

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学2022春季
-----	---------------

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20000 円	友達と外食するときは自己負担です。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	約30000 円	
現地通学費	約7000 円	(研修先まで 45 分)
教養娯楽費	約2000 円	大学が提供したプログラムの一つであるサッカー観戦代
被服費	約5000 円	せっかくなのでアデレード大学のパーカーを購入
雑費	約70000 円	お土産など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	約130000 円	

渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で換金(7万円) 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
日本の空港でwifiを借りて出発。
<b>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</b>
百均などで売っている使い捨てスリッパ。オーストラリアでは土足で家にいる家庭がほとんどなので、スリッパを持っていくことで快適に過ごすことができました。 日本での好きなお菓子やカップ麺、みそ汁など。海外の味は濃いので、日本の味が恋しくなった時に食べたいと思った。 リサーチ不足でSIMカードを出し入れせずに海外用に替えることができるツールがあることを知り、そっこのほうが楽だったと思う。

現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 研修最初の3週間まで、ホストマザーに毎日のように、庭の水やりを一時間近くさせられた。英語を話しに来ているのに水やりはおかしいと思った。また、アデレード到着日からハイキングに連れていかれ、6回あった週末のうちの5回もハイキングにいやいや行った。それも「ハイキングに行く?」という提案ではなく、毎回、「明日ハイキング行くから朝～時に起きなければいけない」と言われた。それにも拘わらず、私たちが行ってみたいところを言っても連れて行ってくれることは一度もなかった。また、彼女が夜出かけるときには、「2時間で帰ってくるから犬を見ていて。それまで自分の部屋にこもってはいけないよ」のようにまるでペットシッターかのような扱いを受け、私たちは彼女が返ってくるまで寝室に行けず眠くても寝れない日があった。さらにたいていの場合、彼女は言った時間より遅く帰ってくる。昼食がレンジで作っただけのポップコーンだった時もあった。断ればよかったと思われるかもしれないが、彼女の話方には圧があり、何も言えなかった。ハウスメイトが同じプログラムに参加する他大の日本人だったので彼女と一緒に乗り切った。ホストファミリーのコーディネーターにも相談することも考えたが、もっと環境の悪い家庭にいてすでに相談したことのある他の子から彼らは親身ではなかったと聞いていたので、時間の無駄に感じて相談しなかった。 )

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？その際のように対処しましたか？
バスに乗っていて眠りそうになった時に、事前学習を思い出して手に持っていたスマートフォンをリュックの奥底に入れて、しっかり抱えなおした。
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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)
ホームステイ先ではネットワークの制限などなく、問題なく使えた。 アデレード大学では、WIFI の利用が許可されていて基本的に困ることはなかったがまれに全然繋がらない日があった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
2) 部屋の形態	
<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)	
5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)	
自分のきれいなものはきれいと主に食べ物に関してはっきり明示してよい。ホームステイを受け入れてくれる家庭は必ずと言っていいほど、自分に興味を持ってきていて、自分と話したいと思ってきていると思うので、家にいるときは、もちろんたまに休みたいときは仕方ないが、それ以外はリビングなど共用のスペースにいて話すことをおすすめする。そうすることで、必然的にネイティブスピーカーと話す環境になり、英語のコミュニケーション能力が上がると感じる。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
英語で現地の学生とコミュニケーションをとるプログラム。	
2) 課外プログラムについて	
もともと付いている café culture などは、カフェを自分でなかなか散策する時間をとることがとても難しいので、現地の方の話を聞きながら、おすすめのカフェを案内して下さるので、とても興味深かった。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
学校では英語の学習をみっちりやる代わりに、プログラムはそこまで学習をメインとしたものではなく、オーストラリア文化などを肌身で感じられるので、積極的に参加した方がよい。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

ホームステイを二回したことがあり、そのうちの一回がアデレードだったので、生活様式などある程度知っているからという理由で選んだ。

研修は、英語を勉強したいと思って参加する方が多いと思うので、自分から積極的に話しかけることが良いです。また、日本人同士でいることもかなりあり、日本語で話すことも結構あったけれど、せっかく英語を話さざるを得ない機会にあるのだから日本人と話すときも英語で話せたら、なお良かったと思う。

プレイメントテストによるクラス分けは、自分にとってはちょうどよかったように感じるが、周りにレベルが合わなくて変わった子がいたので、もし合わないようだったらまずは先生なりに相談したほうが良い。

ホームステイをするのに緊張するのは仕方がないが、受け入れてくれる家族の大方は歓迎してくれる。それでもステイ先で問題が発生したら、悪い環境下で5週間を過ごすのは言うまでもなく苦痛なので、なるべく早めに相談した方が良い。私はすぐ相談できず、ハウスメイトとお互いに支えあって耐えられたが、一人では耐えられなかったように感じる。その結果、最初は留学の経験をできるだけたくさん積みたいと思っていたが、あまり留学とホームステイを前向きにとらえられなくなってしまった。もちろん私のような人は少数派だと思うので、悪い例として嫌だと思ったら早めに相談してほしい。

5週間は長いようで短く、あっという間に過ぎてしまうので、出発する前に行きたいところややりたいことをリストアップしておくといい。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学
-----	---------

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	6000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	7000 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	40000 円	
被服費	5000 円	
雑費	円	
その他	80000 円	例:シドニー旅行
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>143000 円</b>	

**渡航準備について**

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:30000円換金 その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
現地の携帯会社で調達もしくは Amazon 等のネット通販で購入
<b>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</b>
お土産を持っていくとよかった。

**現地情報**

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
ホストファミリーとよく相談し、話し合うことでバッグのかけ方やバス等の込み合う場所での過ごし方を学びました。特に事件に巻き込まれたということはありませんでした。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
問題なく、良好でした。

滞在形態関連
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
<b>3) 共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input 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)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
とても良い環境でホストの方々もとても親切で快適に過ごすことができました。私の家庭は特にルールが厳しいということはありませんでしたが、周りの話では、厳しい家庭もあるようなので、理解しておくべきだと思います。また、積極的にコミュニケーションをとるとすると海外の方も積極的に話しかけてくれます。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
滞在先での学校側が企画して下さった、いろいろな国の人と会話しようという旨のプログラムは英語力だけでなく、教養としてもとても良い経験となりました。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
英語力の発達のためできるだけ長い期間のプログラムに行くべきだと感じました。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
国が違うことで文化にもたくさん違いが生じますが、その違いを受け入れながら自国の誇りを持ち生活することが非常に重要だと感じました。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は短期研修でもできるだけ長い研修に行きたいと思い、アデレード大学での研修を選びました。実際に研修を通して、文化の違いを肌で感じる事ができました。今まで常識だと思っていたことが常識でないことも多々あり、最初の1週間は慣れない生活で苦労することが多かったですが、それ以上に1日1日の内容が充実していてとても楽しく、有意義な生活を送ることができました。現地での大学生活においても積極的な発言が求められる授業がほとんどで羞恥心を捨てて、英語でコミュニケーションをとることで英語力の向上だけでなく、人間として成長できたように思います。また、帰国してあまり日数は経過していませんが、物事に対して今までより広い視野でとらえることができているように感じます。これから渡航を考えている皆さんには海外に行くことだけでなく、行った先で積極的にコミュニケーションをとることで英語を上達させることができると伝えてたいです。実際私は毎日夕食後にすぐ自室に戻るのではなく、ホストファミリーと談笑したり、授業中に積極的なコミュニケーションをとったり、お店を訪れた際に店員さんと話すといったことでリスニングやスピーキング能力の向上を実感できました。そのため、どんどん英語を使う環境にチャレンジしていくことによって自信もつくり、英語能力の向上を図れると思います。
--

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	アデレード大学派遣型研修
------------	--------------

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	50,000 円	
図書費	円	
学用品費	10,000 円	
携帯・インターネット費	5,000 円	
現地通学費	10,000 円	(研修先まで 30 分)
教養娯楽費	10,000 円	
被服費	10,000 円	
雑費	45,000 円	
その他	50,000 円	例: 旅行交通費
その他	15,000 円	例: 宿泊費
合計	200,000 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
すべてが英語表記なので少し苦戦しました。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で\$400 分両替しました。 その他用意したもの: <input type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
現地についた初日にホストファミリーが SIM カードを買いに、スーパーへ連れて行ってくれました。Wifi は現地のフリーWifi や家の Wifi を使用していました。
<b>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</b>
一日の寒暖差が大きく、朝や夜が冷え込むので、上着を持って行っていたのが良かったと思います。

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
事前のオリエンテーションで情報収集しました。しかし、アデレードは非常に安全で治安のいい町でした。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

学校では常に Wifi に接続できました。また、街中でもフリー Wifi を使用できる場所がありました。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<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)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
ホストファミリーの人はすごく優しく、英語が聞き取れなかった時には、もう一度ゆっくり行ってくれたり、違う言葉で伝えてくれたりしました。ホームステイだったから、常に英語を話す機会がありました。また、同じ時間を一緒に過ごすことで、ホストファミリーやハウスメイトとの仲も深まりました。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
クラス授業が二つあったのが良かったです。その分いろいろな人とコミュニケーションをとることができるし、違った授業を受けることができとても楽しかったです。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
Café culture や wildlife park に行くプログラムがもともとあって、実際に現地の人を紹介しながら回れるのがとてもよかったです。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
ホームステイが英語を上達するには一番効果的だと感じました。	

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

研修先がオーストラリアでよかったと思う点は、多民族国家であるということです。オーストラリアには様々な人種が入り交ざっていて、白人、黒人、アジア系などたくさんいます。なので、日本人だからと言って肩見せまいと感じたことはないし、バックグラウンドが人それぞれなので、違った文化や言語まで学ぶことができました。

また授業は、日本の教授がひたすら話し続けるような形態ではなく、コミュニケーションをとったり、グループでディスカッションをしたり、みんなの前でプレゼンテーションをしたりと自ら参加することが多く楽しかったです。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学春季 2022
-----	----------------

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	
図書費	200 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	7000 円	(研修先まで 40分)
教養娯楽費	円	
被服費	40000 円	
雑費	100000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	182200 円	

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なかった
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:日本の両替所で両替した 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
現地の携帯ショップにて携帯電話番号付きの SIM カードを購入した。
<b>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</b>
洋服用の消臭剤(洗濯が週に一回だったため)。変換プラグ 2 つ(1 つだと足りないことが多い)

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
主なものはホストファミリーからの忠告。夜中バスに 1 人で乗る時は注意する、人混みではカバンは前向きに持つ、貴重品はバックの内ポケットにしまう。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>



使用できない時はカフェに行った。)

市内と大学内はフリーWiFiがあったため助かった。接続も悪くなかった。家の中でもWiFiを利用できたが、ホストマザーが寝ている間は使えないのと、午前中は仕事で使うため使えなかったが、特に影響はなかった。

滞在形態関連	
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2) 部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)	
<b>3) 共有部分</b>	
<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)	
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人へのためのアドバイス)</b>	
オーストラリアは非常に安全で、国民性も良く滞在先としてはとてもいい場所だと思う。夏の気温は非常に高く、日差しも強いが、乾燥しているためそこまで暑く感じることもない。ただ、物価が非常に高いため、余分にお金を準備していく必要がある。また、留学生同士の関わりが主で現地の人との関わりは少ないため、見地の友達が欲しければ自ら事前に調べておく必要がある。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
スピーキングクラスは英語脳を作る上で非常に有効的だったと感じた。また、テストの後にも先生からのフィードバックを貰えるので、自分の英語力の成長に役立ることが出来た。	
<b>2) 課外プログラムについて</b>	
金曜日に様々なところを巡る授業を取っていたため、課外活動がとても多くて非常に面白かった。また、その土地の歴史や伝統を学ぶことも出来るため勉強にもなる。	
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>	
基本的に市内の移動はバスかトラムで、市外へは電車を使う。お店が早く閉まってしまうのは不便だが、金曜は市内、木曜は市外のお店が遅くまで空いているので、買えないということは無い。何より、小さい都市なので移動が非常に楽である。	

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

自分は以前にオーストラリアにホームステイをしたことがありオーストラリアの雰囲気がとても好きだったので、今回の研修でもオーストラリアを選んだ。授業の内容自体はそこまで難しくない上に、生徒の英語力のレベル別にクラスを設けられ、人クラス15人ほどになるため、英語力に自信が無い人もついていけると思う。授業中では自ら授業に積極的に参加する態度が非常に重要だと感じた。日本人生徒が多くても、なるべく日本語は話さず、英語でコミュニケーションをとったり、積極的に発言したり、知らない人とも英語を使って打ち解けることで非常に有意義な時間を過ごすことが出来ると思う。非常にオープンな国なので知らない人と話す機会も多いと思うが、臆せずに挑戦していく姿勢も大切だと思った。恥を捨てて、積極的になることが留学を成功させる上で非常に大切だと

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	アデレード大学派遣型研修
------------	--------------

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	43,678 円	外食代(シドニーにて)、飲み物
図書費	1,515 円	小説
学用品費	370 円	画用紙
携帯・インターネット費	5,670 円	SIM カード
現地通学費	6,233 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	81,079 円	シドニー旅行、サッカー観戦、動物園入園料、水族館入園料
被服費	30,124 円	Tシャツ、パーカー
雑費	39,960 円	お土産など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	208,629 円	

渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で4万円ほど換金していった。 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
出発前に Amazon で SIM カードを購入した。
<b>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</b>
助かったもの: お土産を入れて帰ってくる用のサブバック、現地の人に小分けで配れる日本のお土産、みそ汁、準備した方がよかったもの:

現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
LINE で LifeMail Global を登録した。貴重品を肌身離さず持つことを心がけた。盗難等の犯罪には巻き込まれなかった。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

携帯電話、インターネットの利用・接続に全く困らなかった。大学やホームステイ先の Wi-Fi を快適に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

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)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

滞在先は、とても過ごしやすく不自由なく生活できた。家にハウスメイトの子が一人いたが、部屋は別々だった。自分の部屋にこもってばかりだと、ホストファミリーとコミュニケーションが少なくなってしまうので、極力自分の部屋からは出て、リビングやダイニングで一緒に過ごすこと。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

CAFÉ CULTURE というアデレードのカフェ文化を学ぶプログラム。  
Connection & Chat というイベントは、自分で申し込んで参加するもので、コーヒーを飲みながらいろいろな国の人と交流することができて楽しかった。

2) 課外プログラムについて

金曜日のオーストラリア文化について学ぶクラスでは、自分たちだけでは行かないような場所に先生が連れて行ってくれた。オーストラリアの食べ物や動物、自然や歴史について深く知ることができた。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

アデレードはシドニーなどに比べて小さな町であるため、市内を歩いて楽しむことができる。午前または午後のみ授業なので、空いている時間にビーチに行ったり、ショッピングをしたりと時間を有効に使える。ほとんどの店が 17 時でしまってしまうため、家に帰ってホストファミリーとの時間が多く取れる。しかし金曜日や土曜日は、遅くまで店が開いていて、プリンジフェスティバルも開催されているので、大勢の人が集まって賑やかな雰囲気も楽しめる。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

アデレード大学を研修先にした理由は、2 つあります。1 つ目は、オーストラリアが夏で過ごしやすい気候だったことです。夏服を持って行くため、荷物がかさばらなくて済みました。2 つ目は、研修期間が一番長かったことです。ほかの研修先は 3 週間や 4 週間であるのに比べ、アデレード大学の研修は 5 週間でした。語学の授業に関しては、自分の語学力でクラス分けがされるため、ちょうどいいレベルで学ぶことができました。クラスには日本人が多かったのですが、東ティモールの人や韓国の人もクラスにいたので、必然的に英語を話す環境があり、英語で話す力がつきました。アサインメントが頻繁にあり、その結果で成績が決まるので、すべて提出することが重要です。アデレードでの生活については、ゆったりとした時間が流れていて、せわしない東京の生活に戻りたくないと感じました。ホームステイ先でもすべて不自由なく生活でき、食事でも全く困りませんでした。むしろおかわりするほどおいしかったです。最後に、後輩学生へのアドバイスは、参加できるイベントには積極的に参加し、いろいろな人と関わり、ホストファミリーと多くの時間を過ごし、英語でたくさん会話することをおすすめします。英語力向上や、多文化理解に繋がります。そして大変だと思っても、こんな経験は二度とないと思えば、すべてのことを楽しんでください。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	アデレード大学派遣型研修
------------	--------------

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	15000 円	
図書費	0 円	
学用品費	500 円	
携帯・インターネット費	5500 円	
現地通学費	12600 円	(研修先まで 45分)
教養娯楽費	20000 円	
被服費	0 円	
雑費	30000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
<b>合計</b>	<b>83600 円</b>	

## 渡航準備について

### 1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

オーストラリアのビザは全て英語での申請となるので、確実にミスがないように調べながらやるべきです。

### 2)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: 両替場で6万円程を日本円からオーストラリアドルに両替してもらいました。

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

### 3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

アマゾンで OPTUS(オーストラリア国内ならほぼどこでも使用できる)の SIM カードを購入しました。ホストファミリーとの連絡手段として電話を使用するので、現地で使用できる電話番号付きの SIM カードか確認した方が良いと思います。

### 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

電圧変換プラグ、室内用スリッパ、薬、

## 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?

在外日本大使館の情報を見て危険地域を確認しました。防犯対策としては当たり前のことですが、鍵の戸締り確認を徹底しました。アデレードはとても治安の良い街なので犯罪に巻き込まれなかったし、聞いたこともなかったです。

### 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。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

大学・アデレードの観光地にはフリーWiFiが、家には無制限のWiFiがあったので全く困らなかったです。

## 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)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

オーストラリアは水不足で、お風呂の時間は5分以内というハウスルールがある家庭もあったようなので、出発前にできるだけ早くお風呂に入る練習をしておくともいいかもしれません。また、多民族国家なので家によって様々な家庭やルールがあります。そこで自分の文化を押し付けるのではなく、全力で適応できるように頑張ってください。かなり異文化の勉強になります。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

大学での授業はリーディング、リスニング、ライティング、スピーキングの4技能を鍛えるためにすべて英語で授業をします。私はリーディングが苦手だったのですが、授業で長文を速読する練習を何度もしたのでかなり苦手意識はなくなったと感じます。リスニングでは多民族国家ならではの様々な訛りの英語に触れることができました。ライティングやスピーキングはなかなか日本では伸ばすことの難しいスキルだと思うので、日々の大学生活だけでも英語の伸びを感じました。

2) 課外プログラムについて

カフェの街アデレードならではの課外プログラム「Café culture」では現地の方がおすすめのカフェを紹介してくれました。ここでもかなり英語が使えるので楽しいだけでなく勉強にもなりました。

また別の日に動物園にも行きました。英語でのオーストラリアの動物紹介やカンガルー餌やりなど現地でしかできないことを沢山経験することができました。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

アデレードの人々はとてもフレンドリーで、散歩をしているだけでもかなりの人が話しかけてくれます。また大学のクラス内には様々なバックグラウンドを持った色々な国の人がいるので英語を使う機会はかなり多いと感じました。気候にも恵まれた街なので、ランニングをしたり海で泳いだりとオーストラリアの美しい自然を堪能することができました。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

オーストラリアは多民族国家であるために異文化理解の勉強になること、また実際に現地の大学に通って集中的に英語の勉強をしたかったのでこの研修を選びました。実際に現地では多様性を大事にしている、お互いに理解しようとする国民性を感じることができました。学校では英語を英語で学ぶため最初はかなり不安だったのですが、先生方も私たちが完全に理解するまで丁寧に教えてくださるので、何も心配することはないと思います。ですが現地の学生と交流する機会はあまりないので、自分から話しかけたり、大学のサークルに参加するなど自ら行動する必要があります。

アデレードは小さな静かな町で、休日は様々なところへ観光して楽しみました。そこでもすれ違った人が声をかけてくれたり、スーパーショップの店員が話しかけてくれたりと英語を使う機会がかなり多かったです。なので、大学で学ぶアカデミックな英語だけでなく、生活している中で使用する日常会話も沢山練習できました。

少しでもこの研修に興味があれば絶対に参加して欲しいです。英語だけでなく多くのことを学べるので春休みを有効活用することができます。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学春季 2022
-----	----------------

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	基本的に朝昼夜の食事はホストファミリーが用意してくれるので、友達とカフェに行ったり、スナックを買ったりするのにかかった。
図書費	0 円	教科書は無料でもらえた。
学用品費	0 円	授業は、プリントやパソコンを主に使用していたのでノートを買う必要はなかった。
携帯・インターネット費	5200 円	SIM 代。
現地通学費	7000 円	(研修先まで 30 分) 学生用のメロカードを購入した。ピーク時とオフピーク時があって、時間帯によって乗車料金が変化する。2 時間は乗り換え料金無料。
教養娯楽費	30000 円	
被服費	30000 円	
雑費	0 円	
その他	10000 円	例: お土産
その他	2000 円	例: 学生証再発行
合計	99200 円	

## 渡航準備について

1) ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
特になし。ただ、万が一に備えて早いうちから準備するべき。
2) 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: 外貨両替店 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
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか
出発前にネット通販で 40 日 25GB のオーストラリア SIM を購入し、行きの飛行機内でセットした。特に不具合もなく、買って後悔はしていないが、city 内も家も大学も Wi-Fi 環境が整っているため 10GB 以内で足りたため、もう少し安く抑えられたと思う。
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
スリッパ、虫バッチ、絆創膏、爪切り、生理用ナプキン(多めに)、モバイルバッテリーは日本から持参し、とても役に立った。また、はさみやのり、折り紙、画用紙などホストファミリーや現地で仲良くなった友達に作って渡せるようなものがあると便利。

## 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 type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり(問題の内容や相談した人等: ELC、ホストファミリー、駅員、) 特記事項: 日本とオーストラリアの大学の学生証とメロカードが入っているパスケースを落とした。学生証については個人情報なので ELC と明治大学に連絡し、再発行した。メロカードは、駅のインフォメーションセンターを訪ね、購入したときのレシートを保管していたので、なくしたときに入っていた残高のまま、新しいメロカードを購入できた。
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?
日が暮れてからは絶対に一人で出歩かなかった。夜遅くに一人で帰らなければいけないときは、友達とホストファミリーの家に一緒に帰り、ホストファミリーにそこまで迎えに来てもらった。

**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。**  
 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)  
 city 内も家も大学も WiFi 接続が可能であり、不具合は一度もなかった。ただ、Google Chrome を接続するには新たに設定が必要だったため、hub センターに行って設定してもらった。

滞在形態関連	
<b>1)留学中の滞在先の種類</b>	
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル	
<b>2)部屋の形態</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)	
<b>3)共有部分</b>	
<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)	
<b>5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>	
好きなものや嫌いなもの、自分のしたいことはホームステイの初日に恥ずかしがらずに主張することが大切だと感じた。私の英語が拙くても、一生懸命理解しようとして沢山コミュニケーションをとろうとしてくれたため、英語を話すことに自信がついた。また、ホストマザーが北アイルランド出身の方だったので、食事はフィッシュアンドチップスなどのイギリス料理が主であった。食事の量が少なかったり、多かったときは正直に言うのと快く受け入れてくれたので不自由なく過ごせた。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
<b>1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>	
月曜日から木曜日の週四日間で英語の文法やエッセイの書き方、英文の読み方など英語の基礎を学び、金曜日にアデレードの都市を周って買い物をしたり、質問をしたり、実際に学びを生かして現地の人とコミュニケーションをとるという授業プログラムがとても良かった。GEAP の授業も、ただ先生の話聞くだけでなく、グループワークや文法クイズやゲーム、プレゼンテーションワークを通して、楽しみながら英語を学ぶことができた。	
<b>2)課外プログラムについて</b>	
現地のボランティアの方の案内で、クラスみんなで動物園に行ったり、カフェ巡りをするプログラムに参加した。友達が増えるだけでなく、ボランティアの方とも仲良くなれるのでとても有意義な体験であった。また、ELC の企画で、サッカー観戦のプログラムがあり、留学のなかで一番印象に残る経験になった。	
<b>3)滞在先・現地での生活に関すること</b>	
アデレードの街はとても美しく、人もとても親切で、住みやすい街であった。しかし、気候は日本と全く違い、30℃以上は当たり前なうえに日差しは強く、とても乾燥しているため、水分補給、日焼け止め、保湿は欠かせなかった。また、バスでは、時刻表がない(10分か 15 分おきに来る)し、アナウンスや電光掲示板もないため、必ず乗車時は時間や降りる場所、乗換情報を事前に調べておく必要がある。さらに、バスが時間よりも早く出発することや 30 分以上遅れることもあるため、逐一時間を確認したほうが良い。土日祝は特に本数が減り、イレギュラーになるので要注意。	

## 留学体験記

**この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)**

私がオーストラリアを留学先を選んだ理由は、オーストラリアが多文化・多民族国家であったからだ。実際、街でも、大学内でも、東アジア系、アフリカ系、インド系など多くの人に出会い、アクセントが違う英語を聞く機会が多かった。その面では、リスニング力が鍛えられ、英語の文法構造を理解するのが容易になったと感じた。また、生活面や学習面で、オーストラリアと自国を比べ、日本について深く考えるようになった。例えば、生活面では、バスに乗る際に必ず 'Hello' と運転手に挨拶し、降りるときは必ず 'Thank you' とお礼を告げるのが常識となっている。学習面では、意見を言う際に手を挙げず、おもむろに発言するのが当たり前である。しかし、日本ではこれらの光景は見られない。この行動が生む差異を考えたときに、日本の内面的な部分を身にしみて実感した。自分の当たり前が通用しない場所で、新たな刺激を沢山受け取り、ものの見方を多様にすることができた、有意義な研修であった。さらに、大学のプログラムに参加することで最高の思い出を作ることができ、自分から話しかけることで多くの外国人の友達ができたと、自ら積極的に情報収集をして勇気を出して行動してみる大切さを学べたことが私にとって一番の留学の意義となった。帰国後に、家族からも友達からも「明るくなった」といわれるほど、一ヶ月で人は成長できるんだと感じた。

## 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学 2022 春季
-----	-----------------

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、カフェ、水など
図書費	0	円	特に購入していません
学用品費	0	円	教科書の購入なし、文房具は日本で使っていた分で足りました
携帯・インターネット費	6000	円	日本でオーストラリアの Sim を購入
現地通学費	7000	円	(研修先まで 20 分) 定期代(定期は 14 日間と 28 日間しかありませんでした)、定期がきれた際の交通費
教養娯楽費	3000	円	アデレード内で様々な所に行きましたが、基本的に入場料無料の場所が多いです
被服費	3000	円	気温差が激しかったため、上着を購入しました
雑費	5000	円	お土産代
その他	70000	円	例: シドニー旅行(ホテル代+飛行機代+観光費用+食費)
その他		円	例:
<b>合計</b>	<b>144000</b>	<b>円</b>	

### 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 出発当日に空港で準備しました。 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
私は日本にいる際に Amazon でオーストラリアの Sim を購入し、現地で利用していました。しかし、現地で Sim を買った方が安いです。私が留学していた際は、学割キャンペーンが行われており、80GB\$40 で購入することが出来ました。Vodafone や Optus と検索すると価格を見ることができると思います。 外ではモバイル通信を利用し、大学内や家では Wi-Fi を利用していました。
<b>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</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タッチ決済が可能なクレジットカードを日本で作り、持っていくことをお勧めします。アデレードでは現金を使うことはほぼなく、毎日カードを利用していました(現金 NG のお店が結構あります)。タッチ決済だと決済がスムーズになり、またもしメトロカードの残金が無くなってもカードのタッチ決済で公共交通機関を利用することができます。</li> <li>・朝と日中の気温が 10 度ほど違います。朝はとても寒くなるので、薄手のパーカーを持っていくことをお勧めします。</li> <li>・大学から配布される学生証は身分証明書にならないので、パスポートのコピーがあると便利でした。</li> <li>・水筒があると便利です。オーストラリアで水を購入しようとすると\$3~\$4 ほどします。とても高いので毎日自宅から水を持参するか、学校内にウォーターサーバーがあるのでそこで水を汲んでいました。</li> </ul>

### 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>



盗難防止のため、公共交通機関を利用する時は常にリュックは前に背負うようにしていました。実際に盗難被害に遭うことや、被害に遭った事例を聞く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。**  
 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

家の Wi-Fi が強くなく少し不便でした。ホームステイなので、家によって異なります。大学の Wi-Fi は特に問題ありませんでした。モバイル通信もどこでも繋がりは良かったので、カフェの Wi-Fi やフリーWi-Fi を利用することは一度もありませんでした。

**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)

**5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)**

私はホストマザーと2人だったのでとても過ごしやすかったです。ホストマザーはベトナム人だったため、毎日白ごはんが出て、たまに日本食を作ってくれる時もありました。食も生活も特に困ることはありませんでした。アデレードでもし行きたいところや、やりたいことがあったら、ホストファミリーに相談することをお勧めします。私のホストマザーは相談すると毎回色々教えてくれて、とても助かりました。

**プログラム選択の参考となる点を記載してください**

**1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

私は履修していませんでしたが、金曜日の選択クラスの「Australian Studies and Popular Culture」は役立つと思います。授業時間内にアデレードの有名な観光名所や、カフェに行くことができます。とても楽しそうでした。

**2)課外プログラムについて**

ELC がオリエンテーションで紹介してくれるイベントにいくつか参加しました。私が留学していた際は、サッカーの試合が開催されていたので参加しました。費用は自費でしたが、海外でサッカー観戦をする機会は減多にないため、とてもいい経験になったと思っています。

**3)滞在先・現地での生活に関すること**

アデレードは、基本的に治安がよく、現地の人も優しくかったです。分からないことがあれば、聞けば優しく教えてくれます。現地のお店(カフェなど)は City であっても 17 時頃になると閉まってしまうため、あまり遅くまで出歩くことはありませんでした。住宅街は街灯が少なく、夜になると真っ暗になってしまうので暗くなる前に帰っていました。

**留学体験記**

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

私は以前ニュージーランドに留学していました。その際、ニュージーランドに近いオーストラリアにも興味を持つようになり、どのような違いがあるのかを知るために一度行ってみたいと思っていたので、この機会にオーストラリアに留学しようと思いこのプログラムに参加することにしました。オーストラリアはよく多文化多民族国家と言いますが、実際に留学してみてその事をとても実感しました。オーストラリア人にとって人種による壁や違いはなく、私たち留学生のこともオーストラリアの人々はオージーとして認識し、話しかけてくれます。この考え方は日本ではない考え方であるため、自分の認識を広げるとも良いきっかけになったと思います。また私のホストファミリーはベトナム人だったため、オーストラリアの文化と共にベトナムの文化も同時に知ることができ、良い経験になりました。

平日は毎日授業があり、午前か午後に分かれています。午前授業の日には、午後に海に泳ぎに行ったり動物園に行ったりなど観光をしに行きました。5週間は長いようでとても短いので、毎日を全力で楽しんでください。3月の半ばに三連休があります。そこで私は友人とシドニーに一泊二日で旅行に行きました。正直あまり安くはありませんが、アデレードとは違う景色を見ることができるのでとてもオススメです。

5週間という短い期間であったため、語学力向上というよりも人生経験を積みたいという考えの上で、このプログラムに参加しましたが、参加して良かったなと思っています。アデレードで出会ったホストファミリーや先生方からは多くの刺激をいただき、向こうで新しく友人もできました。新しい何かを得たり、自分の視野を広げたいという方には留学とてもオススメです。特にアデレードは過ごしやすく、日本とは違う景色を見ることができると思います。少しでも興味を持ったら、ぜひ思い切って挑戦してみてください。必ずいい経験になると思います。

# 国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

(この報告書は、閲覧資料としてホームページに公開されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学
-----	---------

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	10,000 円	ご飯は三食出るため、外食をした時のみ
図書費	0 円	支給される
学用品費	0 円	持参
携帯・インターネット費	4,000 円	
現地通学費	5,000 円	(研修先まで 20 分) 15ドル
教養娯楽費	50,000 円	
被服費	2,000 円	あるもので調達
雑費	10,000 円	お土産
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	81,000 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ビザの申し込みは、指示に沿って行い、問題はなかった。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で二万円分を換金 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
現地に行ってから、SIM カードを調達した。
<b>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</b>
少しの上着を持っていくことや、日本からのおみやげを持参することがいいと感じた。

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
防犯対策は、最小の荷物を持つことで、無くすものを少なくした。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)
ホームステイ先のインターネットは、問題がなかった。

滞在形態関連
<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<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)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
様々な家庭があることを踏まえて、他人と比較することをせず、ホストファミリーと良い関係を気付くことが大切。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
毎週金曜日に行われる、課外活動での実習を通じて、文化を知る良い機会となった。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
課外プログラムにおいて、自主性をもって活動することが大切であり、様々な人と積極的なコミュニケーションをとることが、語学力の向上に大切だと気付くことができた。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
現地での生活において、自分の体調をコントロールすることが大事であり、食事が合わないときには、工夫するなどする必要がある。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

この研修先を選んだ理由として、日本との時差が1時間半であるという点にある。五週間の滞在期間中では、オンラインでゼミに参加しながら研修を終えることができた。時差だけではないが、オーストラリアは、多民族国家という点もあり、寛容な社会構造があることが研修の決め手となった。生活全般において、英語を毎日使う刺激的な日々であったが、ホームステイ先での家族との交流も大事であると感じさせられることも多く、多くの面で成長できたと感じる。自分の英語のレベルを知る機会として、1-2年生にお勧めしたいと思う。(245)
--

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

研修名	アデレード大学 春季 2022
-----	-----------------

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	23000 円	カフェ・ランチ・アイスなど
図書費	0 円	
学用品費	300 円	ポスター用の紙
携帯・インターネット費	5000 円	
現地通学費	8500 円	(研修先まで40分)
教養娯楽費	26460 円	娯楽施設など(美術館や博物館は無料のところが多かった)
被服費	6000 円	思ったより寒い時があったので上着を買った
雑費	17000 円	おみやげなど
その他	121000 円	例:3 連休があったのでシドニーに行った(食費+交通費+宿泊費)
その他	円	例:
合計	207260 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
ビザの申請は若干わかりにくかったがなんとかできた。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:羽田空港にて3万円程変えた 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
SIMカードはAmazonで買った。回線はOPTUSだった。40日間で20ギガくらいのもを購入した。現地ではより安い値段で購入できるので現地で買ってよと思うが、現地に着いたときすぐに携帯を使うことができないので心配な人は事前に勝っておくよと思う。
<b>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</b>
準備してよかったもの:薬・スリッパ・上着、日焼け止め 現地で体調を崩した際に薬は役に立ったので、持っていくことをお勧めする。 準備したほうがよかったもの:ウェットティッシュ

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
ホストファミリーがどこが危険なのかなど教えてくれた。特に犯罪に巻き込まれることもなく、治安のよい街だった。
<b>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。 (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェではWiFi接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

インターネットの接続は大体よくなかった。若干接続が悪く低速のような状態になることがあった。学校とホームステイ先には wifi があったのでスムーズにインターネットに接続できた。アデレード市内はボーダフォンのほうが接続が善いようだったが、シドニーは O PTUS 回線のほうが接続が安定していた気がする。

## 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)

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

滞在先の家庭は中華系マレーシア人の娘二人、息子一人の 5 人家族だった。料理はかなり日本に近く、食べやすかった。子供たちの英語はなまりがなかったが、両親の英語にはなまりがあった。また、家族で会話しているときは中国語で会話していた。必ずしもオーストラリア出身の家庭がホームステイ先になるとは限らないということを分かったうえで留学先に行くといよと思う。家族はみんな優しく、親切にしてくれて非常に幸せだった。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容

Listening 力は来た時よりもかなり向上したと思う。授業では、グループで話し合う時間が多く設けられていたのだが、日本人だけでなく、いろいろな国から英語を学びに来ていたため、なまりのある英語を聞き取って会話をしなくてはならないことが多々あった。日本で英語を学ぶときにはアメリカ英語などきれいな発音の英語を聞いていたので初めは聞き取るのが大変だったが徐々に聞き取ることができるようになった。

2) 課外プログラムについて

コーヒーカルチャーについて学んだ。どんな種類のコーヒーがあるのか知ることができ、コーヒーの魅力に釘付けになった。Wild life park はクラスの中が深まりいい経験になった。オプションのイベントでサッカーの試合観戦をしに行ったが、あまりスポーツに興味のなかった私も非常に楽しいひと時を過ごすことができた。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

現金はほとんど必要なかった。20 ドルほどあれば十分だと感じた。治安面は海外ということで悪いのではないかと心配していたが、特に危険な目にあうこともなかった。アデレードは小さな町なので、勉強するにはとても良い環境だと感じた。お店が 5 時にしまってしまうのには驚いたが、授業が午前中か午後しかないため、十分ショッピングを楽しむ時間はとれた。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

この研修を選んだ理由は、英語力を向上することと、異文化を学ぶことができる研修を探していた際に、他のプログラムよりも期間が長く、語学も文化も学べると思ったからです。オリエンテーションの際や渡航前は特別仲の良い友達がいるわけでもなく、知らない国に行くということで不安な気持ちと楽しみな気持ちと両方ありましたが、実際に研修をしてみて、心から行ってよかったと思っています。研修に参加してみようか迷っている学生がいるなら、参加することをお勧めします。新しいことをたくさん経験することができますし、素敵な仲間と出会うことができます。また、ホームステイ先は人によって異なりますが、自分とは違う家庭を知るというめったにできない経験をすることができるので、寮ではなく、ホームステイをすることができるこの研修は非常にいいと思います。ホームファミリーと仲良くなり、楽しい思い出がたくさんできますし、英語を使わざるを得ない状況になるので語学力が向上しやすいと思います。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022 年度春季海外語学研修 アデレード大学(オーストラリア)
------------	----------------------------------

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 25,000 円	外食・カフェ・スムージー・アイス など
図書費	-	-
学用品費	-	-
携帯・インターネット費	約 3400 円	7GB・7\$/1 週間×5 週間
現地通学費	約 6900 円	研修先まで 約 20 分(バス)、28days 学生定期+α
教養娯楽費	-	-
被服費	約 1,000 円	ビーチサンダル
雑費	-	-
その他	約 25,000 円	チョコレート・紅茶・ストラップ などのお土産代
その他	約 500 円	ホストファミリーへのプレゼント(手紙・お菓子)
<b>合計</b>	約 61,000 円	※費用は項目別に計算し、100 円以下は切り上げています。

## 渡航準備について

### 1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

特になし。質問をしっかりと読んで答えるとよいです！  
 現地連絡先が分かるか(決まっているか)どうかは問われますが、ピザ申請時はホームステイ先が未決定でしたので、Noと答え、理由欄にその旨を入力しました。

### 2)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:\$300(\$20 札と\$50 札)分両替しました。  
 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(デビットカードを用意しました)  
 クレジットカードのタッチ決済がメイン(タッチ決済のみのお店がほとんど)です。タッチ決済が利用可能なカードを準備してください！  
 私が準備したクレジットカードはタッチ決済が使えず、タッチ決済が可能であったデビットカードでほぼ支払いました。タッチ決済が可能なカードを持っていれば、ほぼ現金は必要ないと言えます。

### 3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

明治大学から提案される SIM カードは非常に高額のため、絶対に自分で選んだ方がよいです！  
 私はオーストラリアに到着後、Optus の e-sim を購入しました。(https://www.optus.com.au/prepaid/sim-plans)  
 アプリをダウンロードすれば簡単に接続できるのでオススメです！  
 Optus では、時々半額割引セールが行われています(初回に限る)。割引期間が出発前でも日本で購入して現地に到着後 on にすれば割引を利用できます(私は失念していました…)。ぜひ割引を有効活用してください！

### 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

【助かったもの】ハンガー、ビニール袋、クリアファイル、エコバック、リュックサック以外の小さいバッグ(水筒が入るサイズ)、変換プラグ(二個 or 二口以上あると便利です)、水筒(ウォーターボトルを大学から頂きましたが、日本の水筒の方が保冷効果はあるはずです)  
 【準備するべきだったもの】ビーチサンダル(絶対に一度は海を訪れるので必須です！)、爪切り  
 【必要なかったもの】複数のカラーペン・クリップや付箋(laptop でノートを取ったため)

## 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: ホームステイに関する問題があった場合は、大学のホームステイコーディネーターにすぐに相談できる環境にあるので安心して下さい！相談できる機会(日時、場所など)は初日のオリエンテーションで説明されます。

### 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？

<p>明治大学による事前研修のみ。犯罪に巻き込まれたことはない。 リュックを持つ際は貴重品(スマホと財布)を背中側のポケットに入れており、肩掛けの小さいバッグを持つ際は常にチャックを閉めて、正面を持つようにしていました。 スマホに関しては、使用中に盗られないようプレスレットが付いているスマホケースを使用していました。</p>
<p><b>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。</b> (例:寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)</p>
<p>アデレード大学では大学の Wi-Fi を使用できます(初日のオリエンテーションで接続方法の説明を受けました)。 街では基本的にフリーWi-Fi に接続できます。そのため、SIM カードやポケット Wi-Fi などを購入しなくても不便ではないと思いますが、バスでの移動中など Wi-Fi が無い箇所もあるため購入した方が便利です。 ホームステイ先では家の Wi-Fi を利用できるの心配ありません。</p>

滞在形態関連
<b>1)留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2)部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3)共有部分</b>
<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)
<b>5)感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
<p>私が滞在了ホームステイ先では、私を含めて二人の留学生在がいました。ホストファミリーと学生が使用するシャワーやトイレが分かれていたためか、特にハウスルールがありませんでしたが、大体のハウスルールは初日に確認した方が良いでしょう！ハウスルールを確認する宿題が通学初日のオリエンテーションで出されるので、その時に聞いても良いと思います！ シャワーやトイレを使用していない際にドアを開けておく・話しかけられたくない時以外は自分の部屋のドアを開けておくなど、日本とは異なる文化があるので、事前に知っておくとよいです。 タオルやシャンプーを貸してくれる家庭もあるようなので、事前に確認しておくくと日本から持っていく荷物を減らせると思います。</p>

プログラム選択の参考となる点を記載してください
<b>1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
<p>&lt;Monday~Thursday&gt; 【Writing】添削が非常に丁寧で驚きました。一人一人に 10 分前後のフィードバック動画を先生が送ってくださり、非常に勉強になりました。クラスメイトとペアでレポートを書く課題では、日本人ではない留學生とペアになれたので、パートナーとコミュニケーションをするという点から勉強になりました。 【Speaking】グループプレゼンテーションが二回ありました。準備時間が短く(授業内 1.5 時間のみ)、台本を作ることなく英語を話す必要があったため、良い練習になったと思います。丁寧なフィードバックもいただくことができました。街に出てインタビューをする時間は非常に大変でしたが、自分の成長につながったと思います。 【全体】先生との個人のミーティングが 2 週間に一回あり、何に悩んでいるのか・何を授業で扱ってほしいのかななどを丁寧に聞いてくれます。困ったことがあったらすぐに相談できる環境にあると思います。</p> <p>&lt;Friday: Australian Studies and Popular Culture&gt; 月曜日から木曜日にかけて学んだ“英語”を実際に外で活用してみる良い機会になったと思います。アデレードの魅力を発見することができました。</p>
<b>2)課外プログラムについて</b>
<p>Café chatting では、アデレード大学に通う留學生との交流ができます。そこで出会った留學生と仲良くなることができ、とても嬉しかったです。ELC が用意してくれるプログラムにはほとんど留學生と交流できるものなので、積極的に参加することをお勧めします。半額以下の\$2 でコーヒーも飲めます！(笑)</p>
<b>3)滞在先・現地での生活に関すること</b>
<p>アデレード大学では、ホームステイや授業・その他アデレードでの暮らしについての相談をスタッフとすることができます。非常にスタッフの方が優しいので、何が起っても安心して生活できると感じました！授業のクラスは事前に明示されますが、現地のスタッフと相談すれば、レベルが合わない(高すぎる・低すぎる)などの理由で、英語・選択クラスを変更することもできます。</p> <p>アデレードは特出した観光地が少ないので、現地に到着する前のある程度調べておく必要があると思います！休日(3 連休)にシドニーを訪れた友人もいました。アデレードには、カフェがたくさんあるので、コーヒーが好きな人はさらに楽しめると思います！バスは、日本と比べて酔いやすい運転であり、時間通りになかなか来ない(早かったり遅かったり)するので気を付けてください！時刻表とバスの場所は、GoogleMap を使えばリアルタイムで見ることができます！</p>



研修期間が春休みのため、English Learning Center (ELC、学校のこと)に行くと予想以上に日本人だらけです。アデレード大学に行くと日本人以外の人と出会うことができます(大学と ELC は徒歩 10 分ほど)！

## 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

### 【なぜアデレード大学なのか】

私がこの研修先を選んだ理由は、オーストラリア・南半球を訪れるのが初めてだったからです。また、他の研修よりも期間が長く、自身の英語能力を向上させることのできるようなクラス分けがされていることも魅力的でした。アメリカ英語が使われているカナダ(シアトルで 2 週間ホームステイをしたことがあったため、アメリカ以外を希望していました)や、同じく南半球のニュージーランドでの研修と迷いましたが、費用面と研修期間・(私・日本にとっての)異文化性・季節(日本の春休みでは、カナダは真冬・南半球は夏です)を考えると最終的にアデレード大学にしました。参加申請は先着順で、どの研修先もすぐに枠が埋まってしまうため気を付けてください！

### 【ホームステイ】

基本的にアデレード大学から 30 分～1 時間圏内でホームステイすることになります。交通手段・食事・生活スタイルは各家庭で様々です。特に交通手段に関しては初日に確認する必要があります。メトロカード(日本の PASMO・Suica のようなもの)が必要な場合は、到着日(登校初日以前)に購入するをお勧めします。メトロカードは 28day Pass を購入するといちいちチャージしなくて済むので便利です(大抵の場合はお得のはずです)！

大抵のホームステイ先に自分以外の日本人学生がいることが予想されます(私は早稲田大学の同性同学年の方と同じホームステイ先でした)。ホストファミリーの情報が分かり次第、連絡を取ることをお勧めします！ホストファミリーから連絡が来ることもありませんが、そうでない場合は自分から積極的に連絡してみてください。

### 【授業】

授業は午前か午後の 4 時間で、半日自由時間があります。有効に使えるよう、訪れたい場所を事前にピックアップしておくといいです！金曜日の授業は選択制です。私は Australian Studies and Popular Culture を選択しました。この授業では毎週アデレードの観光地を訪れ、非常に充実した時間を過ごすことができました(水筒などが入る A4 サイズほどのバッグがあると便利です)！

英語の授業では、日本で事前に行うプレースメントテストの結果に基づいてクラスが分かれます。私は運よく一番上のクラス(GEAP4)に所属することができたため、半分が日本以外の国出身の方でした。中には全員が日本人のクラスもあったそうなので、プレースメントテストで良い結果を取ることができると、研修中にレベルの高い授業を受けることができるかもしれません。

### 【アドバイス】

日本人同士でも英語を使用するなどのルールを自分で決めておけば、周りに流されず、研修を英語力向上に直結させることができると思います。もし何か疑問点・相談がある場合は気軽に連絡してください(国際連携事務室に連絡すると連絡先を教えてもらえるはずです)！

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022 年度春季海外語学研修 アデレード大学
------------	-------------------------

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 5 万 5 千 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	約 7 千 円	(研修先まで 50 分) 定期券購入
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	円	
その他	約 2 万 円	例:お土産
その他	約 2 万 円	例:日用品
<b>合計</b>	約 11 万 円	現地で使ったお金のみ

## 渡航準備について

<b>1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
なし
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法:日本の空港で換金(ただし現地はキャッシュレス社会だったため、帰りに現金を使い切るのに苦戦している人が何人かいた。そこまで多額を換金する必要はなさそう) その他用意したもの: <input checked="" type="checkbox"/> クレジットカード <input checked="" type="checkbox"/> デビットカード・キャッシュパスポート
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
大学が推奨するレンタル SIM 会社を利用
<b>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</b>
携帯する用の財布、航空機内用のふき取り化粧水、ドライシャンプー、小分け用のラッピング袋と日本の個包装のお菓子(帰る際にホストファミリー以外でお世話になった人たちにプレゼントした)、鏡(自室に鏡がなく、メイクするときに困ったため現地で購入)、変換用プラグ(一つしかないと不便だった) ドライヤーは重いので、事前にホストファミリーに借りられるかどうか確認しとくべき シャンプーリンスは現地に売っているので、(アデレードにはダイソーがあったため、日本製品も売っていた)トラベル用で十分

## 現地情報

<b>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)</b>
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 現地のコーディネーター ) 特記事項: 最初に滞在したホストファミリーに問題があり、コーディネーターに相談した結果、別のホストファミリーのもとへ移動することとなった。ホストファミリーに少しでも違和感があったら、他の人に相談するべき。また、現地の人との意思疎通に不安がある場合は、相談内容を紙に書いて持っていくと良い。私は第 1 週目に相談に行ったため、すぐにホストファミリーを移ることができたが、遅くなればなるほど難しくなるうえ、自分たちの時間とお金を無駄にすることになる。
<b>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?</b>

事前学習で、海外での犯罪については教えられていたため、貴重品から目を離さないなどの意識はしていた。普段からなくしものが多いため、パスポートや財布などには AirTag という GPS 的なものをつけていた。実際に犯罪に巻き込まれたことはない。アデレードは比較的治安のいい地域だったと思う。

**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。**

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使用できない時はカフェに行った。)

特に問題なし。学校にもホストファミリー宅にも Wi-Fi があったため、不便に感じたことはなかった。

## 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)

**5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)**

同居生活であるため、自身が家族の一員だという自覚をもって、自分のことは自分でやること。特に家事などはハウスメイトやホストファミリーに負担が偏らないようにする。

わたしの滞在先はシングルマザー一人暮らしのおうちに、私とほかの日本人留学生とが滞在する三人暮らしだった。猫も1匹いた。本当に優しいホストファミリーで、三食用意してくれるうえ、洗濯機やシャワーの使用についても制限がなかった。週に1回お風呂にも入らせてくれた。食事も量が少し多いだけで、とても美味しかった。通学についても家から徒歩5分程度の場所にバス停があり、一本で学校まで行けたため、便利だった。(ただし、バスはしょっちゅう早着や遅延する) 個室が一人一部屋用意されていたため、一人の時間も取ることができた。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

**1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容**

授業は週5日、一日4時間で、授業内容は国際日本学部の必修の英語の授業に似ているように感じた。4技能にフォーカスしており、ディスカッションが多く、楽しかった。

**2) 課外プログラムについて**

カフェツアーが一番印象に残っている。滞在中カフェに行く機会も多かったため、このツアーで紹介されたカフェに何度か足を運んだ。

**3) 滞在先・現地での生活に関すること**

比較的治安の良い地域で、不便に思うことはほとんどなかった。学校の近くにダイソーがあったため、日本の商品も簡単に手に入れることができた。

## 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

留学期間、費用、治安の良さなどの面から今回のプログラムを選んだ。かけがえのない経験をさせてもらい、ホストファミリーを含め、多くの友人に出会うことができた。英語の面では、飛躍的に向上したという実感はなく、終わってみれば、五週間は短すぎたと感じる。せめて 2 か月滞在したかった。アデレードは観光地というわけではなかったため、めぼしい観光スポットは五週間で行きつくしたように思う。

生活面では特に不自由とを感じる場面はなく、家事も自身でこなし、個室で一人の時間も確保することができ、通学もアクセスが良かった。家自体もとても広く、のびのびと生活することができた。日本人の留学生がハウスメイトということで日本語ばかり話してしまうのではないかという不安もあったが、自分たちの場合、最初の一週間でホストファミリーを移るという大イベントがあったため、日本人同士助け合うことができてよかった。また、一日中英語で生活しているため、家に帰った時、二人で過ごしている間だけ日本語で話すというのも心のよりどころになったように思う。ただ、日本語ばかりにならないよう、お互い配慮し、基本的に英語を使うようにしていた。

アデレードという多国籍の人々が暮らす自由で明るい街で、5 週間生活し、自分自身少し成長したように感じる。この経験を忘れることなく、これからも英語学習に励み、いつかまたアデレードを訪れたいと思っている。

最初のホストファミリーを移った件について

- ・私たち以外の以前滞在した留学生の悪口をいう
- ・毎朝叱られる
- ・大声で怒鳴りつけられる

など、このような状況が続き、自身もハウスメイトも精神的疲労を受けたため、現地のコーディネーターに相談するに至った。彼女の判断で、ホストファミリーを移ることが決定した。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	2022 年春季海外語学研修 アデレード大学(オーストラリア)
------------	---------------------------------

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	14,484 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	25,600 円	SIM 非対応の携帯のため、国内予約の契約プランを使用。
現地通学費	7,072 円	(研修先までバスで30分)
教養娯楽費	602 円	
被服費	6,180 円	
雑費	円	
その他	19,016 円	例:お土産
その他	42,867 円	例:旅行、イベント
<b>合計</b>	<b>115,821 円</b>	

## 渡航準備について

### 1)ピザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか

基本的には大学の説明手順に従えばできましたが、滞在先の情報を入力する時に、ホストファミリーが決まっていない時期だったため、どこの住所を記入したら良いか迷ってしまいました。

### 2)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: 両替とプリペイドカードへの入金

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

### 3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか

海外用のデータ定額制のプランを日本国内で予約しました。

### 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

準備して助かったもの: 水筒、ヘアアイロン、帽子、小さめのバッグ

準備したほうが良かったもの: 長袖(複数枚上着や長袖は持っていたが、涼しい日が多かったため)、セミフォーマルな服

## 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: コーディネーターの連絡先が分からなかった)

特記事項: 大学の友人がホストファミリーについてコーディネーターに相談があったが、連絡先が分からなかったということでホストファミリーに相談しました。

### 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?

現地のニュースやホストファミリーから犯罪などに関する情報を得ました。人が多いところでは荷物を前に持ったり、現金やカードは一つにまとめないようにすることで防犯対策をしました。

### 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。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で

使用できない時はカフェに行った。)

学校・家の Wi-Fi 接続に問題はなかったです。また、ホストファミリーに街の Wi-Fi は危険なので使わないようにと言われたため、使用しませんでした。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 人)
<b>3) 共有部分</b>
<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)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
滞在先では、各家庭によってかなりハウスルールが異なるため、きちんと初日もしくは最初の一週間で確認することが必要でした。共用部分の使用時間は大体決まったパターンであったりするので、かぶらないように様子を見ながら使うか、いつ使いたいかを聞いたり、伝えておくと良いと思います。朝ごはんは、シリアルやパンなど軽いものが多く、用意は自分でという家庭が多いです。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
選択授業の Australian Studies では、実際にアデレード市内の場所を訪れるので、アデレード市内の観光地について学ぶことができました。また、実践的に英語を使い、会話する授業として良かったです。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
Connection & Chat event は、違うクラスや大学の人、ボランティアの人と会話できる時間で、授業外でも楽しく英語を使うことができたのが良かったです。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
勘違いやホストファミリーは気にしていないだけのことがあるので、疑問や不満は一回ホストファミリーに伝えてみるのが大切でした。また、周りの友達の生活の様子を聞いて、それが普通のことなのか特殊な状況であるのかを判断することも大事だと思いました。ただ、文化や性格の違いから合わない場合があるため、我慢をし過ぎず、相談することも必要だと思います。

## 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

研修を通して、日本と異なる文化を楽しむためには、気になったことについて尋ねたり、ホストファミリーに自分の意思を伝えるなど、何事にも積極的な姿勢が大切だと感じました。自分の中に疑問を残したまま我慢を繰り返すと、何をやるにもストレスを感じるようになってしまったため、ポジティブな気持ちを持って、自分から行動を起こすことが充実した研修生活につながると思います。オーストラリアは多様な国籍、多文化社会で異文化を大切にしている人が多く、とても過ごしやすかったです。動物園ではコアラやカンガルーといった動物とふれあう体験をし、ビーチや植物園、自然公園では、日本では感じることでできないダイナミックな自然に触れることができました。また、無料の美術館や博物館が複数あり、文化や歴史を学ぶこともできました。

# 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されます。また、学内発行の留学関連冊子や、ホームページに情報が掲載されることもありますので、ご了承下さい。なお、資料公開の際は匿名で公開します。)

<b>研修名</b>	アデレード大学派遣型研修
------------	--------------

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	43,678 円	外食代(シドニーにて)、飲み物
図書費	1,515 円	小説
学用品費	370 円	画用紙
携帯・インターネット費	5,670 円	SIM カード
現地通学費	6,233 円	(研修先まで 50 分)
教養娯楽費	81,079 円	シドニー旅行、サッカー観戦、動物園入園料、水族館入園料
被服費	30,124 円	Tシャツ、パーカー
雑費	39,960 円	お土産など
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	208,629 円	

## 渡航準備について

<b>1)ビザ等の申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか</b>
特になし。
<b>2)現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか</b>
現金の用意方法: 日本で 4 万円ほど換金していった。 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
<b>3)現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)はどのように準備しましたか</b>
出発前に Amazon で SIM カードを購入した。
<b>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</b>
助かったもの: お土産を入れて帰ってくる用のサブバック、現地の人に小分けで配れる日本のお土産、みそ汁、準備した方がよかったもの:

## 現地情報

<b>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)</b>
<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:
<b>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?</b>
LINE で LifeMail Global を登録した。貴重品を肌身離さずに持つことを心がけた。盗難等の犯罪には巻き込まれなかった。
<b>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。 (例: 寮のインターネット接続が不安定で1週間に1度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WiFi 接続が可能であったので、寮で</b>

使用できない時はカフェに行った。)

携帯電話、インターネットの利用・接続に全く困らなかった。大学やホームステイ先の Wi-Fi を快適に利用することができた。

## 滞在形態関連

<b>1) 留学中の滞在先の種類</b>
<input type="checkbox"/> 寮・アパート <input checked="" type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
<b>2) 部屋の形態</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> 相部屋(同居人数   人)
<b>3) 共有部分</b>
<input type="checkbox"/> バス <input 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)
<b>5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)</b>
滞在先は、とても過ごしやすく不自由なく生活できた。家にハウスメイトの子が一人いたが、部屋は別々だった。自分の部屋にこもってばかりだと、ホストファミリーとコミュニケーションが少なくなってしまうので、極力自分の部屋からは出て、リビングやダイニングで一緒に過ごすこと。

## プログラム選択の参考となる点を記載してください

<b>1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容</b>
CAFÉ CULTURE というアデレードのカフェ文化を学ぶプログラム。 Connection & Chat というイベントは、自分で申し込んで参加するもので、コーヒーを飲みながらいろいろな国の人と交流することができて楽しかった。
<b>2) 課外プログラムについて</b>
金曜日のオーストラリア文化について学ぶクラスでは、自分たちだけでは行かないような場所に先生が連れて行ってくれた。オーストラリアの食べ物や動物、自然や歴史について深く知ることができた。
<b>3) 滞在先・現地での生活に関すること</b>
アデレードはシドニーなどに比べて小さな町であるため、市内を歩いて楽しむことができる。午前または午後のみ授業なので、空いている時間にビーチに行ったり、ショッピングをしたりと時間を有効に使える。ほとんどの店が 17 時でしまってしまうため、家に帰ってホストファミリーとの時間が多く取れる。しかし金曜日や土曜日は、遅くまで店が開いていて、プリンジフェスティバルも開催されているので、大勢の人が集まって賑やかな雰囲気も楽しめる。

### 留学体験記

この研修先を選んだ理由、研修や生活全般について、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)

アデレード大学を研修先にした理由は、2 つあります。1 つ目は、オーストラリアが夏で過ごしやすい気候だったことです。夏服を持って行くため、荷物がかさばらなくて済みました。2 つ目は、研修期間が一番長かったことです。ほかの研修先は 3 週間や 4 週間であるのに比べ、アデレード大学の研修は 5 週間でした。語学の授業に関しては、自分の語学力でクラス分けがされるため、ちょうどいいレベルで学ぶことができました。クラスには日本人が多かったのですが、東ティモールの人や韓国の人もクラスにいたので、必然的に英語を話す環境があり、英語で話す力がつきました。アサインメントが頻繁にあり、その結果で成績が決まるので、すべて提出することが重要です。アデレードでの生活については、ゆったりとした時間が流れていて、せわしない東京の生活に戻りたくないと思えました。ホームステイ先でもすべて不自由なく生活でき、食事でも全く困りませんでした。むしろおかわりするほどおいしかったです。最後に、後輩学生へのアドバイスは、参加できるイベントには積極的に参加し、いろいろな人と関わり、ホストファミリーと多くの時間を過ごし、英語でたくさん会話することをおすすめします。英語力向上や、多文化理解に繋がります。そして大変だと思うことがあっても、こんな経験は二度とないと思えば、すべてのことを楽しんでください。