

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	マクマスター大学 2023 年夏季
-----	-------------------

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	49663 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	16480 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	3080 円	
雑費	5450 円	交通費など
その他	19807 円	例: お土産
その他	円	例:
合計	94480 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
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: 銀行 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 ドコモの世界そのままギガ
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 日本のお土産をもって行って会話に困らなかった。

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) <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？ インターネットで事前に調べてスリなどが横行しているという情報がありましたが、日本と比べて人口密度が低いのでひったくりなどの心配はありませんでした。ですが、トロントなどの大都市には様々な人がいるのでリュックをまえにもち、自分の荷物からは目を離さないようにしました。
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。)

特に問題はなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 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)
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)
自分の部屋にはオートロックの鍵がついているので、パーソナルスペースは確保できます。同部屋の人と買出しに行きキッチンで自炊するのも楽しかったのでフライパンや鍋、タッパーなど持って行った方がいいです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
このプログラムでは英語を話す機会が強制的に確保されているわけではないので積極性がないと英語を一日に一回も話すことなく終わってしまうこともあります。そして授業ではカナダの文化やカナダの伝統スポーツなどについて詳しく学ぶことができます。異国の文化と日本の文化の違いを知ることができます。
2) 課外プログラムについて
午後のクラスでは TA の方と散歩に行ったり frisbee などのスポーツをしました。TA の方は一人しかいないので自分から話しかけに行かない限り、午後のクラスはあまり英語を話す機会はありません。しかし、散歩したり、体を動かしたりとても楽しい時間が過ぎました。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
現地の人は優しい方ばかりでした。レストランなどで、初めてのことでばかりで戸惑っていてもお店の方が気さくに話しかけてくれたり、道に迷っても優しく教えてくれることが多かったです。 カナダの気候は真夏でも少し肌寒く日本の夏を想像すると寒いと感じると思います。パーカーを現地で買うくらい夜は寒いです。物価が日本よりもほとんど高いので自炊することもおすすめします。キッチンには IH が 4 つと電子レンジとケトルがあります。電子レンジ対応可能なお皿やコップがとても便利でした。

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)

私はカナダは治安がいいと言われることが多く、今まで行ったことのない国だったので留学先をカナダに絞りその中から一番英語力が伸びそうなプログラムであると私が感じたマクマスター大学を選びました。私の留学目標は現地の人と日常会話をできるようにし、積極性を身につけることだったので、マクマスター大学の 3, 4 人に一人の TA がつくということに魅力を感じたのですが、実際に行ってみると 15 人ほどの人数に対し一人しか TA がいなかったのも、最初は現地の人と話す機会があまりなくショックだったのですが逆に一人しかいないからこそ自分から話しかけるという積極性を身につけることができました。プログラムによってなにかも異なるので自分の目標などを考慮しながらどのプログラムが自分にあっているのかしっかり考えることが大事だと思います。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	31,790 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5,470 円	SIMカード
現地通学費	0 円	(研修先まで3分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	57,765 円	
雑費	0 円	
その他	30,653 円	例:お土産・交通費
その他	0 円	例:
合計	125,678 円	

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
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: 出発前に日本で外貨交換 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
SIMカードは現地の携帯ショップにて購入しました。WiFiは大学の寮とキャンパス内で問題なく利用できました。
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
食器・インスタント食品・ティッシュ・ウエットティッシュ・ビニール袋・上着・長袖の服

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)
<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?
公共交通機関を利用するときは、リュックなどの荷物を目の届く位置に持つようにした。スマートフォンは歩きながら利用するのを避けて、使わないときはかばんにしまうようにした。
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。)

大学の寮やキャンパス内では WiFi の接続に問題はありませんでした。大学の外でも WiFi が使えるところが多かったです。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)	共有スペースでは広いキッチンとダイニングがあったので、ほかのメンバーたちと一緒に料理をしたりご飯を食べたりできたのが楽しかったです。電子レンジやポットもあったので、日本から持ってきたインスタントの食品も食べられました。調味料が少しでもあると現地で購入した新鮮な食材で料理もできるので持っていくことをおすすめします。

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	午前中の授業では、カナダの文化や習慣に関連した文章を利用して自分の意見を英語で表現する練習をしたり、ネイティブの先生が細かい発音の違いを指導したりしてくださいました。午後の授業では、大学のキャンパス内やそのまわりのツアーをしたり、体を動かしたりしてほかのメンバーたちと交流を深めることができました。
2) 課外プログラムについて	トロント市街や観光スポットを訪れてたくさん思い出ができました。授業ではその観光スポットに関連した学習活動もあったので、実際に現地を訪れることでさらに学びを深め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	滞在した寮はオートロックだったのでセキュリティ対策がしっかりされていて安心して過ごすことができました。キャンパス周辺は自然が多く治安もよい地域でした。夜は21時ごろまで空が暗くならなかったです。

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)

私はこの留学で、英語を聞く・話す・理解する能力をみにつけると共に、異文化を理解し、日本との違いをたくさん見つけました。また、一緒に留学に行ったメンバー達とも観光や課外プログラムを通して素敵な思い出を作りました。私は1年生だったので周りは先輩方が多く、上手く馴染めるか不安でしたが、とても優しく接して下さったので楽しい留学になりました。たった3週間の滞在でしたが本当に充実した夏になりました。この留学をきっかけに長期の留学も検討してみたいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	20000 円	
雑費	100000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	170000 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
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: 銀行 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
ドコモ世界そのままギガ
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
調理道具や調味料、食器が自炊するときに役立った。

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)
<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?
治安が良く、危険な出来事は起こらなかった。盗難対策としてチャックのついたカバンを使用した。
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。)

寮の Wi-Fi がつながりにくかったが、ドコモの世界そのままギガを使用していたので問題なかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 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)
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)
寮内で履くためのスリッパかサンダルがあるとよい

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
基本的な文法学習
2) 課外プログラムについて
どの課外プログラムも楽しかったが基本的に日差しが強く、サングラスや帽子、日焼け止めが必要。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
レストランやスーパーはいくらもあるが少し遠い。食事は自炊が中心だった。

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)

以前に一度短期のホームステイを経験したことがあったので、寮生活であるこのマクマスター大学のプログラムを選びました。一日6時間の授業があると身構えていましたが、午後は学校内の探検やスポーツなどの楽しいアクティビティーをしました。午前中は15人ほどの授業形式で主に文法や長文読解を学びました。明治大学の生徒としか過ごすことがないので英語を使ったコミュニケーションをするときがあまりなく、買い物をするときに無人レジではなく有人レジを使うなどして少しでも多く現地の人とのコミュニケーションをする機会をはかるといいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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50000 円	外食費、スーパーでの食材購入費
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	イエローモバイル 20GB プランを利用
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	2000 円	パーティー参加費など
被服費	約30000 円	カレッジストアやアウトレットなどでの買い物
雑費	約5000 円	コインランドリー代・公共交通機関代など
その他	約15000 円	お土産代
その他	円	例:
合計	約140000 円	現金利用額:2万円弱(約 180CAD)

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

ピザの取得は比較的簡単ですが、カナダドルをクレジット払いする必要があるため海外対応のクレジットカードを持っておく必要があります。パスポートの取得には約2週間要します。パスポートセンターは休日でも受け取れるところはありませんが、申請は平日のみというところもあるので、事前に予定を確保しておくべきです。また出発前から大学側から多くの提出物を課せられます。中には渡航にかかわる重要な書類やアンケート等の提出もあるため、提出期限に遅れないようにしましょう。出国前に大学側から旅券や保険証コピーなどが配布されます。保護者用のコピーを用意したうえでファイリングをし、現地に必ず持っていきましょう。

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:日本で事前に両替。渋谷のメガバンク運営の両替センターにて20000円分(約 200CAD)両替しました。ですが基本的にすべてクレジットカードで決済することができます。トロントのチャイナタウンの中華料理屋のみ現金決済でしたが他はすべてクレジットカード決済対応でした。VISA は必ず使えるとあって差し支えないです。(エラーが出たことはなかったです)MASTER もつつがなく使えますがごときにエラーがでることがありました。ほかの国際ブランドもおそらく使えますが、JCB など日本ブランドは使えないと思います。VISA を1~2枚持っておくといいと思います。私は三井住友 NL (VISA)と SONY BANK WALLET デビットカード(VISA)を持っていきましたが、三井住友 NL のみ使用しました。一時的に限度額をあげるのを忘れないようにしましょう。外食の際はお願いをすれば割り勘での決済が可能などほとんどでした。しかしスーパーマーケットの食材の割り勘やパーティー参加費など現金があると便利でした。20000円程度の両替で十分でした。両替の際は 5CAD、10CAD を多めに用意しておくのと便利です。基本的に割り勘用のため少額のほうが取り回しがききます。

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

出国前にイエローモバイルを契約しました。国内に代理店がありサポートも充実していました。物理 SIM と e SIM がありましたが、私は物理 SIM にしました。容量は 20GB にしました。3GB というプランもありましたが、寮の WiFi が弱かったり、有事の際地図アプリや連絡用のアプリのことを考えると少ないと感じました。実際三週間で 10GB 弱使用しました。イエローモバイルには国際電話サービスがないため電話をすることができません。(電話番号は獲得できます)ただ現地での連絡は LINE を使いましたし、先生や TA との連絡はメールを利用したため国際電話は使用しませんでした。海外保険の相談口も LINE を通じて行うことができたので国際電話はあまり使わないと思います。Skype に課金をすることで国際電話をすることができるため、クレジットカード会社や携帯会社などに連絡する際はそちらを利用するとよいと思います。大学の事務局は夏休み期間のため連絡がつかないことがあるため、基本的に Intac やマクマスター大学側に相談することになります。SIM カードは日本で出発前に購入するほうが良いと思います。到着後に購入することもできますが、空港では団体行動のため買う時間はおそらくないと思います。2, 3日目に SIM カードを購入する機会があると思いますが、それまで WiFi 下でないと利用できないので不便だと思います。

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

事前にルームメイトと持ち物をすり合わせておいたほうが良いと思います。

- ・ドライバー: 部屋にはバスルームが2つあるので、4人部屋なら2人で1つのドライバーを用意すると思います。
- ・調理器具: IHコンロがありますが包丁・まな板・鍋などはないため用意しておいたほうが良いです。3週間は意外と長いので。料理ができる環境があると生活が華やかになります。キャンプ用の調理器具などは持ち運びやすいためパッキングしやすいと思います。現地でも買うことはできます。
- ・My 食器: 箸、フォーク、スプーンは何度も使えると便利です。
- ・食器用洗剤: 小さな容器とトラベル用の少量の洗剤を用意すると、無駄な出費を抑えられると思います。

- ・パスタメーカー:100均、3COINSなどで買えます。レンジだけでパスタが作れるので便利です。
- ・日本食:料理をする人はめんつゆやしょうゆなどがあると便利です。お米やそうめん、お好み焼き粉、みそ汁のもとを持ってきている人はいました。日本のお菓子などは外人へのお土産としてもってきてもいいと思います。
- ・サンダル or ちゃんとしたスリッパ:室内用、レジデンス用、ちょっとした外出用に便利です。靴はサンダル含めて3足持っていきましょう。部屋用サンダル、履きやすい靴、小綺麗でフォーマルな靴。
- ・日焼け止め:カナダは日差しがとても強いです。
- ・解熱剤(薬類):私は蜂刺されとコロナを経験しました。何が起るかわかりません。身体に合うくすりをしっかり用意しておきましょう。
- ・スキンケア:乾燥しているのでカサカサになります。男子でも持ってくることをお勧めします。
- ・水筒:大学内のいたるところにウォーターサーバーがあります。カナダは水道水を飲める国ですが、まずいです。意外と値段も張るためうまく活用しましょう。カレッジストアでボトルを買えるため、絶対必要ではありません。
- ・トートバック、ショルダーバック:授業に行く際トートバックは取り回ししやすいため便利です。トロントに行くときなどはショルダーバックだと盗難などの面や取り回しの面で便利です。
- ・カメラ:コンパクトデジタルカメラ、一眼レフどちらでもいいですがカメラがあるといい思い出ができます。ハンドストラップを装着しておくことで取り回ししやすいので便利です。
- ・ノイズキャンセリングイヤホン・ヘッドホン:飛行機やバスの移動時間、部屋で集中したいとき、自分時間を作りたいときに便利です。
- ・Bluetoothスピーカー:パーティーや雑談するときにBGMをかける用として便利です。
- ・マスク:飛行機の中や、体調不良の時利用できるよう、10~15枚ほど用意しておきましょう。
- ・延長コード:たこ足があるといろいろ充電できて便利です。出力の高いアダプタやモバイルバッテリーを持っておくと荷物をすっきりさせることができます。
- ・娯楽類:トランプ、ゲーム機などがあると交流もはかどります。HDMI ケーブルがあると大部屋のTVに接続して大画面でできるかもしれません。(試してないため確認なし)
- ・龍角散:体調が悪くなるとのどの痛みを訴えた際便利です。格別に効くそうです。おそらくカナダでは買えないので2~3袋持っていると安心です。
- ・洗濯ネット:色落ちしやすい服、繊細な服を洗う時に使用します。友達と強要などもできるので多めに持ってきて損はないでしょう。
- ・メモ帳・ノート:授業のメモやちょっとした情報を書き込んだりするとき便利です。
- ・タッパー:自炊をする場合、あまりものを保存する際に便利です。
- ・ラップ:海外製のラップは使い物になりません。持っているといろいろ便利です。
- ・クリップ、輪ゴム:ポテチなど大容量なので、縛って湿気らないようにできます。

必要ないもの

- ・大容量のシャンプーやボディソープ:日本製のものとは軟水用で作られているケースがあり、硬水のカナダとは合わないことがあります。また一人で利用する際は大容量のシャンプーなどは必要ないですが、逆にトラベル用のものだと足りなくなるかもしれません。個人的には2人などで大容量のシャンプーを共有して使うといいと思います。もちろん髪質や肌質によって変わるのでよく相談して決めましょう。
- ・本:人によりますが読む時間はないと思います。あっても紙の本だと荷物がかさばるため電子本などに集約すると便利です。

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:蜂刺され-Intac コロナー現地のサポーター、責任者)

特記事項:蜂刺されの際は Intac に LINE を利用して相談することができました。保険番号が必要なため写真に保存しておくとう便利です。医療関係者に繋いでいただき、対処法を教えてもらいました。病院の手配も行っていたいただけますが私は利用しませんでした。病院を利用する際はマクマスター大学側の留学責任者と連絡を取り情報をすり合わせる必要があります。マクマスター大学側も病院の手配を提案してくれますが、Intac 経由なら診察料が保証対象であることを伝えましょう。コロナの際は現地のサポーター及び責任者に連絡を行いました。基本的に授業やイベントを欠席し、自室での隔離となります。食料や飲料が支給されますが、ルームメイトに頼んで食材を買ってきてもらったほうがいいでしょう。カナダではコロナウイルス陽性となっても隔離が義務ではありませんので、隔離期間などなく体調が回復したら復帰可能です。

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?

大学近辺:とても安全です。大学敷地内であれば一人で行動しても問題ありませんし、半径30分以内の場所も比較的安全で、ホームレスや異常者もいません。ただ万が一のことがあるのですしお出かけの際は同伴者を連れていくことをお勧めします。ハミルトン市内:場所によってはかなり危険です。ホームレス、物乞いの数がかなり多くなります。観光客を狙った詐欺のようなことにも遭うかもしれません。実際友達が無言で知らずの外国人に「マクマスター大学の生徒ですか?」と質問されていました。また少し路地に入ると大麻のようなものを吸っている人も見かけました。バスも身なりの整っていない人が乗っていたりと、大学近辺と比べると危険です。一人で行くことはおすすめしませんし、女子に関しては大人数(4人組位)、もしくは男子と一緒に行動したりしたほうが良いと感じました。トロント:トロント中心街は観光客が多く、逆にハミルトン中心地よりも安全に感じました。ただ物乞いや身なりが整っていない人も

定数いますし、大麻のにおいがしたという話もありやはり危険ではあります。またチャイナタウン近辺はすこし治安が悪くなっていると感じました。トロントに関しても一人で行くことはお勧めしません。第一行き方も少し難しいので、みんなで知恵を出し合ひましょう。
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。)
マクマスター大学内でつながる Mac WiFi と寮内で使える ReZnet WiFi の二つがあります。Mac WiFi のほうはキャンパス内であればどこでも繋がり、速度も速く安定しています。ReZnet WiFi はある程度の安定性はありますが、角部屋など場所によってはつながりにくく感じました。また Youtube の視聴や大きなデータのダウンロード、編集などの時低速になったり切断されてしまったりしました。寮内では機内モードで WiFi を利用して、できるだけローカル通信しないように心掛けたほうが良いと感じました。カフェやバスなどのフリーWiFiは一度も利用しませんでした。少し多めの通信契約をしておいたため余裕をもって通信できました。

滞在形態関連
1)留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2)部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 自分含め3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 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)
私は3人部屋でした。1年生2人と2年生1人でした。おそらく部屋割りはランダムなので、ほとんどの場合他学年と相部屋となります。トイレ、バスは部屋に二つあり、基本的に2人で一つを共有する形になります。シャワーの順番や時間、シャンプーの共有などは話し合って決めたほうがトラブルが少ないと思います。私の部屋では自炊するための調理器具を用意していなかったため、一度も自炊しませんでした。自炊する場合は全員で協力し、いざこざのないようにしましょう。食材をルームメイトと共有し、割り勘することになります。寛大な心をもってきちんと均等に割り勘するようにしましょう。他人と生活するのでもちろん生活習慣が違います。私の部屋ではいつでも(特に朝、シャワー時)歌ったり、やりっぱなしだしっぱなしなどが横行していましたが、自分の過ごしやすい環境を作るようにしましょう。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容
予定を見て勉強が多いと感じた方がいると思います、実際勉強時間は少ないと思いました。平日午前三時間授業をしますが、1.5時間の昼休みを挟んで、午後はTAと一緒に遊びます。本当に遊びます。授業の内容ですが、カナダの文化や、シネマなど、毎日異なるピックを扱います。カンパセーションやスクリプトを読み問題を解いたり、スピーチをしたりなど、様々なことを学びます。授業のレベルですが、英語が得意と感じている人にとっては少し簡単に感じるかもしれません。逆に英語が苦手と感じている人にとってはすこしハードかもしれません。授業はもちろんすべて英語で行われるため、ついていけないと感じるかもしれません。得意な人と苦手な人、お互いに助け合いながら頑張りましょう。資格獲得のための専門的な勉強というよりはより日常的な内容を取り扱う印象です。午後の tutorial lesson では現地のTAと一緒にいろんなことをします。散歩をしたり、動画を見たり、スポーツをしたり、お茶をしたり、TAによってさまざまです。特別講義や資格対策の授業は行われませんので注意です。キャンパスやカナダの文化などについて学ぶことができます。(クラスは2つに分かれていたため、必ずこの内容というわけではありません)
2)課外プログラムについて
毎週土日のどちらかに全員で行く課外プログラムがあります。私の時は、一週目はカナダワンダーランド、二週目はCNタワーと野球観戦、三週目はナイアガラの滝とアウトレットでした。貴重な文化体験、観光の機会でもありますが、ほかの人と親睦を深める大切な機会でもあります。基本的に入場料などはプログラムの費用に含まれていますが、お土産や昼食代などで意外とお金を使います。あと意外と自由です。2時間自由時間というのはざらです。
3)滞在先・現地での生活に関すること
カナダの夏は日没がとても遅いです。午後8時でも明るいです。生活リズムを崩さないようにしましょう。バランスのとれた生活を心がけましょう。しっかり野菜をとり、太らないように運動しましょう。私は無理でした。ただ、午後の授業で歩きまくって、毎日1万歩以上歩きます。カナダの気候についてですが、数値的には日本より5~10℃低い気温ですが実際は湿度が低く乾燥します。のどをやられることが結構ありました。また直射日光が強いです。昼間は過度に運動をしなれば汗をかかないです。逆に朝夜は冷え込みます。半袖半ズボンだと睡眠時、就寝起床時寒さを感じると思います。寝苦しいほど暑いことはないと思うので、寝間着は長袖、もしくはなにか羽織るものを着ていると過ごしやすいと思います。けちけちなないようにしましょう。せっかくの留学です。思う存分、やりたいことをやりましょう。カナダは飲酒可能年齢が18歳以上といわれていますが、オンタリオ州は19歳以上です。お酒を購入する際にはパスポートの提示が必要です。また度数の高いお酒を寮に持ち込むと没収される可能性があります。(最終日パーティーをしていた際、security が来て度数の高いお酒を没収していく事件がありました。ばれないように飲みましょう) また大麻が合法で19歳から購入、利用できますが、かなりグレー(多分違法になる)なので控えましょう。現地の物価は

想像よりも高くないです。レートにもよりますが私の時は 1CAD=106 円で取引されていました。日本と比べて昼食代は2~3割増、夜飯は1割増程度でした。日用品に関しては全体的に日本より2~3割ほど高かったですが、Tim Hortons のコーヒーやパスタなど、需要の高い商品に関しては日本と同じくらいの物価でした。また、チップ文化があります。曖昧ですが、チップが代金に最初から含まれている場合と、自分で決める方式があります。チップを払わなくても特に問題はないですが、店員さんにやさしくしてもらった時、食事がおいしかった時などは払ってもいいと思います。店員さんはほぼみんな優しいので気負わず注文しましょう。留学中に必要なものは基本的にキャンパスの周りでそろいますし、ハミルトンまで出ればたいていなんでもあります。スーパーマーケットは大学の近くにドラッグストア、歩いて15分くらいのところに大きなスーパーがあります。昼食はキャンパス内に食事処があります。夏休みなのでしまっているところもありますが、ある程度のお店はやっていますし、キャンパスの周りにもレストランがたくさんあるので困らないと思います。マクマスター大学は田舎だと思われるかもしれませんが、確かに田舎です。しかし田舎ゆえにキャンパスは広く静かで自然豊か、ゆえに快適です。ハミルトンやトロントなどの都市部にも1時間もあればいけますし、生活にメリハリをつけることができるとてもいい立地だと感じました。

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)

この研修を選んだ理由はTOEFLのために英語力を向上させたかったのと、異文化を知るためでした。結論から言うと英語力が向上したかといわれると微妙な結果となりました。しかし最後にはとてもいい経験になりました。カナダは移民が多く、多民族社会です。様々な文化や人種の方がいて、日本との文化、人間性の違いを身近に感じることができました。また課外プログラムではカナダのいろいろな名所に訪れることができ、生涯忘れられない経験になりました。また、普段かかわらないような人たちとかかわることができました。他学年、他学部との生徒と綿密な共同生活を送ることはとても貴重な経験でした。また、長期留学の前準備であったり、海外生活に慣れるという点でもいい機会になりました。いきなり1学期、1年間留学に行くのではなく、3週間程度のプログラムに参加することで海外と日本の生活の違いや、向き不向きを体験することができました。研修での英語学習に関しては少し物足りないと感じる場面もありましたが、共同生活や海外生活、文化の違いなどに苦戦しているうちに、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

夏休み、特にやることなくくすぶっている学生、留学の踏ん切りがつかない学生、海外に行ってみたい学生、いろいろな学生に進められるプログラムです。カナダという国は多民族社会です、いろいろな人、いろいろな価値観があります。留学生に対してすごく優しい国です。アジアンヘイトにも遭いませんでしたし、店員さんも拙い英語でも付き合ってくれることが多いです。物価も比較的安く、教育レベルも高いため、これ以上ないくらい留学に適している国です。マクマスター大学はレベルも高く、教師、TA、みなさん積極的にサポートしてくれます。私はこのプログラムに参加してとてもいろいろなことを学びました。ぜひみなさんもご参加検討してみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	初めから自炊がおすすめです
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	17000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	0 円	
その他	70000 円	例:お土産、買い物
その他	円	例:
合計	127000 円	

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
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: 日本で換金しました。 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
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
docomo の「世界そのままガガ」というサービスを利用しました。 WiFiに関しては、寮も含めキャンパス内では常に接続することができるので特に心配はいらないです。
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
お湯を入れるだけの味噌汁は心が落ち着くのでおすすめです。

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)
<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?
近くにスラム等はない学校でしたので特段何かを警戒したことはありませんでしたが、日本よりも荷物を肌身離さないように意識しました。
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。)

前述の通り、基本的に寮も含めたキャンパス内では問題なくインターネットを使用することができます。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数4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)
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)	部屋も綺麗ですし、相部屋とは言っても鍵のかかる個室はありますので、とても快適に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) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	午後の ETA の方との授業です。基本的には午前アカデミックな授業のサポートをするのですが、広大なキャンパス内を散策したり、下町までお散歩をしたり、現地の大学院生と会話することで英語力を向上させるとともに心身のリラックスにもなる、大変良い時間でした。
2) 課外プログラムについて	マクマスターに在学中の ETA の大学生 / 大学院生が引率をしてくれます。ナイアガラの滝やメジャーリーグ観戦などなかなか体験することができないことを体験できるので人生の財産になるかと思います。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	大学周辺の雰囲気も穏やかで良いですし、現地での生活も私的には思っているよりもナチュラルに過ごすことができました。寮もとても綺麗で大学も綺麗ですので、個人的にはトロントへの留学よりもおすすめです。

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)

数ある夏季短期留学プログラムの中からマクマスター大学を選んだのは、渡航期間が長く、その中でも授業時間が最長であったからです。後輩学生へのアドバイスとしては、語学面と生活面のそれぞれで一点ずつあります。

語学面では、何事も恐れずに積極的になることです。本留学を通して、先生や ETA の方々を含め現地で出会った人々は皆、私たちが初めからある程度英会話をすることができるかと認識していることを知りました。そのため、当たり前話しかけられますし、授業では当然当てられたりもします。その場面場面で縮こまらずに自分の現状の英語力で自分の意見を伝えようとする姿勢が、相手にも「聴こう」とする姿勢を作ってもらうことにつながります。

生活面に関しては共に渡航し生活する仲間たちや現地で出会う海外の人たちどちらに対してもオープンマインドになることです。私は、本留学を通して「経験」「語学力の向上」「文化の学び」そして「かけがえのない仲間」を得ることができました。私自身、たったの 24 日間で帰国後も深く関わる仲間ができるなどと予想もしていなかったのですが、24 日間といえど異国の慣れない環境の中で共に手探りで生きていく経験は、自分達でも気づかないうちに絆を作り、深めているものでした。「もっと早く話しかけておけばよかった」という言葉を何度も耳にしましたし、私自身も何度も思いました。そのため、これから留学に行こうと考えている皆さんには、ぜひオープンマインドになって早い段階から仲間たちと絆を深めてほしいと思います。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	60000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	5000 円	e-SIM
現地通学費	0 円	(研修先まで 3分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	12000 円	学内のキャンパスストア
雑費	6000 円	交通費
その他	15000 円	例:お土産
その他	1000 円	例:洗濯機
合計	99000 円	日本で準備した費用を含まない。現地のみ。

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
事前に渡された資料に基づいて申し込んだため、困ったことは特になかった。事務の方ありがとうございます。
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: 留学前に銀行にて両替。 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
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
SIM カードは E-SIM で購入。 現地で購入した人も居たが、税金が高いことや購入する時間が少ないため日本で購入することを勧める。 WiFiだと荷物になるためSIMカードの方が便利。実際に全員がSIMであったと思う。
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
助かったものは、フライパン、お茶、味噌汁、そうめん、小型ナイフ、ハンガー、保湿剤、まな板、洗剤、除菌、トランプ。 →班員で分担して食器を揃えた。 準備したほうが良かったものは、肩掛けバッグ、小型ドライヤー、厚めの上着。

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: 大学の TA) 特記事項: 蜂に刺された
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?
リックサックはチャックが一つのものだと貴重品がどこに入っているか直ぐにばれてしまうため、チャックの数が多い鞆を購入。 短時間であっても教室内に荷物は放置しないようにした。一人で町を歩くことはしないで女性なら3人以上で出かけた。
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。)

寮・校内共に Wi-Fi 環境は良好。しかし回線速度は多少遅い。空港、バス内でもフリー Wi-Fi が使用可能。GOBus や電車でもフリー Wi-Fi は使用可能。しかしながら、地下鉄内部では Wi-Fi が使用不可能。SIM カードを買う際に気を付けた方がよい。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)	
とても綺麗。一人部屋はオートロックになるため、鍵を常に持ち歩かないといけない。トイレやお風呂などの共有スペースに行く際にも必ず携帯いなければならない。同室の友人が深夜にトイレに行った際に鍵を持たずに出て、次の日の朝まで部屋に入れない時があった。十分に気を付けて欲しい。この件から私たちの部屋は全部扉を開放するようにした。 私たちは自炊を多めに行うために班員で食器や調理器具、食料を分担して持参したが、食費の節約ができた。また、一緒に食事の時間を過ごし、数日間仲が深まった。	

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	
Diversify や Culture とは何か。自分の考えを改める貴重な機会になった。 英語でのディベート。自分の意見を的確に相手に伝えるためにはどのようにしたらよいのか学べた。 似ている発音を聞き取る練習。耳が慣れていないため、朝の授業での訓練になった。	
2) 課外プログラムについて	
全て現地の大学院生が引率して下さるので心配がない。その間話せる機会があるので是非会話をしてほしい。映画を見に行き、次の日に授業内で小レポートのようなものを書く。簡単。CN タワーに行き、野球観戦をしたが体調を崩す生徒も見られた。ナイアガラで観光をしたが服が大分濡れるため気を付けて欲しい。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
日本より気候が過ごしやすい。しかしながら雨の日だと教室の冷房が効き肌寒かったため長袖を持つと良いと思う。 18時以降になると町に人が居なくなるため、空が明るい内でも寮に帰宅することをお勧めする。トロントで19時まで居た際に周囲の人が怪しい人が増えたため、一人歩きや、2人などの少人数で夜遅くまで出歩くことは止めるべき。男性でも同様。	

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)

マクマスター大学を選んだ理由としてカナダの土地で生活してみたかったからだ。最初はヨーク大学に応募予定だったが、募集人数により締め切られたためマクマスター大学に直ぐ応募した。正直参加する前、マクマスター大学は授業時間が長く、食事も自分で用意しないといけない不安があった。しかしながらプログラムをこなす中でマクマスター大学に応募して良かったと感じる。まず、ヨーク大学の差別化として、自炊ができることが大きなメリットだ。カナダの物価は日本より少し高い。1食で\$1500は必要になる。そのため自炊をすることで食事の経費を抑え、遊びやお土産代金に回すことができる。更に自炊を寮のメンバーと行うことで仲が直ぐに良くなる。また親元から離れて生活をすると当たり前にあることの大切さも学べる。メリットしかない。また3週間に行く前は長いと感じるかもしれないが実際行くと短い。

留学をする学生は国際日本学部が多いため英語に自信がない人は参加するのをためらう。だが迷っている生徒には是非参加して欲しいと思う。このプログラムは授業時間が長い、先生がゲームなど簡単なものも用意してあるため、全員が参加できる。このプログラムに関わらず、留学に必要なのは英語力ではなくコミュニケーション意欲だ。英語が話せないことよりも積極的に話す姿勢を持たなければ正直日本で夏を過ごした方が有意義だろう。頑張ってください。

服装に関してのアドバイスが2点ある。まず、厚手の長袖は1枚あった方がよい。雨の日でも校内のエアコンが効いているため非常に寒い。そのため、キャンパスストアで服を購入している人が多く見られた。次になるべく長ズボンを履くことをお勧めする。カナダでは蚊が見られなかったが蜂が多い。クラスでも私を含めて2人刺された。

最後にこのプログラムを運営して下さった事務や教員の方々にこの場を借りてお礼を述べたい。事前学習など大変助かりました

ありがとうございました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	20000~25000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	4000 円	SIM カード
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	20000 円	
雑費	3000 円	
その他	10000 円	例: 空港までの交通費
その他	円	例:
合計	57000~62000 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
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: 空港で三万円を両替 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
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
トクモバで購入
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
帽子、サバイバルナイフ(缶切り、ナイフ、スプーン、フォークが1つにまとまっているもの)、タッパー、コップ、薬(整腸剤、解熱剤など)、インスタントの日本食

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?
特になし
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。 (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。)

寮の Wi-Fi が不安定になるときがあったが、特に問題はなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)
現金は特に必要性を感じる機会はなかった。カードがあれば十分(上限を気にしなければの話)。日差しが強いのと空気が乾燥しているのが注意点。朝と夜、教室が寒かったので調節できるものがあると良いかもしれない。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
グループでのディスカッションが多かったのとカナダの文化や特色について触れている授業が多かったこと。
2) 課外プログラムについて
目的地までの送迎があり、とてもありがたかった。観光などから現地の文化や特色を知れる良い機会になった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
大学周辺で治安についての心配を感じたことはなかった。アジア系だからといった差別を感じることもなく、親切な人が多くて過ごしやすかった。

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)

英語力を伸ばしたかったので英語圏であることと規模感の大きさを感じてみたかったこと、比較的治安が良いと聞いたこと、自炊可能であったことがマクマスター大学の研修を選んだときの決め手。全体的にとっても楽しく過ごしやすい研修だった。同じ部屋の人たちと協力しつつも自由に過ごせたように感じる。食料品は部屋の誰かが買ってきて割り勘してみんなで食べるという形にしていた。外食自由だったが大体均等になっていた。現金は必要性を感じなかった。カードを持っていけばそれで何とかなるが(上限には注意)、もしものために少し持っていくのが良いと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	20000~25000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	4000 円	SIM カード
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	円	
被服費	20000 円	
雑費	3000 円	
その他	10000 円	例: 空港までの交通費
その他	円	例:
合計	57000~62000 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
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: 空港で三万円を両替 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
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
トクモバで購入
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
帽子、サバイバルナイフ(缶切り、ナイフ、スプーン、フォークが1つにまとまっているもの)、タッパー、コップ、薬(整腸剤、解熱剤など)、インスタントの日本食

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?
特になし
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。 (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。)

寮の Wi-Fi が不安定になるときがあったが、特に問題はなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)
現金は特に必要性を感じる機会はなかった。カードがあれば十分(上限を気にしなければの話)。日差しが強いのと空気が乾燥しているのが注意点。朝と夜、教室が寒かったので調節できるものがあると良いかもしれない。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
グループでのディスカッションが多かったのとカナダの文化や特色について触れている授業が多かったこと。
2) 課外プログラムについて
目的地までの送迎があり、とてもありがたかった。観光などから現地の文化や特色を知れる良い機会になった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
大学周辺で治安についての心配を感じたことはなかった。アジア系だからといった差別を感じることもなく、親切な人が多くて過ごしやすかった。

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)

英語力を伸ばしたかったので英語圏であることと規模感の大きさを感じてみたかったこと、比較的治安が良いと聞いたこと、自炊可能であったことがマクマスター大学の研修を選んだときの決め手。全体的にとっても楽しく過ごしやすい研修だった。同じ部屋の人たちと協力しつつも自由に過ごせたように感じる。食料品は部屋の誰かが買ってきて割り勘してみんなで食べるという形にしていた。外食自由だったが大体均等になっていた。現金は必要性を感じなかった。カードを持っていけばそれで何とかなるが(上限には注意)、もしものために少し持っていくのが良いと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,722 円	Sim 代
現地通学費	0 円	(研修先まで 分)大学の敷地内に寮があった
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	15,000 円	お土産代
その他	4,000 円	休みの日、放課後の交通費
その他	8,149 円	留学準備にかかった費用(食料、洗剤など)
合計	74,871 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
なかった。
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: 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
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
Yellow mobile というところの sim をネットで買った。現地で Sim を取り換えた。
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
持って行って良かったもの 白米、スープ、洗剤、スポンジ、水筒 準備した方がよいもの 薬、体温計、長袖、ハンガー、

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:) 特記事項: コロナに感染した 現地で私たちのサポートをしてくれる方(アクティビティなどについてきてくれた方)に相談した
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？
チャックつきのトートバックを持って行った
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。)

よかった

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態
<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 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)
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)
4 人一部屋だったのでさみしくなかった。バスはシャワーだけだったのだが、私の部屋はシャワーが弱かった。強い部屋と弱い部屋があるらしい。外用の靴と部屋用の靴を用意していくとよい。部屋には電子レンジ、ポット、トースターが置いてある。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
午前中の授業で、カナダの州を覚え、それぞれの州についての本を読んだ。
2) 課外プログラムについて
Canada's Wonder Land がとても楽しかった。 ナイアガラの滝は感動した。船に乗って滝の近くまで行けるのだが、けっこうびしょぬれになった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
ランドリーは洗濯に 2 ドル、乾燥機に 1, 75 ドルかかる。 毎週木曜日にハウスキーパーさんが掃除をしに来てくれる。個人の部屋にも入るので貴重品、パスポートは念のためスーツケースに入れ、カギをするとよいと思う。

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、大学生のうちに一度は留学してみたいと思い、このプログラムに応募しました。このプログラムは 3 週間という短い期間であり、長期の留学よりもハードルが少し下がるので応募しやすかったです。授業はスピーキング、ライティング、リーディング、リスニング、などのすべての分野を午前中実施するような感じでした。その中でも私のクラスはライティングが多く占めていたと思います。Evening Class は参加自由で、話したい内容を決めそれについて発言していくよ言うような授業でした。個人的にはこれが一番楽しかったです。カナダは思っていたよりも寒かったので長袖は持っていくべきです。昼間は暖かいのですが朝と夜が寒いです。カナダに来た直後は身体がカナダの気候や生活に慣れていないので、風邪をひいたり、のどを痛めやすいです。のど飴や風邪薬、体温計はあった方がいいとおもいました。カナダでお世話になった人に日本のお土産を渡している人がいて、私も持っていけばよかったと後悔しました。そのお土産にメッセージを付けたり、渡すときにコミュニケーションも取れるので感謝の気持ちを伝えやすいと思います。3 週間はとてまああという間で、楽しい時間でした！
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	20,100 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	1,100 円	コインランドリー代
その他	65,300 円	例:お土産代
その他	0 円	例:
合計	90,500 円	

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。
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: 事前に日本の外貨両替店で両替しました。 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
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
基本的には大学と寮の WiFi を使用していました。私は日本で利用している携帯の契約プランの内容が海外でもそのまま利用できるというものだったため、SIM カード等は特に用意しませんでした。
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
痛み止め、風邪薬、胃腸薬などの薬は一通り揃えたうえで多めに持っていくことをおすすめします。また余裕があれば、インスタントの味噌汁やパックごはんなどがあると思います。現地の料理も美味しいのですが、留学後半になるにつれ、日本の味が恋しくなりました。

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 type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 現地スタッフの方) 特記事項: 滞在中にコロナに感染しました。症状が出たら抗原検査をし、陽性だった場合は寮の自室で療養するという感じです。陽性だったことを現地スタッフの方に連絡すると、食料などを持ってきてくれました。カナダではコロナ陽性であっても隔離措置などは特にないらしく、体調が回復すれば自由に行動することができます。(私は五日程度休養し、その後プログラムに復帰しました。)
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?
大学のキャンパス外に行くときはできるだけ複数人で行動するようにしていました。またスリや盗難対策のためにチャックが完全に閉まるショルダーバッグを使用し、肌身離さず持ち歩くように気を付けました。何か犯罪に巻き込まれたことはなく、周りでもそのようなトラブルに遭ったという話は聞きませんでした。
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。)

大学や寮の WiFi は特に問題なく使用できました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)	私が滞在した Mary Keyes 寮はとてもきれいで、快適に過ごすことができました。四人一部屋でキッチンが共用、バス・トイレは二人で一つを使用する形でしたが、寝室は一人一部屋あるため、一人の時間もつくることができます。一週間に一回程度清掃が入り、ゴミ回収やシーツ交換をしてもらえます。食事は自炊をすることが多かったです。備え付けの調理器具や食器はないため、日本から持っていくか現地で調達する必要があります。鍋やフライパンがあると料理の幅が広がると思うので、同室の人と手分けして持っていくなどして用意するのが良いのではないかと思います。

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	個人でのプレゼンテーションやグループワークといった本格的なものから、クイズ形式のゲームやキャンパス内・キャンパス近辺の散策といったレクリエーション的なものまで、様々なプログラムを体験することができて面白かったです。英語力を向上させるだけでなく、カナダの文化に触れ理解を深めることができました。
2) 課外プログラムについて	ナイアガラの滝やトロントの CN タワーなど、主要な観光地を訪れることができて楽しかったです。放課後に映画を観に行ったりもしました。海外に行くと現地の映画館で映画を観ることはなかなかないと思うので、貴重な体験だったと感じています。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	大学や寮は過ごしやすい環境が整っているため、安心して生活することができます。部屋は半袖一枚か、その上に軽く羽織るくらいで丁度良いですが、夜になると屋内でも寒く感じることもあったため、体温調節ができる服を準備しておくと思いいます。また物価が想像していたよりも高く、自炊メインでも食費がかさんだという印象です。

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)

私がマクマスター大学の留学プログラムを選んだ理由は二つあります。一つ目は、カナダという国そのものに興味を持っていたからです。元々、いつかカナダを訪れてみたいと思っており、この機会に行くことを決めました。カナダは海外の他の国や地域と比べても治安が良いこと、多民族国家であるため人種差別などが少ないことも決め手の一つです。理由の二つ目は、三週間という期間が自分に合っていると考えたからです。私はこれまで海外に行ったことがなかったため、いきなり長期間滞在することには不安がありました。その点、このプログラムは三週間の短期間であるため参加へのハードルが低く、それでいてある程度の期間があり現地生活を満喫することができます。
実際の研修や現地での生活を経験して、英語でコミュニケーションをとることや海外で過ごすことに対する抵抗感を無くすことができたということが一番大きな変化であったと感じています。海外経験もなく、英語も学校の授業くらいでしか接することがなかったため、英語を使うことや日本語が通じない環境に身を置くことに消極的だったのですが、今回の留学を通じてこれらの意識がガラッと変わりました。授業でも日常生活でも、完璧な英語を話さなければならないということはなく、自分の意思を伝えようとするのが大切であると感じました。三週間という短い間でしたが、得たものは非常に多かったと思います。留学を迷っている方には是非チャレンジしてほしいです。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	外食、スーパーで買った食材
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	7,709 円	SIM
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩3 分)
教養娯楽費	5,642 円	観光の交通費
被服費	10,000 円	タオル、洋服等
雑費	1,500 円	ランドリー
その他	62,627 円	例:お土産
その他	0 円	例:
合計	137,478 円	

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 説明書通りに進めていけばできた。
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:成田空港で換金 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
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
現地利用できる SIM をインターネットで購入した。(yellow mobile) 寮と大学内では Wi-Fi が利用できた。
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
サララップ、白米、インスタントの味噌汁は持って行ってよかった。 スポーツウェアとスポーツドリンクが作れる粉末があればよかったと思った。(運動する時間が思っていた以上に多かった。体調を崩した時にもスポーツドリンクがあると便利。)

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:コロナ感染、研修先のスタッフ) 特記事項:コロナに感染した。研修先のスタッフに連絡し、3 日ほど部屋で隔離となった。食料や水はスタッフからの支給があったため特に問題なかった。
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?
事前にネットで治安等を調べてから出かけるようにした。防犯対策として貴重品はチャックのついているショルダーバッグに入れ、肩からかけて離さないようにした。
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。)

大学と寮の Wi-Fi は問題なく接続できた。平日のほとんどは大学内で過ごし、休日も外ではインターネットをほとんど開かなかったため、5G 程度の消費だった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)
綺麗で過ごしやすい寮でした。日本から白米や味噌汁のインスタントは持っていくといいと思います。電子レンジ、ケトル、冷蔵庫がありました。自炊もできるので小さい鍋やまな板、ナイフなどを持っていくと便利かと思えます。また、コロナ感染など思いがなかったことが起こるので、数種類の薬、冷えピタなどを持って行ってよかったです。 ランドリーは洗濯と乾燥で1回\$3.75でした。柔軟剤も含まれているジェルボールがお勧めです。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
カナダについての授業 自分一人では学びきれないため、歴史、有名な人物など複数のトピックを取り上げた授業はためになった。
2) 課外プログラムについて
メジャーリーグが印象に残っている。 日本とは番う雰囲気を感じられてよかった。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
カナダは朝、夜は寒くなることがあったので上着を持って行って良かった。日本より乾燥していて過ごしやすい気候だった。日没が 21 時頃だったので時間には気を付けて出かけた方が良くと思う。治安もよく、優しい人が多かったが最低限の危機管理は必要なので気を抜かず過ごすことが必要だと思った。現金は 5 万円換金したがクレジットカードしか使えないところも多かったのでクレジットカード 2 枚と 3~4 万円くらいで足りると思う。

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)

私は英語のスピーキング力、リスニング力向上を目指してこのプログラムに参加しました。カナダに行きたいと思っていたことと、この研修はスピーキング、リスニングを重視したプログラムであることだったので選びました。また、留学に行くことで新たな価値観や文化に触れたいという思いがあったことも語学研修に参加した理由です。 海外へは何度か旅行で行ったことがありますが実際に生活すると慣れない環境、文化の中で食事や洗濯などをこなしながら勉強するのは大変でした。しかし、日本と異なる大学の授業形態や生活文化、アクティビティを通して学び得たことはとても大きかったと思います。現地の人と話しをする機会を持てたことは、今後の自分の大学生活や人生を考え直すきっかけとなり、良い経験だったと思います。実際に現地に行っても自ら行動していかないと何も変わらないため、積極的に行動していくことが大事であり、自分の意見もしっかりと持つことが必要だと感じました。 3 週間日本と異なる環境に身を置くことで英語力以外にも得られたものがたくさんあります。英語の勉強以外に自分の今後の大学生活、将来のために変えたい何かがある人はプログラム参加をお勧めします。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	50760 円	自炊が出来なかったので食費にかなり使ってしまった。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	980 円	寮や大学内は Wi-Fi があるので、あまりギガを使わなかった。
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩2分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	4400 円	
雑費	24090 円	お土産や記念品など
その他	7040 円	例: トロントに行くための交通費
その他	2200 円	例: 洗濯にかかった費用
合計	89470 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
事前に貰った資料通りに進めていけば基本的に問題ないが、住所に関しての入力が少し難しかった。
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: 空港で3万円を両替したが、基本的にクレジットカードで払えるので、ほとんど使わなかった。 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
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、Wi-Fi)はどのように準備しましたか
普段使用している通信料金プランが海外でのデータローミングを2GB まで無料で、それ以上は追加で1GB ごとに購入という形式だったので、準備をする必要はなかった。上記のように寮や大学内には Wi-Fi があり、休日のみの使用では合計で 0.9GB しか使用しなかったため基本料金しかかからなかった。
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
スリッパ、ハンガー、インスタント味噌汁、ビニール袋、洗濯ネット、常備薬、日焼け止め、水筒

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?
留学前のプログラムで説明を受けたり、個人的にインターネットで調べたりした。 スマートフォンや貴重品の管理に気をつけて行動した。
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。)

寮や大学内の Wi-Fi は基本的には問題なかったが、寮の Wi-Fi がたまに繋がらないことがあった。
トロントの地下鉄の中は通信が全くできないので事前に降りる駅の情報を調べておかないと詰みます。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4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)	4人1部屋だったが、それぞれの個室は鍵付きで、トイレとシャワーは1部屋に2つずつあったので、あまり不便ではなかった。部屋はとても綺麗で良かったが、遮音性は低い。 共有キッチンに電子レンジと電気ケトルはあったが、調理器具がないので、持参するか現地で購入しないと自炊はできないと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	午前中の授業ではグループワークがメインでプレゼンを行う機会などがあり、主体的に取り組めるようになっていたのが良かった。また、カナダの地理や歴史、文化や価値観などを授業を通して学ぶことができたのはいい経験だった。 午後の授業はフィールドワーク中心で、基本的にずっと歩いていた記憶しかない。
2) 課外プログラムについて	週末にカナダズワンダーランドという遊園地やメジャーリーグ観戦、CN タワーやナイアガラの滝などの観光名所に行った。 特にナイアガラの滝は物凄い迫力で、とても印象に残った。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	円安の影響で1カナダドル110円ほどとレートが悪かったので、円換算での支払いと考えると費用が割高になってしまった。 気温や湿度は日本よりも低く、汗は全くかかないが、日差しがとても強いので日焼け止めは必須。 大学周辺はかなり安全だし、トロントも危険な地域に近づかない限り、ある程度警戒しておけば被害にあうことはない。 犯罪発生率は日本の数倍はあるものの、外国としてはかなり安全な国だと思う。

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)

私は英語力の向上を主な目的としてこのプログラムを選びました。また、アメリカ英語を学びたかったので、アメリカに近く治安も良いカナダへの留学を決めました。結果として、とても素晴らしい経験を得ることが出来たと思っています。
現地には自分たち以外に日本人がいない状況で生活しなければならず、相手とのコミュニケーションはすべて英語で行わなければいけません。日常会話はスピードが速く、発音も聞き取りにくいので、店員とのちょっとした会話すらとても難しかったです。海外での生活は大変でしたが、日数を重ねると次第にそれも苦ではなくなっていました。カナダは他民族国家であり、街中にいろいろな人種の人たちがいて、それはカナダでは当たり前の光景です。それだけでも自分にとっては新鮮な経験でした。
英語力向上はもちろんですが、それ以上にこの留学という貴重な経験を通して様々なことを学び、成長することができます。金銭面の問題がないのであれば、自分の語学力や海外生活に多少の不安があっても絶対にチャレンジすべきです。
最後に、自分も留学前に読んだ留学報告書に記載されていた情報がとても参考になったのを覚えています。実際に留学を経験した人の気づきやアドバイスはとても重要だと思うので、全員分の留学報告書をしっかりと読むことをお勧めします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	2 万 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	1 万 円	
現地通学費	円	(研修先まで 分)
教養娯楽費	4 万 円	
被服費	3 万 円	
雑費	円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	10 万 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
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: 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
インターネットで調べて、一番価格が安いものを購入。
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、お米

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?

日本大使館の情報を参照。 犯罪に巻き込まれた経験はなし。そのため対処法はなし。
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。 (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。)
良好。 レジデンスでの Wi-Fi も良好。

滞在形態関連
1)留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" 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)
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)
ベッドは個室でしたが、それ以外は共同生活でした。 そのため、他人と暮らすことに抵抗がある人は多少の我慢が必要です。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容
リスニングと称した絵本の読み聞かせ カナダに関する歴史
2)課外プログラムについて
週末がお休みでしたが、日曜日には半強制的に色々な観光地に連れて頂いたので、自分から観光地を探すことが苦手な人も、充実した生活を送ることが出来ると思います。
3)滞在先・現地での生活に関すること
特になし。

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研修時間が長かったからです。午前と午後に授業が分かれていて、英語の勉強だけでなく、カナダの歴史についても学ぶことが出来ました。違う国について、真剣に学ぶことはあまりないため、面白かったです。生活については、物価が高いこともあり、自炊が多かったです。また、ベッドルームは個室でしたが、それ以外は共同だったため、ある程度、人と協力して生活するつもりで行く必要があります。利点としては、英語に触れる機会が増える、他国について知ることが出来る、友達が増える、生活力が上がるなどがあります。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	80,000 円	平日は自炊をすることが多かったですが、その分週末に贅沢をしたのでそこまで食費は押さえられなかった印象です。
図書費	0 円	図書館は無料で利用をすることができました。
学用品費	1,000 円	文房具を少し購入しました。テキストなどを購入する必要はありません。
携帯・インターネット費	7,000 円	日本で事前に SIM カードを購入、プランを契約していました。
現地通学費	0 円	(研修先まで 徒歩 5 分)
教養娯楽費	3,000 円	博物館・美術館などの施設料
被服費	15,000 円	現地の古着屋やキャンパスストアで購入しました。
雑費	4000 円	日用品の購入など
その他(お土産)	10,000 円	例: 大学グッズ、お菓子、マグカップなど
その他(交通費)	5,000 円	例: 大学からトロント行きのバス、トロントの地下鉄・路面電車、ハミルトン市内のバスなど
合計	125,000 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

特にありません。ただ、情報入力の際に間違いがあると入国できない可能性もあるようなので、他の人にダブルチェックをしてもらいながら手続きすると良いと思います。

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: 渡航前に質屋(大黒屋)で 25,000 円分のカナダドルを両替していました。

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 Lucky Mobile の SIM カードを購入し、事前にネット上でプランの契約をしていました。現地に着いてから SIM を入れ替えるだけですぐにスマホを使えたので、渡航前に準備しておくことをおすすめします。(ちなみに現地で SIM を買っている人もいました) また WiFi は大学の寮内や教室でもスムーズにつながるため、現地の SIM があるのであればポケット WiFi などを用意する必要はないと思います。

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

調理器具: 包丁、まな板、鍋、タッパーなど(自炊をする場合)、レトルトご飯、インスタント味噌汁、日本のお菓子
長袖の衣服(夜はかなり冷えましたが)、サングラス(日中は日差しがかなり強いです)

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: ルームメイト)

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？

事前に実施していただけるガイダンスをもとに海外安全情報を集めていました。合わせて外務省の海外安全ホームページを確認しておく様々なケースが想定できるためおすすめです。また、実際に盗難にあつたことはありませんでした。ただ、近年は財布だけでなくスマホが狙われることが増えているため、ズボンのポケットではなくバックの内側に入れておくなどの簡単な対策はしていました。

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。)

寮のインターネット接続は常に安定していて問題なく使うことができました。また寮以外にも教室や図書館で WiFi が繋がったため、大学内ではインターネット接続の心配はいらないと思います。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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) ※個室ですがそれ以外の共同スペースは 4 人で利用します。	
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)	
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)	
寮はとても清潔で快適な空間でした。個室に加えて共同スペースもあるため、ルームメイトとの仲も深まります。また、寮の 2F にはビリヤードや卓球ができるスペースがあるのでそこで親睦を深めることもできました。 キッチンにはIHで電子レンジと電気ケトルが備え付けられています。冷蔵庫・冷凍庫も付いています。 来年は変更の可能性があるかもしれませんが、今回、寮内で支給・貸出されたものを参考までに記載しておきます。↓ シャンプー・リンスー・石鹸(それぞれ週に1度新しいものが支給されます)、バスタオル・ハンドタオル(それぞれ×2)、ハンガー×3	

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	
授業で実施したディベートと Oral Presentation です。まずディベートでは 2 つのグループで分かれ、相対する立場で特定のトピックを議論しました。英語で意見を述べるだけでなく、相手の意見を汲み取る必要があるため、話す・聞く力が鍛えられました。そして Oral Presentation は自由なテーマで5分間スピーチをするものでした。英作文をするだけでなく、それを人に伝えるための技術も学ぶことができます。先生から直接フィードバックもあり有意義なスピーチでした。	
2) 課外プログラムについて	
ワンダーランド(遊園地)、トロント観光(CN タワー、メジャーリーグ観戦)、ナイアガラの滝の観光といった課外プログラムが用意されており、すべて手配してもらったバスで現地に向かうことができます。トロント近郊の有名な観光地は網羅している印象で非常に楽しいプログラムでした。	
3) 滞在先・現地での生活に関すること	
マクマスター大学のあるハミルトンは郊外といったイメージがぴったりで、非常にのどかで過ごしやすい地域です。それでいて観光地であるトロントまではバスを使って1時間弱で行けるため、過ごしやすさと遊びやすさのバランスがとても良いように感じました。人もとても親切で買い物や食事など、生活する上で困ったことは一度もありませんでした。	

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)

この研修先を選んだ理由は、英語学習と観光のバランスが良いと感じたためです。このプログラムでは午前中のクラスに加えて、午後にもカナダの文化について知れる授業や課題のサポートが行われます。また日によっては夜に会話ベースの授業が開講されることもあり、語学留学としては最適だと感じました。また、平日はそのような学習に集中し、週末は用意された課外プログラムやフリーの日でしっかりと観光ができる点も魅力的でした。そしてこの研修を体験してきた感想としては、このプログラムは上記のような期待を満たしてくれる素晴らしいものでした。ただ、一点だけ想定とは違った点は、自分から積極的に動かないと現地の人とコミュニケーションを取る機会が少なくなるということです。基本的には同じ明大生と行動をともにすることになるので、主体的に動かなければ旅行と感覚が近いものになると思います。そのため、語学力、特に会話を今よりもっと伸ばしたいと考えている人がいれば、ホームステイなど現地の人と生活をともにできるプログラムをおすすめします。ただ、「初めての海外留学で不安」、「勉強はしっかりしつつも、とりえず海外がどんなものか体感してみたい」という人にはこのプログラムがおすすめです。私自身も初めての海外留学でしたが、マクマスター大学のあるハミルトンは非常に過ごしやすい地域ですし、現地の人も親切でした。ぜひ参考にしてみてください。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	35823 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	17980 円	ドコモ海外どこでもギガ
現地通学費	0 円	(研修先まで5分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	14474 円	アウトレットで購入
雑費	2508 円	洗濯代、花束代
その他	37476 円	例:お土産
その他	3620 円	例:交通費
合計	115501 円	

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
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:ワールドカレンシーショップ吉祥寺店で換金 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
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
ドコモの世界そのままギガを利用した。パソコンは寮と教室の Wi-Fi を使用した。
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
カトラリー、箱ティッシュは寮にないので持っていくべき。乾燥するのでのど飴、また現地の人にあげるのに駄菓子など日本の土産も役立った。 洗濯紐、食器用洗剤を持っていくべきだと感じた。また結構な頻度で運動するので動きやすい服は必要。

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: 現地スタッフ、ルームメイト) 特記事項: ルームメイトがコロナに感染したため、部屋の移動や対応について現地のスタッフと連絡をとった。
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?
オリエンテーションをふまえ、自分自身でもカナダの治安状況を調べた。現地では、部屋はオートロックだったため部屋の中に貴重品類を置いた。観光に行く際は小さめのカバンに貴重品を入れて肌身離さないようにした。特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。 (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。)

海外どこでもギガは着いたその日から問題なく最後まで使えた。寮のWi-Fiは繋がるまで遅いが、通信状況に問題はなかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数4 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)
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)	とても綺麗な寮で、冷蔵庫や電子レンジ、IH のコンロなどが装備されているので自炊もできる。リビングダイニングは共用なのでルームメイトと協力して買い出しに行ったり、料理したりして過ごすことをおすすめする。また洗濯機は他の階にあり、後半はお金がかかるので自分で調整し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) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	カナダの文化や歴史を学ぶ授業。日本とは全く違う文化を知ることができ、それを観光にも活かすことができた。Evening class での会話の授業。自由参加だが人数が少ないので、現地のボランティアの方と会話できてとても充実していた。普通の授業では学べない、若者言葉や文化も教えてもらい興味深かった。
2) 課外プログラムについて	ナイアガラフォールズに最後の週末に訪れたが、日本では感じたことがない迫力満点の巨大な滝に圧倒された。またボートで滝の近くまでいき、水を浴びたのも楽しかったのでとても印象に残っている。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	滞在先ではルームメイトと協力して買い物したりすることで食費を抑えることが出来た。大学周辺にレストランやスーパーがあるので、利用することをおすすめする。都会ではなく緑豊かな地域にある大学だったので、ハイキングができ、湖を見たり、野生のリスやうさぎをみることも出来たのも印象に残っている。

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)

私は英語に苦手意識があり、特にスピーキング力に自信がなかったので、それらを伸ばすきっかけになればと思い参加した。授業や現地の生活で英語を話すことの難しさを痛感したが、自分の英語力を向上させたいという意識が高まったので参加してよかったと思う。現地では積極的に拙い英語でも話しに行くことが大切だと思った。様々な場面で文化の違いを認識する機会があり難しいと感じることもあったが、とても良い経験になったと感じている。 生活面では基本一緒に行った明治の人がルームメイトになるため、部屋ではほとんど日本語になってしまうが、コロナが蔓延したときや、自分自身が体調を崩したときにとっても心強かった。普段なかなか話すことがない他学部の人たちと交流でき、協力して生活するのは良い経験であった。ルームメイトと授業の復習などをして部屋の時間を有効に使うことを勧めたいと思う。また休日の自由な時間に、仲良くなったルームメイトと計画をたてて遠出することでとても充実した時間を過ごすことができた。 同じ研修先の人とは協力し合い、先生や現地の方には自分からたくさん話しかけることが短期留学では大切であると感じた。また日本にいるときとは全く違う貴重な体験が沢山できるので、短期留学であつてもぜひ勧めたいと思う。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	100000 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	10000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 5 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	30000 円	
雑費	0 円	
その他	20000 円	例:お土産
その他	0 円	例:
合計	160000 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
ビザの申し込みはすべて英語のページだったので指示通りに慎重にやりました。
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: 日本で3万円換金した 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
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
e-SIM を日本で事前に申請して現地で切り替えた。なくす心配がないので便利だと思った。
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
味噌汁などのインスタント食品、鍋などの調理器具 スニーカー、ジャージなど運動できる服

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)
<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?
現地の先生の話をよく聞き、現金とクレジットカードを分けて持つなど対策した。
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。)

最初寮の Wi-Fi が繋がりにくかったが、繋がってからは何も問題はなかった。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4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)
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)	すごくきれいな寮で3週間快適に過ごすことが出来た。ただ、乾燥がすごかったので、体調のためにも注意した方がいいと思う。

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	毎日の授業
2) 課外プログラムについて	ナイアガラの滝や CN タワー、ワンダーランドなど自分たちでは行くことが難しいところに連れて行っていただいた。個人的にはメジャーリーグの試合を初めて生で見ることができ、とても印象に残った。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	現地では食事が完全に自分たちで準備する感じだったので、ルームメイトの人たちと相談しながら3週間過ごした。現地での買い物などで実際の生活で使われている英語に触れることが出来た。

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)

私は大学二年生で何か挑戦をしたいと思い、このプログラムに応募した。海外に行くのは今回が初めてだったため、すべてのことが新鮮で刺激的だった。カナダは日本から距離があるため、旅行で行くことは少ないと思う。しかしカナダにはいろいろな国籍の人が存在し、多くの人種であふれている。そのため、留学生や外国人にとっても親切な人が多く、留学にはすごく適している場所だと思った。授業はすべて英語で、正直相当難しかった。アドバイスとしては、留学に行く前からある程度英語を勉強していくことである。私はほとんど勉強せずに渡航してしまったため、英語に慣れたころに帰国となってしまった。この短い3週間をより有意義にするにはある程度英語の能力をつけておくことが良いと思う。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	90,000 円	
図書費	円	
学用品費	円	
携帯・インターネット費	6,000 円	
現地通学費	円	(研修先まで 徒歩 3分)
教養娯楽費	円	
被服費	円	
雑費	3,000 円	観光等での交通費(バス、電車)
その他	60,000 円	例:お土産(食べ物、服、置物など)
その他	円	例:
合計	159,000 円	

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
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: 成田空港で換金、3万円ほど持っていきましたが、実際には1万円ほどしか使いませんでした。 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
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
Yellow Mobile の eSIM を 20GB で契約しました。eSIM は手続きが非常に簡単ですぐに契約できるのでおすすめです。料金も他社に比べて安く済ませることができたと思います。
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
現地はのどや肌が非常に乾燥するので、龍角散や保湿クリームが役に立ちました。食べ物は現地のスーパーでほとんどそろいますが、煎餅類は手に入らないので、個人的に持って行ってよかったです。大きな洗濯ネットを持っていくと、複数人で洗濯機を回すときに一緒にいらずに便利です。また、日本からジェルボールを持っていくと便利です(現地のスーパーでも売っています)。

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)
<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?
大学敷地内と大学周辺は基本的に安全で、1人で出歩くこともできます。トロントに観光に行った際にも特別危険なことなどはありませんが、夜は人通りも減ってやや危なそうな人もいたため、できるだけ日没の前にハミルトンに帰るようにしました。
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。)

寮も校舎内も WiFi の接続は非常に良かったです。そのため、普段の生活ではモバイル回線はあまり使いませんでした。実際に現地で利用したモバイル通信は合計 6GB ほどでした。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" 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)
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)	共用のリビングの他にベッドと机のある個人の部屋もあったので快適に過ごすことができました。滞在期間中に2度ほどクリーニングが入ったので、非常に清潔に保たれていました。寮内にビリヤードや卓球ができる部屋があり、夜はよく遊んでいました。自炊でパスタなどをつくることもありました。料理をしたい方は包丁やフライパンなど簡単な調理器具を持っていくと便利だと思います。もしくは、近くに生活用品が安く売っているお店もあるので、留学序盤にまとめて買うのもおすすめです。生活用品を買う際は部屋の人と話し合っ

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	授業の中でカナダの文化や歴史を多く取り扱うため、カナダについてたくさんの情報を得ることができました。また、英語でのプレゼンの機会が2回ほどあり、人前で英語を話す度胸は少し身についたかと思います。
2) 課外プログラムについて	ナイアガラの滝やメジャーリーグ観戦など、有名な観光地を一通り回れたので大満足でした。どれも刺激的な体験でしたが、特にメジャーリーグ観戦が印象に残っています。スタジアムの雰囲気や応援の仕方など、日本とは違った文化を直に感じる面白かったです。
3) 滞在先・現地での生活に関すること	基本的に人混みがあまりなく、ゆったりとした生活を送ることができました。特に大学周辺は自然も多くあり、少し歩けば飲食店やスーパーもあるため、楽しく快適に過ごせる環境が整っていると感じます。店員さんの英語が聞き取れないことなどもよくありましたが、ほとんどの方が優しく接してくれました。休みの日にはトロントやハミルトン市内を回りましたが、主にバスや電車などの交通網も発達しているため、手軽に様々な場所に行くことができました。

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)

初めての海外渡航だったので、安全で過ごしやすいの話を聞いてカナダへの留学を決めました。午前の授業は座学と英語でのプレゼンを行い、午後の授業ではプレゼン準備の他にウォーキングやfrisbeeなどのアクティビティをやっていました。課外プログラムも充実していたため、留学生同士ですぐに仲良くなることができ、普段関わらない学生とのつながりをたくさんつくることができました。毎日充実した時間を過ごすことができ、異文化に触れながら海外生活を楽しむという意味では非常に満足でした。一方で、実践的な英語力の向上という意味では難しい部分もありました。クラスにもよりますが、授業では主に Reading や Listening のスキルなどに焦点が当てられていたため、英語を話す時間は多くありませんでした。そのため、会話力を高めるためには積極的に自分から先生に話しにいたり、授業以外のところで英語を話す機会をつくったりする必要があります。私自身は街の人たちと話す中で、人によって話すスピードや訛りが全く違うことがわかり、英会話の難しさを改めて実感しました。その分、もっと話したいと思う気持ちが強くなり、帰国後の英語の勉強へのモチベーションに繋がりました。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	60000 円	(朝夕は基本自炊で30000 外食やおやつで30000)
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	0 円	(研修先まで 10 分)
教養娯楽費	20000 円	お土産代
被服費	0 円	
雑費	1000 円	
交通費	5000 円	例:トロントまでのバス代や地下鉄代
その他	円	例:
合計	90000 円	

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
ない。
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: 大黒屋という買い取り専門店で購入した日本円18000円ほどを20ドルを8枚に用意した。ちょうどぴったり使い切ったのでそれぐらいがおすすめ。100ドル札など大きい札は使えない店や、現金が使えない店があるので、多く持ってきて使えきれない可能性が高い。 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
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
カナダはフリーWiFiが日本より広く発達していると聞いたので、日本では買わずに現地で購入することにした。だが購入するまでが大変だった。初回に購入したSIMカードが日本のクレジットカードでの支払いができないもので、再び購入することになった。二回目はTAに頼んでついてきてもらえたからよかったものの、TAが優しくなければ手伝ってくれなかったかも…結局買ったSIMも日本よりお得なプランがなかったため、日本で買えばよかったと後悔した。
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
現地で自炊をするつもりで、同じ部屋割りの人と調理器具を分担して持って行ったので、食費を浮かせることができた。 また、同じ部屋割りの子が持ってきてくれていたお茶バックが活躍した。私たちの部屋には電気ポットがあったので、それで水道水を沸かしてお茶を作った。そうすると、おなかを壊す事なく水道水を飲めた。他の人はわざわざ水を買っていたが、私たちはそれをするだけで節約しながら快適に過ごせた。ただ、電気ポットがある部屋とない部屋があるらしいので、次回に必ず役立つとは限らないので注意が必要だ。

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?
危険なストリートはネットで事前に調べて通らないようにした。バックは常に前に持つようにした。レストランなどで食事をするときはバックを足元に置いて挟むようにしていた。

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。
 (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。)

フリーWiFi がバス内や都心部に飛んでいる為、携帯が繋がらなくて困るという事はなかった。

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)

電子レンジがあったり、シャンプー・リンス・バスタオルなどが貸し出されていた為快適に過ごせた。
 また週に一回掃除が入るのでベッドメイキングやトイレトペーパーの供給、タオルの入れ替えがあり、楽だった。
 滞在をする中で大事なと感じたのは、同じ部屋割りの人との協力関係だ。私たちは事前オリエンテーションで部屋割りが発表されてから、ライングループを作って事前準備をした。幸い、全員が節約して過ごすつもりだったので、フライパンや包丁、調味料、洗濯用洗剤など、何を分担して持っていくかを決めて来た。朝ごはんや夕飯をみんなで作り、買い物も共有し、洗濯も一緒にした。節約面で良かったのはもちろん、ずっと一緒にいたのでも仲間良くなれ、家族のようにくつろいで生活できた。最後に気づいたのだが私たちのように全員で協力している班は他にいないらしく、本当に班分けがよかったと感じた。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容

カナダのダイバーシティについて学ぶ授業や西洋と東洋の違いについて学ぶ授業が面白かった。またカナダでよく使われるスラングや言い回しの授業が役に立ったと感じた。

2)課外プログラムについて

午後の授業でキャンパスツアーや散歩をした。

3)滞在先・現地での生活に関すること

私たちが滞在したハミルトンはトロントの郊外に位置しているためか、落ち着いた雰囲気や治安の悪いところもなく安心して過ごせた。何より自然が多く、キャンパス内にリスやグースといった動物が日常的に見られて日本とは違ったキャンパスライフが楽しめてよかった。
 夜は肌寒いと聞いていたが、本当にその通りだった。昼も寒い日があるぐらいで、長袖は必須。

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)

私は来年、二年度夏からの一年間の留学を考えている為、そのための語学力向上と一人での海外生活に慣れる目的でこのプログラムに応募した。英語を学習する時間が一番長いプログラムを選択したため、英語を沢山使う高度な授業が行われると思っていた。だが実際は、私が所属している国際日本学部の必修の英語の授業と何ら変わりがなかった為、そこが残念に感じた。午前の授業は15人に英語の先生が一人ついて、与えられる文章を読み、近くの人と英語で相談し課題を解く。午後の授業は同じく15人に一人のTAがついてキャンパスツアーやちょっとしたゲーム、スポーツ、動画を見た。TAは午後の時間、生徒の世話をするという感じで、英語を学ぶ授業というのが一切なかった。全体でTAが二人と、予想より少なかった為TAと話す機会が少なく英語を話す機会が圧倒的に増えるという事はなかった。もし、英語を本気で学びたいならこのプログラムは向いていないように感じる。観光がメインの目的で英語に少し触れてみたいという人ならこのプログラムは十分適していると思う。ここまで散々な酷評をしてみたが、もちろんいい点もあった。外国人と話す機会が少ない中でどうかこのプログラムに参加した意義を持たせようと、積極的にTAに話しかけたり、授業内で発言したりと自分から話す機会を作ろうと積極的になれたように感じる。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	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	0 円	(教室まで徒歩 5 分)
教養娯楽費	30000 円	
被服費	10000 円	
雑費	10000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	100000 円	

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。
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: 集合の 1 時間前に空港に着いて空港併設の銀行で用意しました。 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
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
渡航前にネットで e-SIM を購入しました。
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
割り箸やプラスチックのスプーン・フォークなどは持って行って良かったです。 3 週間もあると毎回外食するのも大変なので調理器具は持って行くと簡単な調理ができて便利です。

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)
<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?
マクマスター大学は都心のトロントから車で 1 時間ほどの場所にあるので都心と比べて犯罪の心配はありませんでした。トロントでは盗難に備えてバッグは前に抱えたり、犯罪に巻き込まれないように複数人で行動したりしました。見た目が普通でも不用意に話しかけてくる人には注意してください。
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。 (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。)

大学にも学生寮にもフリーWiFiがあったのでWiFi接続に困ることはなかったです。休日の外出の際はSIMのインターネット接続で携帯を使うことができました。1ヶ月15GBのSIMを購入しましたが、終わって見れば5GBぐらいしか使用してなかったです。しかし足りなくなるよりは多めにあった方が安心です。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)
滞在先である学生寮は非常に綺麗で部屋の清掃も1週間に1回ほど入り、バスタオルやボディーソープ、シャンプーももらえるので生活しやすかったです。共有スペースに机やキッチンがあるので部屋の友達と一緒に遊んだり、夕食を作ったりするととても楽しいです、ぜひやってみてください。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
午前中の3時間は英語の本を読んだり、提示される質問に対する自分の考えをペアワークで話し合ったり、プレゼンテーションもあり、英語の4技能を鍛えることができました。午後はアクティビティを通して英語を楽しく学ぶことができました。どちらも英語学習に役立つと思います。
2) 課外プログラムについて
土曜日は完全な自由時間で各自好きな場所へ行くことができたり、好きなことをしたりすることができました。日曜日はプログラム参加者全体でワンダーランドやメジャー観戦、CNタワーやナイアガラ滝観光をしました。カナダならではのことができることができ満足です。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
ハミルトンは落ち着いた場所で朝に散歩をすることが気持ちよく、とても良かったです。またスーパーの店員さんや普通のお客さんなども目が合うと微笑んでくれて、また分からないことは親身になって教えてくれました。

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)

私がこのマクマスター大学2023年夏季の短期留学プログラムを選んだ理由は、他の研修先と比べて週の勉強時間が長かったからです。せっかく海外に行くなら、もちろん現地観光もしたいと思いますが英語の勉強もそれなりにしっかりしたいと考えていたのでこの研修先を選びました。私は国際日本学部にも所属していますが、今までに海外に行ったことが一度もなく、少しホームステイは不安であったので学生寮に滞在するマクマスター大学がそんな自分には適していたと思います。短期留学プログラムの参加のメリットは海外を知ることができることと今後につながる場所であると思います。短期間であるので長期の留学と比べてプレッシャーは少なく感じ気軽に参加することができ、海外での生活を通して海外が気に入ればまた長期の留学を考えるということで、次のステップにつながります。実際に私も海外渡航経験はなかったですが、今回カナダに行ってみて海外を非常に気に入って、長期の留学に行ってみようかと考えています。海外渡航経験がない人や長期留学が不安だと感じている人はぜひ一度、短期留学プログラムに参加してみてください。またマクマスター大学やその大学周辺は落ち着いた雰囲気なので都会の騒々しさがなく、とても居心地がいいのでおすすめです。生活は同じプログラムに参加している明治大学生と協力することでとても楽になりますし、楽しくなるので現地での生活に対する不安は必要ないです。午前はがっつり語学研修、午後はアクティビティが多めなのでメリハリをもって学習を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

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	35,000 円	
図書費	500 円	
学用品費	10,000 円	
携帯・インターネット費	10,000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで0分)
教養娯楽費	10,000 円	
被服費	20,000 円	
雑費	30,000 円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	115,500 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
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: 成田空港で両替をしました。 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
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
日本で事前に自分が利用している携帯会社の海外ローミングサービスを予約しました。
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
現地の交通の利用方法を確認するとより自由に行動しやすくなると思います。

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)
<input checked="" type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 友人や研修の担当者) 特記事項: コロナが寮の中で広がってしまったことです。
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?
犯罪に巻き込まれることはありませんでした。常に貴重品を身に付け、体の前にバッグを持つてくるように気を付けました。
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。)

寮にある Wi-Fi の接続が少し不安定で、最初はなかなか繋がりませんでした

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 3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)

小さい鍋があると色々な料理を作ることができるのでとても役に立つと思います。もし、食費を抑えたいならカップラーメンやレトルト食品などを持っていくといいと思います。食器は使い捨てのものを持っていくと荷物が減らせるのでおすすめです。また、軟水が手に入りにくいので必要な人は持っていった方がいいと思います。

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

英語を使いながらカナダの文化や歴史について学ぶことができます。また、授業時間が多いため、英語を話す機会が他の短期留学プログラムに比べて沢山得られると思います

2) 課外プログラムについて

様々なカナダの観光名所(CNタワー・メジャーリーグ観戦・ナイアガラの滝など)に連れて行ってもらうことができます。

3) 滞在先・現地での生活に関すること

相部屋であるが、それぞれ自室があるため最低限のプライベート空間は設けられていると思います。

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)

私は、高校生の頃からカナダに留学に行きたいと考えていて、他の大学に比べて授業時間が多く現地の学生と触れ合う機会が多いという点に魅力を感じ、この大学を選びました。大学の敷地がとても広く周辺の地域も自然に囲まれていて、とても過ごしやすい環境でした。三週間という短い間でしたが、留学は、日本と環境が異なる場所で生活していく中で新しい文化や価値観に身近に触れることができるとも貴重な経験だと感じました。なぜ自分は留学をしたいのか、留学でどんな目標を達成したいのかを明確にして、色々なことに対して積極的に参加することの大切さをこの留学を通して改めて感じました。ぜひ失敗を恐れずに沢山挑戦してほしいです！

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	46800 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	ノートとボードが大学側から支給されました。
携帯・インターネット費	0 円	日本で利用している docomo の ahamo プランと大学内/寮内の Wi-Fi を使用
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 3 分)
教養娯楽費	0 円	現地映画館での映画鑑賞や観光費用(CN タワー入館料など)はプログラム費用に含まれていました。
被服費	1600 円	洗濯代 4 回分(洗濯機 2ドル/乾燥機 1.75ドル)
雑費	0 円	
その他	2500 円	例: 現地交通費
その他	32500 円	例: お土産代
合計	80900 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

ありません。オリエンテーションで配布された、ビザ申請方法を画面の写真と和訳付きで記した資料がわかりやすく、スムーズに申請することができました。

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: 成田空港で3万円分を用意しました。

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

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

日本で普段契約している docomo の ahamo プランを利用しました。そのため、新しく準備したものはありません。

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: スリッパ、タッパー、長袖の服、のど飴、ごはん/インスタント味噌汁などの和食
 準備したほうが良かったもの: 包丁、水筒(しおりにも記載がありましたが持っていくのを忘れました。寮内にウォーターサーバーがあったのでやはりあったほうが良かったと思います。)

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: 新型コロナ感染/現地の本研修担当者 2 名)

特記事項: 渡航後 3 日目に、発熱があったため本研修の現地担当者に連絡し、Clinic に行きました。そこで検査を行い感染が判明しました。カナダでは隔離の必要がなかったのですが、日本の方針に基づいて、寮の自室で 5 日間隔離を行いました。同じ浴室を利用していたルームメイトは一時的に別の部屋に移動してもらいました。スーパーのカスタマーサービスでコロナの簡易検査キットをもらい(ドラッグストアなどでも無料でもらえる)、自分で 5 日間陽性/陰性を検査しました。

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?

外務省のホームページ、大学のアプリに入っていた Crime map を利用して、調査を行い防犯対策を行いました。危険な場所には近づかないようにし、夜遅くに外出を行うことも避けました。また、単独行動を避け、2 人以上の複数人で行動しました。

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。)

携帯電話(docomoのahamoプラン):海外でのデータ通信は15日間まで追加手続きなしで利用可能。15日目以降は、上限(20ギガ)に達していなくても、日本で通信を行うまで低速になってしまう。そのため自分は、日本帰国の15日前から、データローミングをオンにして使用しました。それまでは、寮と大学内のWi-Fiのみでも問題なく過ごすことができました。接続も安定していました。電話機能に関してはiPhoneのiMessageやfacetime機能が現地スタッフと連絡をとることができました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)
とても清潔に保たれていて過ごしやすかったです。1週間に1度、清掃やベッドメイキングが入りました。シャンプー/コンディショナー/ボディソープを持参していましたが、現地でも配布が期間中2度ありました。寮内には、卓球やビリヤードを楽しめるプレイルームもあり、楽しめました。ラウンジやスタディールームといった複数人で利用できるスペースも充実していました。寮内の洗濯機は日本から持ち込んだ洗剤で問題なく使用することができました。コインランドリー用のカードがあり、利用する際は、そのカードにチャージ(クレジット/現金両方対応)をして使用しました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください

1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容
イブニングクラス。テキストでは教わるできない、生の英語やスラングについてたくさん学ぶことができました。プログラム担当者が日本在住経験があり、日本の知識がとても豊富で面白かったです。クラス内では、自分の趣味の話から伝えたいことや趣味に関する話を英語で話せるようにクラス担当講師が語彙を広げてくれました。また、スラングについて動画をみながら解説を行ってくださり表現が広がりました。午前中の授業では、プレゼンの授業が週に1度あり、力がつきました。毎日 journal writing と呼ばれる200語程度の writing 課題が出され、後半の時期になるとだんだん書くスピードが上がりました。
2) 課外プログラムについて
コロナに感染したため遊園地でのアクティビティには参加できませんでした。他のアクティビティである、トロント観光では CN タワーからオンタリオ州を一望することができました。メジャーリーグ観戦は、野球観戦自体初めてであった私も、とても熱気に包まれ楽しかったです。ナイアガラの滝では、ナイアガラの滝の下にクルーズで近づくアクティビティに参加することができ大興奮でした。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
夏でも朝の気温が十何度とひんやりしており、驚きました。滞在中最高気温が30度を超えた日もほとんど無かったため、とても過ごしやすい気候でした。20度前後の日も多かったため、長袖があり助かりました。気温はともちようどよかったですが、乾燥が気になり到着初期は自分含め、のどを痛めている人が何人かいました。また、到着当初は水の違い(日本は軟水、カナダは硬水)に戸惑う人も多くいる印象でした。支払方法に関しては、クレジットカード払いがほとんどで、チップに関しても支払い時に選択式になっており戸惑うことはありませんでした。

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)

本研修を選んだ理由は、主に2つです。英語圏の地域に行ってみたかったこととプログラム内容の英語学習時間や内容の充実度に惹かれ選びました。渡航後のまさかのコロナ感染に驚きと初めての土地での初感染で不安もありましたが、本プログラムの現地担当者を始めとしたたくさんの方のサポートをうけ早期回復できました。滞在先であった寮では、個室がありながら共用スペースとしてキッチンとリビングがある形式で、こちらの形式はとても自分に合っていたように感じました。出発前には同室の滞在者とほとんど交流がない状態で始まった共同生活でしたが、リビングの共用スペースで共に課題を進めたり、おしゃべりしたりすることでとても仲が深まりました。授業内では、本の精読やプレゼンの機会、読み聞かせ、journal writing といったルーティンがあり、毎日英語4技能に触れていました。本の読み聞かせでは、カナダの州についての紹介やカナダにまつわる人の話を学ぶことができました。現地では、多国籍で形成されるカナダらしく様々な国の人と出会いました。第二外国語である、中国語を活かす機会も得られ、英語だけでなく他言語も行かせたことはカナダならではの経験と感じました。イブニングクラスの担当講師と課外アクティビティの引率者、お店、レストランなど現地の人・学生と関わる機会を英会話の機会として積極的に活用することが大切だと思います。私と似たような動機を持っていて、参加を迷われている方にはこのプログラムへの参加を強くおすすめします。
--

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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3万4000 円	朝晩を自炊にして費用を抑えた。
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	4500～5000 円	Airalo という eSIM で、30日間10GB。多すぎた。
現地通学費	0 円	寮から研修先まで徒歩5分
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	8560 円	トロントまでの交通費(ワンデーパス(1回10CAD)を3回購入、PRESTO カードというICカード40CAD、チャージ代10CAD)
その他	約1万 円	例: お土産(トートバッグ、お菓子、ポストカード等)
その他	約4300 円	例: 観光代(城見学40CAD)
合計	61,860 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。
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: デパートの外貨両替所(3万円分)(50、100ドル札は使えない場面がある。) 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
Airalo という eSIM で、30日間10GB を日本で準備した。
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
「サトウのごはん」やそうめん、麺つゆが自炊に役立った。お箸などのカトラリーを忘れてしまい困った。朝晩は冷えるので、薄手の上着やパーカーは持っていくべき。機内や部屋で使うスリッパがあるとなお快適。大学内で、無料で水を補充できるので、水筒を持っていくと便利。

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: 個室がオートロックのため、ルームメイトが個室の鍵を部屋内に置いたまま扉を閉めてしまい、一晩共有スペースで寝ることになっていた。午前8時から寮のロビーにあるインフォメーションセンターが開いているため、そこで係員に相談し、問題は解決した。個室の鍵は共有スペースの分かりやすい場所に置いておくことを推奨する。) 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?
危険地域はあらかじめインターネットで検索して確認した。実際に盗難などの犯罪には巻き込まれなかったが、対策として、チャックのついているバッグで外出し、財布は2つに分けて持ち、スマートフォンは首から下げられるストラップをつけた。トロントなどの人が多い場所では、バッグの中身を取り出すときは友人に周りを見張ってもらっていた。歩きスマホもなるべく控えた。
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。)

eSIMは正常に機能していた。カナダは無料Wi-Fiが普及しており、基本的には利用・接続に困らなかった。しかしながら、地下鉄を使う時は「圏外」と表示されインターネットの利用ができなかった。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 3~4人) ※個室ありで、共有スペースは3~4人で使う。
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)
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)
基本的に寮は清潔で、設備も整っており満足度が高かった。現地で無料配布される、洗濯機を使う時に必要なカードのチャージの仕方に困ることがあったが、ロビーの機械にてクレジットカード払いでチャージ可能だった。バスタオル2枚、フェースタオル1枚、シャンプー・コンディショナー・ボディソープが何回分か無料配布される。卓球とビリヤードをできるスペースがあり楽しかった。部屋にはIHコンロ、レンジ、冷蔵庫、ポットがあるので、自炊を推奨する。毎食外食するよりも大幅にお金を節約できる。

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
午前の授業で、リスニング力を高めるために、先生が言った英語の文章を高速で黒板に書くというゲームがあった。想定外に難しく、自分がどうい言葉聞き取れないのが明確になる効果的なプログラムだった。4技能をバランス良く鍛えることができたと感じる。午後の授業では、TAによるが、カナダに関する動画を視聴したり、キャンパスを散歩したりすることが多かった。個人的には散歩ばかりではなく、英語を話す機会をもう少し設けてほしいと感じた。もし授業の内容に満足できなければ、先生に相談した方がよい。プログラム全体を通して言えることは、英語を上達させるためには、自分から積極的に発言し、英語話者と話しなければならぬ。自主的に行動することが最も重要である。
2) 課外プログラムについて
Canada's Wonderlandは絶叫系のアトラクションが苦手な人には向かない場所だと思う。世界観を味わうというよりもひたすらアトラクションを楽しむ場所という感じだ。CNタワーとメジャーリーグ観戦は貴重な経験だった。相手チームに有名な日本人選手がいて盛り上がった。ナイアガラの滝は、カナダならではの観光という感じで、最も感動した。課外プログラムを通して、平日は違うクラスの明大生とも交流できた。また、TAの学生が頼もしく明大生を引率してくれた。
3) 滞在先・現地での生活に関すること
食事に関して、外食は食費がかさむので、朝晩は自炊を薦める。栄養を摂るために、葉物野菜やトマトが役立った。大学内は比較的安全だが、トロントなどの人が多くいるところに行くときは、スリや盗難に気を付けるなど、防犯意識を高めた方がよい。「Goバス」というバスの終バスを逃し、代わりに市バスを使ったことがあるのだが、乗り換えの駅で怪しげな人から声をかけられた。夜遅くの外出は男女関係なく控えるべきだと感じた。

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)

マクマスター大学の研修を選んだ理由は大きく分けて4つある。まず、カナダを訪れてみたかったからだ。高校2年生の時にオタワに2週間ホームステイする予定だったが、コロナウイルス蔓延の影響で中止となった。リベンジの意味も込めて、より期間の長い3週間のカナダ研修に申し込もうと決めた。次に、カナダという国の特徴が決め手となった。移民を多く受け入れているため、ダイバーシティの意識が高く、世界的に珍しい日本人でも受け入れてもらえるかもしれないと考えた。アメリカやイギリスに比べ治安が良いので、生活しやすいという点も魅力的だった。3つ目は、カナダの気候と環境に関する点である。日本の夏は蒸し暑く、外出する気になれないが、夏のカナダは涼しく、快適な夏休みを過ごせると感じた。また、カナダは広大な土地と自然をもっており、日本ではできないアクティビティが体験できると考えた。キャンパスにおいても同様だ。平日はほぼ毎日朝9時から授業があるが、自然や歴史を感じられるキャンパスに通うだけで気分が晴れやかになる。最後の理由は自分自身のことだ。明治大学での学びも非常に価値があるのだが、毎日同じような行動をし、人ごみの中で生活することにやや退屈していた。また、新しいことに挑戦したいが躊躇してしまふ自分の性格を変えたいと考え、本プログラムに申し込んだ。以上がこの研修先を選んだ理由である。プログラム全体を通して、自主的に多くの人々に話しかけ、行動することが重要だと学んだ。生活においては、健康に気を付けながらも、遊ぶ時は全力で遊ぶことが大切である。勉強と遊びのメリハリをつけ、上手く気分転換しながら生活することを推奨する。研修では、カナダの歴史やダ
--

イバーシティについて学ぶ機会が多いが、教えられたことを鵜呑みにするのではなく、自分でも一度考え、意見をもつことが大切だ。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	25,917 円	
図書費	0 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	9,960 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 3~5 分)
教養娯楽費	32,705 円	
被服費	1,605 円	最初に渡されたランドリーのプリペイドカードの残金がなくなったため入金した。
雑費	円	
その他	円	例:
その他	円	例:
合計	70,187 円	

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
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: 日本で事前に両替 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
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
日本で使用しているキャリアの海外ローミングを契約した
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
準備した方が良かったもの ・食料(大学内のレストランは 16 時前後に閉まるため、時間がなく屋に食料を買えなかったときのためにラーメンなどがあると便利) ・タッパー(インスタントラーメンなどを調理できる) ・上着(屋内や朝夕は寒いため、薄手のカーディガンだけでなくパーカーがあると便利) ・ポディクリーム・リップ(日本より乾燥している) 準備していき助かったもの ・ラップ ・食器用洗剤、スポンジ そこまで必要のなかったもの ・衣類(洗濯できるため、下着は1週間分で十分だった)

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)
<input type="checkbox"/> なし <input checked="" type="checkbox"/> あり (問題の内容や相談した人等: 大学の職員の方) 特記事項: 何人かがコロナにかかり、私もコロナに感染した。休日のプログラムなどを引率してくれる学生の方を通して職員の方に連絡をとり、水や食料などを用意してもらった。カナダは日本より湿度が低く乾燥しやすいため、寝る際など注意が必要である。
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?

大学周辺は治安が良かったが、夜には出歩かないようにしていた。トロントはハミルトンより人が多く、少し治安が悪いように感じたため、リュックを前に持つなどの対策をした。

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。)

寮やキャンパスの Wi-Fi は速度が速く、問題なく使用できた。そのため、基本的に平日は Wi-Fi しかなかった。大学の外では海外ローミングを契約し、そちらも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	
<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)	
寮は、寝室が個室でバス・トイレ・キッチンが共用であり、比較的新しいため使いづらさは感じなかった。寝室が1人ずつあるためプライバシーを確保できる一方で、リビングとキッチンは4人、バス、トイレは2人で共用するので、部屋のメンバーと一緒に食事をしたりと、いろいろな他の参加者と交流しやすい環境ではあった。	

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1)研修先での役立つと感じたプログラムや内容	
午前の授業では発音やリスニング、エッセイ、プレゼンなど4技能を網羅的に学習することができたので、自分の実力を知るとともに、今後の英語学習のモチベーション向上につながった。午後の TA による授業は、キャンパス内やキャンパス周辺を散策する時間が多かった。大学のキャンパス内にある建物や、建物の歴史などを学ぶことができ勉強になった。また、2週目にあった Movie Night では大学周辺の映画館に行って映画を見た。日本とは違う鑑賞の仕方を体験することができ良い経験となった。	
2)課外プログラムについて	
ワンダーランド、CN タワー、メジャーリーグ観戦、ナイアガラの滝、ナイアガラオンザレイクを訪問した。どれもカナダの人気観光地であり、語学研修をしながらもカナダの観光ができて良かった。	
3)滞在先・現地での生活に関すること	
現地での生活で大きく困ったことはなかったが、乾燥への対策をしたり、日本からの食料を多めに持っていったりする準備は必要だと感じた。持ってきた方が良かったと感じるものもあったが、ルームメイトと貸し借りし合えたので問題なかった。	

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)

夏のプログラムだったため、日本より気候が涼しいカナダに興味がありました。中でも、英語力を向上させるため他の大学よりも授業時間の長いこの大学を選びました。授業では実用的な英語表現の他にも多文化共生社会であるカナダの文化や歴史、この大学の建物や歴史についてじっくりと学ぶことができ、有意義な時間が過ごせました。休日にはワンダーランドやトロント CN タワー、メジャーリーグ観戦、ナイアガラの滝などカナダの有名な観光地に行き、英語学習だけでなく観光も楽しむことができるため、カナダという国に興味のある人には非常におすすめです。カナダは日本以上に多国籍、多文化が共生している社会なので、施設の設備など様々な場所に日本との違いを感じることができ興味深かったです。ただ、思った以上に現地の方と交流する機会は少ないので、この研修で英語力を向上させたいのであれば、自分から積極的に交流する姿勢が重要だと思います。そのためにも日本にいる間にもっと日常英会話の練習をしておくべきだったと感じました。現地に行く前は初めての留学ということもあり不安でしたが、行ってしまえば意外と楽しく生活できるので、迷ったら挑戦してみることをおすすめします。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	70000 円	
図書費	4000 円	
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	3000 円	現地の free mobile で契約
現地通学費	0 円	学内の寮生活
教養娯楽費	30000 円	
被服費	40000 円	
雑費	0 円	
その他	13000 円	例: 土産費
その他	円	例:
合計	円	

渡航準備について

1)ピザの申込み等で特記すること(困ったこと)はありますか
受付窓口が午後早くに閉まること
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: 成田空港で日本円と両替 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
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
現地の free mobile で一ヶ月のプランを契約 Wi-Fiは現地の様々な free Wi-Fi を利用
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
お茶漬けの素とレトルトご飯/手軽に日本食が味わえる ウォーターボトル/洗剤とスポンジを使えば使い回しができ、備えのウォーターサーバーを活用できる

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?
常に盗まれないようバックを持ち歩いた トロント市内でお金をせびられたこと以外は大きな問題はなかった
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。 (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。)

free Wi-Fi はどこも電波が強く、接続もスムーズにできた
データ通信は 3G であったが、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	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input 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 checked="" type="checkbox"/> 自炊可 <input 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)	備え付けの調理器具はないので、自炊したい方は自宅から持っていくことをお勧めします 部屋の窓から見られる景色は美しく、早朝の散歩も快適です 積極性を持って英会話をしないと勉強のない 3 週間になってしまうので授業に限らず休日にもトロントなどに行って店員さんや街ゆく人々との会話を楽しむのが良いです

プログラム選択の参考となる点を記載してください	
1) 研修先での役立つと感じたプログラムや内容	午前の授業に書いた自分のジャーナルを午後の授業でより自然な文章に添削されること また、週に一回の課題として英語のプレゼンを用意せねばならないこと
2) 課外プログラムについて	3 回ほどカナダの美しい自然を散策するプログラムがあります そこでは先生が動物や植物について詳しく教えてくれるのでとても為になります また、アルティメットというスポーツを 2 回ほど行きます
3) 滞在先・現地での生活に関すること	とにかく休日の過ごし方が英語力向上の鍵となります 誰かと出かけるにしても、英会話を一方に頼りすぎず自らも進んで話すことが大切です また、話すだけでなく現地の方が頻繁に使うフレーズなどをよく聞き実用しようとする努力も好ましいです

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)

私は元々、日本には海外の文化や性格について深く知ることができないのではないかという思いから当プログラムに応募しました。実際、日本で人伝に聞く海外の様子とは比べ物にならない程の様々な経験を今回体験出来たと思います。それらは私にとって言葉で表すにはあまりにも衝撃的な体験であった為、ここでは仔細を書きません。実際に現地で体験して欲しいです。今プログラムはもっぱら自由な時間の少ない内容となっている為、より活発に行動することを強くお勧めします。それが出来たのならば素晴らしい学びとなって自分に恵まれるでしょう。最後になりますが、出会う人々との繋がりを大事にしましょう。共に参加する明治学生とはある特殊で感動的な体験を共有することになると思います。それらの感慨は帰国したからといって忘れられるものではありません。一期一会でもありますが、これを機に長く付き合ってみるのも良いのではないのでしょうか。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

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	20,000 円	自炊
学用品費	0 円	
携帯・インターネット費	0 円	Ahamo 契約のため、SIM 変更の必要なし
現地通学費	0 円	(研修先まで徒歩 3 分)
教養娯楽費	0 円	
被服費	60,000 円	
雑費	2,100 円	コインランドリー
その他	4,000 円	例: 週末のお出かけの交通費
合計	約 90,000 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
特にありませんでした。パスポートが手元にないとできないので、スマホにスキャンして保存しておくとう便利です。
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: 友人と母からの譲渡 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
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
ahamo(docomo)で契約していたため、SIM カードの準備の必要はなく、さらに到着後すぐに 4G で使用できたのでとても便利でした。WiFi は寮のものを使用していましたが、たまに接続が悪い時がありました。
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
『持って行ってよかったもの』 ・自炊のための調理器具(蒸し器、鍋、おたま、箸・フォーク、タッパー) ・油やめんつゆなどの調味料、パスタソース ←売ってるもの大きすぎて使いきれない&持ち帰れないので! あとめんつゆあるだけで日本の味が作れます笑 ・生米と弁当型炊飯器←おいしいお米が食べられました ・スニーカー←本当にたくさん歩きました!!!

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?
鞆は肌身離さず、飲食店等で少し席を立つときも必ず持ち歩きました。また、パスポート等持ち歩く必要がないものはスーツケースに鍵をかけ、自室にしまいました。どうしても持ち歩く必要のある貴重品は、斜めがけのポシェットにいれ、癖でポケットにしまわないよう気をつけていました。相部屋の人は日本人でしたが、必ず自室に鍵をかけるようにしていました。
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。)

寮や大学では基本的に不自由なく、インターネットが使用できました。

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 寮・アパート <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> ホテル
2) 部屋の形態	<input type="checkbox"/> 個室 <input checked="" type="checkbox"/> 相部屋(同居人数 4 人、ただ、1 人一部屋鍵のある個室がありました)
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)
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)	TA の方によると、大学内で 1 番新しい寮らしく、とても綺麗で快適に過ごすことができました。ルームクリーニングも 1~2 週間に 1 回入ってもらえました！

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	エッセイを書き、プレゼンテーションスライドを使って発表するもの。トピック選びから難しかったのですが、英語の参考文献を探したり、英語で発表する機会が 2 度もあったのはとても身になったと思います。
2) 課外プログラムについて	毎週あるアクティビティのおかげでとても充実していました！(市内観光、MLB 観戦、ナイアガラの滝、アウトレット etc...)
3) 滞在先・現地での生活に関すること	一見授業時間数は多めですが、午後のクラスは(広大な)学校探検をしたり、みんなでfrisbeeをしたり、タレントショーをしたりと TA の方が楽しませてくれるので、怖気付く必要はないと思います！

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)

このプログラムは、英語運用能力にあまり自信がないけど、海外で生活してみたい！という方や、海外の大学生活を体験してみたい！という方にオススメです。授業は簡単な内容からスタートしますし、アクティビティを通じてクラスメイトとの仲も自然と深まります。都心から離れているため、とにかく自然豊かで綺麗な大学で周辺の治安も良く問題に巻き込まれる心配はあまりないと思います。街中も優しい方が多いので、街ごと気に入ること間違いなしです！笑。様々な文化を知る、というよりは、カナダについて詳しくなれる授業内容です。ある程度自由時間が確保されているので、都市部へ出かけたり、充実した毎日を過ごすことができ、1 ヶ月間があつという間にすぎると思います！！