差し替えが面倒だったので eSIM を利用した。スマホの設定画面から手軽に切り替えられるので便利。
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
ボディソープを忘れて現地調達したが、若干かゆみが出たので自分がいつも使っているのを持っていくのが安全。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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?
オックスフォードは学生街で治安も良い方なので、深夜に出歩かなければ基本的に問題はない。
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。
常に快適に利用できた。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
---------------	----------

<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
3)共有部分	
<input checked="" type="checkbox"/> バス <input checked="" type="checkbox"/> トイレ <input checked="" type="checkbox"/> キッチン(<input checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input type="checkbox"/> 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)	
パスタがないのは苦痛。また、トイレトペーパーが日本のものよりも硬いので慣れるまでしんどい。	

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。
良かった点:建築や宗教など、自分の専攻分野以外の学問に触れることができたので、教養が深まった。 良くなかった点:英語レベルが人によって全く違うので、資格要件などを設けて、最低ラインを揃えた方がいいと思う。
2)課外プログラムについて
定番スポットにほとんど訪れることができたので、観光プランをあまり立てられない自分にとってはとてもありがたかった。
3)現地での生活に関すること
食事は基本的に味が濃くて量が多いので、どうしても体重は増えてしまう。また、朝昼晩全ての食事に何かしらの形でじゃがいもを使った料理が出てくるので飽きがくる。「わさび」という名前の日本食チェーンのサーモン寿司が美味しかったのでお米が恋しくなった人にはおすすめ。

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。
最終プレゼンのデータ収集のために現地学生へのインタビューを行った。多文化共生に関する質問をしたが、多様な人種が共存するヨーロッパの人々の多文化に対する考え方は自分よりも遥かに寛容で、自分の価値観を見直すきっかけになった。
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。
現地のパブで偶然居合わせた学生たちとともに食事をした。留学についてのアドバイスをもらった。

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。
飲食店の接客が日本に比べると雑ではあるが、店員は皆陽気で自分にとってはイギリスの接客の方が心地よかった。 屋外は飲食店のテラス席を含みどこでも喫煙可能なので、タバコの匂いが苦手な人にとっては辛いかもしれない。

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)

この経験を通して得た多文化共生に関する理解や、英語での発信力、協働による課題解決力は、将来国際企業で働く上での大きな財産になると考える。今後は実際に多文化環境で働く機会を積極的に求めながら、MBA 取得に向けた学習や、さらなる言語力の向上を目指したいと考えている。また、プレゼンテーションに取り組んだ経験から、英語力だけでなく、「相手に伝わるように話すこと」「背景を共有しながら意見を整理すること」が、異文化理解を進める上で非常に重要であると実感した。
--

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 プログラム
-----	------------------------------------

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	30000 円	レストランやスーパーなどでかかったお金。
図書費・学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	追加でギガを購入。
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	3000 円	パーカーを購入。
雑費	30000 円	お土産を購入。
その他	0 円	例:
合計	66000 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
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 を使いました。事前に日本で購入しておいたので、スムーズに切り替えられて良かったです。
- 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
爪切り、日本のお菓子は持って行って良かった。
ポットが清潔とは言えない感じだったので、自分で持っていけば良かった。

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？
たびレジに登録していたので、ヒースロー空港の火災やその後の対応などの連絡を受け取ることができた。また、事前の説明や友達と話していてロンドンにはスリに遭う危険があると知っていたので、カバンを自分の見える範囲で持つなど工夫した。
実際に犯罪に巻き込まれることはなかった。
- 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。
インターネットは基本的に使えた。寮では Wi-Fi が使えた。接続も良好だった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 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)

寮はとても快適だった。ただ、3 つあるシャワーのうち左は水圧が強すぎる、右はスペースが狭すぎる、という問題があったので注意してほしい。

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。

授業は、複数のテーマを教えてくれるので飽きずに学べて良かった。最終日のプレゼンでは、全員が、二週間の集大成を見せていた。良くなかった点は特にない。

2)課外プログラムについて

Christ Church に行ったり、Cream Tea を楽しんだり、とても充実していた。

3)現地での生活に関すること

一番近くのスーパーでは現金が使えたので、最終日まで現金を消費したいならおすすめ。

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。

午後のプロジェクトワークをサポートしてくれたのがオックスフォード大学院生だった。アドバイスをくれたり、今後の道筋を示してくれたりしてすごく頼らせてもらった。

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。

日本人学生と休日にロンドンを訪れた。ロンドン橋などに行った。

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。

レストランでは、お会計のとき大きな声ですみません！と呼んだりしない。店員さんが来てくれるのを待つ。また、チップを払わねばならないところが多い。そのため外食のときは緊張感があった。

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)

研修全体を通じた感想としては、とても充実していて楽しかった。最初の何日かは日本が恋しかったけれど、寮の設備が整っていると個人的には感じたので快適な生活を送ることができた。特に寮のご飯はとても美味しく、印象に残っている。朝と昼のご飯がbuffet形式で、特に昼はメニューが豊富で毎回楽しみにしていた。一番美味しかったメニューはカレーだった。二種類のカレーが同時に食べられて最高だった。後輩学生へのアドバイスとしては、とにかく楽しんでほしい、と言いたい。日本とは本当に違う環境なので慣れるのに時間がかかるかもしれないが、非日常も楽しめたら最強だと思う。