

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	7

(a) どこへ行きましたか？研修先および宿泊先について少し教えてください。

アイルランドに行きました。研修先はダブリンシティ大学で宿泊先はホームステイでした。ホストファミリーはアイルランドの人で8歳と11歳の男の子達家族と暮らしていました。

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？

ハロウィンが一番楽しかったです。ハロウィンはアイルランドが起源だそうで1ヶ月以上前から町中のあちこちでハロウィンの装飾がなされとても活気があります。ハロウィン当日は大学のサークルイベントに参加しました。仮想大会やみんなでクイズゲームをして盛り上がりました。イベントの後は仲良くしていたアイルランドの友人が家に招いてくれて、現地の子供達が遊びりんごを使ったゲームをしました。現地の文化を知ることができとても楽しかったです。

(c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？

学校のとても熱心な先生の教えがとても印象的でした。単語を知らないがために自分の考えを伝えられなかったとしても、自分が持ち合わせている限りの簡単な単語に言い換えて言葉にすることでコミュニケーションをとることができる学びました。外国語能力に関しては、特にリスニング力が伸びたと思います。最新の TOEIC のリスニングの正答率が約98%でした。特にイギリス圏のアクセントに慣れたことが理由としてあると思います。

(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？

特に行く前に準備しておけばよかった困ったことはなかった。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いはなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。

校内で知っている相手を見かけたら無視をしないのは国際的な違いだと感じた。絶対挨拶かちょっとした立ち話をするのが当たり前でした。日本では顔を知っているけれど少ししか話したことがなかったらあまり挨拶をしない人もいます。また、名前を正しく覚えるまで聞き返してくるのも違いだと思いました。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。

大学の中だけでもアイルランドで育ったけど出身は違う国、もしくは両親の出身国が他国という人が多かったです。私が出会った人では、フィンランド、ギリシャ、シリア、アメリカなど様々なバックグラウンドを持つ人がいました。

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？

キャリアに活かしたいと思っています。仕事でも英語を使ったり、海外に出張や駐在する可能性のある仕事に就きたいと考えています。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

自分の行動次第で限られた期間を最大限に学びのある時間にできると思います。日本にいる自分だったらしないことをまずはやってみる挑戦力を持つことで有意義な留学生活になると思います。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	アイルランド国立大学ダブリン校		
研修種別	SAF	単位認定数	—

私はアイルランドのダブリンという町で語学留学をしました。滞在先はホームステイでした。両親と4人の子供、一匹の犬が暮らしていました。4人の子供のうち、上3人が独立したため末っ子の男の子と両親の四人で暮らしました。ホストファミリーは30年ほど前に日本で9年ほど住んでいたこともあり、日本のことをよく知っていました。日常生活で楽しかったことはホストファミリーとお出かけしたことです。数回お出かけをしましたが、中でも犬の散歩で連れていってくれた港町が印象的でした。夜の散歩ということもあり、ライトアップされた海や灯台を見ながらホストファミリーとお話する時間はとても貴重な体験だったと思います。会話の中で日本のこの地域に行ったとか有名な観光地など、日本で滞在した経験がとてもいい経験だったと思わせてくれるような楽しい会話をしてくれて、日本人として嬉しかったです。

私は語学留学で、日本人が多いクラスで学習したため、想像より英語力は上達しませんでした。しかし、日本にいただけでは気づけなかったことも発見できたのはよかったなと感じました。それは非英語圏出身の外国人との英会話がとても難しいことです。国・地域によって発音の仕方が異なるので、同じ英語を使っているにもかかわらず聞き取れないと実感しました。私のクラスでは何人か日本以外の留学生がいましたが、中でもメキシコ人とサウジアラビア人の話す英語がわかりやすかったです。クラスメイトの中国人留学生の方が日本と近いこともあって聞き取りやすかったです。非英語圏同士での会話は母国語が違うために英語でしかコミュニケーションを取れないので、すごく苦労したなと思います。行く前に準備しておくべきことはやはり英語の勉強です。これまでの学習はアカデミックな英語の勉強ばかりをしていたので日常会話の勉強をすればよかったと思います。

日本とアイルランドの違いはバス乗降時にありました。アイルランドでは、バスに乗るときは片手をあげてサインを送り、降りる際には「Thank you!」と言います。また、日本のように停留所で並ぶという習慣がなく、バスストップでは煩雑に散らばっています。日本人ならではの謙虚さというものがないなと感じました。多様性に関しては、日本よりジェンダーに関する理解が進んでいるなと思います。私が通っていた大学ではジェンダーの推進団体が学習院大学という学祭実行委員のようなメジャーな組織であり、新歓期間では広く活動を行っていました。また、同姓カップルを目にすることが多く、彼ら（彼女ら）は堂々としているので、日本では見ない光景だと驚きました。

海外研修での経験は私に多様な考え方や視点を与えてくれたので、これから出会う機会や仕事で留学先で得た新しい発想ができるように生かしていきたいなと思います。アドバイスとして、留学先では日本にいるときよりも自主的に動かないと楽しくないと伝えたいです。向こうの国では私たちが思っている以上に理不尽なこと、カルチャーショックなことが多々あります。そんな状況に身構えるより思いきり飛び込んでみた方がホスト国に適応して留学ライフがより楽しくなると思います。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	アイルランド国立大学ダブリン校		
研修種別	JSAF	単位認定数	—

a アイルランドの首都ダブリン郊外の大学に通っていました。大学から一時間ほどの場所でホームステイをしていました。

b 授業後に友達とパブに行ったことです。

C 放課後のアクティビティなどに積極的に参加をして、英語を話す機会を自主的に増やしました。

D 英語を話すスピードがとても早く、慣れるまでにかなり時間がかかりました。

E 驚くほど多くの多国籍なバザーや出店やレストランがあったことです。毎日異なる国の料理を楽しみました。

F 定期的にマイノリティの権利を主張するデモや集会が開かれているので、日常的にそのような問題を意識することが増えました。

g 留学で培った語学力と積極性を今後のキャリアに活かしていけたらと考えています。

h 失敗を恐れずに積極的に行動をしましょう。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	—

(a) アイルランドのDublin City Universityに行きました。宿泊先はホームステイを選びました。

(b) 私は語学留学で行ったので、キャンパスでの授業では英語の基礎から学びました。最初のクラスは他の大学の留学生含め全員日本人で 20 名くらいの少人数クラスでした。クラス替えをすると日本人だけでなく、クウェートやサウジアラビアからの留学生と一緒に授業を受けたので英語だけでなくアラビア語にも少しだけふれることができたので楽しかったです。授業は月曜から金曜までで午前中で終わったので友達と学食で昼食したりカフェに行ったり楽しかったです。週末はアイルランドにある世界遺産を見に行ったり、ヨーロッパの他の国に安く行けたので楽しかったです。思い出がたくさん増えました。

(c) 自分から英語を話そうと思わないと英語力は身につかないと思いました。授業内でも発言しない方が変だとおもわれるので発言は積極的にしました。リスニング能力は留学に行く前よりかは向上した気がします。

(d) 私は東京からロンドンを経由してアイルランドに行くという航空券を取りました。東京からロンドンまでは順調だったけどロンドンに着くと次に乗るはずだった飛行機が欠航してしまい初めての体験だったのでパニックになってしまいました。さらにその後アイルランドに着いた時ロストバゲージになってしまい持っていたスーツケース二つともどこかにいってしまいました。空港の職員の方に聞いたり、ホストファミリーに助けを求めたりして二日後くらいにスーツケースが戻ってきました。これらのことをふまえて行く前にはそうした時の対処法やスーツケースに全部荷物をいれるのではなく、手荷物で機内に持ち込むほうのカバンにもいれておくべきだったと思いました。また、英語で話すのですが時々アイリッシュ独特のなまりで話す時があったのでよく聞き取るのに苦労しました。行く前にはイギリス英語とアイリッシュに少しふれておくべきだったと思いました。

(e) 日本と比べてアイルランドは文化をとてとても大事にしているなという印象がありました。例えば、ハロウィンの時期になると多くの家がたくさんの装飾をしていたり、食文化に関してはジャガイモが主食で毎日のように夜ご飯で食べました。街中にパブが至る所にあっただけでお酒好きな人が多い印象でした。

(f) 大学では男女問わずみんな仲がいいという印象を感じました。街に行っても男女のグループで遊んでいたりと、家族でどこかに出かけていたりする人を多く見かけたので多様なと感じました。

(g) 母国語ではない言語を使うことで今まで気づけなかった他の国の文化にも気づいたり楽しさを知ることができたのでもっと英語を話せるようになりたいと思いました。海外では発言しないことが逆に変だと思われるので発言をたくさんしてみました。これから授業や先の将来社会に出ても活かしていきたいと思いました。

(h) 海外は日本とは全然違うところが多く、時にはパニックになってしまうこともあると思いますが自分 1 人では抱えず街の人やホストファミリー、友達に相談するのいいと思います。アイルランドの人はみんなやさしいので親身になってくれると思います。自分の人生は自分のものであり、一度きりなので後悔のないような選択をして欲しいです。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	University College Dublin		
研修種別	SAF	単位認定数	—

(a) イギリスの隣に位置する人口 530 万人ほどの島国、アイルランドの首都のダブリンに行きました。研修先はアイルランド国立大学ダブリン校で、宿泊先は大学からバスを乗り継いで 50 分ほどの一軒家でした。

(b) 日常生活で一番楽しかったことはやはりアイルランド探訪です。アイルランドは首都のダブリンはもちろん、郊外にも港があったり山があったり、ビーチがあったりと、観光地だらけです。雨が多いので晴れそうな日を狙ってそういった観光地に遊びに行っていました。雨の日には友達と大学内や街中のカフェでヨーロッパ旅行の計画を綿密に立てていることが多かったです。旅行の計画を立てていると、楽しすぎてすぐに時間がたってしまっていました。また、放課後にはよく大学でのアクティビティやサークルの活動に参加していました。大学の教授やほかの留学生と、ある特定のトピックについて議論したり、Japanese society という日本に興味がある現地の大学生が集まるサークルで日本の言語、文化について話したりしました。自分が知らないくらい日本に関する知識を持っている学生とのおしゃべりがとても興味深く、またうれしかったです。

(c) 最も重要なことは伝えようとする姿勢だということを知りました。どんなに基礎レベルの英語でも、伝えようと努力しているのが伝わるとネイティブの人も理解しようと努力してくれます。伝わらないからと諦めてしまうのではなく、ありのままの自分の英語で包み隠さず伝えてみると、本心が伝わったような気がして自分も気持ちがいいし、相手も努力が見えてうれしいので、その後のコミュニケーションも良い方向に行くことが多いです。

(d) 真冬の時期は夜の気温がマイナスになることも多く、お風呂に入るのもそのあとベッドに入って眠りにつくまでも寒くて大変でした。日本と違ってお風呂に湯船がなく、またお風呂の時間も 10 分という制限があったので十分に体を温めることができませんでした。湯たんぽ（日本でなくてもアイルランドで売っていました）などを買って対策するべきだったと思っています。

(e) 現地の若い人と関わる機会が多くその中で気づいたことは、みんな大勢で集まるのが好きで、かつ毎回全力で楽しんでいるということです。日本でも年に一回の渋谷のハロウィンなどがありますが、現地ではそのような盛り上がりは日常茶飯事です。大学内でのパーティや街中のパブでの集いなど、知り合い、他人関係なく予定が合えば集まってわいわいするのが日常の中の娯楽の一つという感じでした。日本にもそういった習慣がないわけではいいですが、とにかくそのような催しに誘われる頻度が、日本にいたときは比べ物にならないほど多かったです。

(f) 私の研修先には海外から学びに来ている学部生がたくさんいて、また、私のホストシスターも北アイルランドの大学を卒業していました。そのような環境のため、今回の留学ではアイルランド人に出会うよりもその他の国出身の人に出会うことの方が多かったです。日本で教育を受け、日本の大学を目指して勉強してきた私にとっては、海外に勉強しに行くのが特別ではない環境がとても新鮮でした。

(g) 海外研修の体験から人間関係において学んだことがたくさんあり、特にこれから意識して行いたいことは、人と関わる時は全力で楽しむこと、伝えたいことははっきり伝えることです。両方とも現地でたくさんの人と関わって学び、実践したことです。初対面でも楽しもうとすれば、自分が楽しんでいることが相手に伝わって会話が弾みました。また、伝えたいことを包み隠さずありのまま伝えることで相手も自分に身構えることなく伝えてくれるので、気持ちの良いコミュニケーションができるようになりました。

(H) 海外に行くといい意味でも悪い意味でも疑問や違和感を抱くことがたくさんあると思います。その感覚に敏感になって、誰かに疑問をぶつけてみたり違和感の源を探してみたりして解決していくと学びを得られ、これからの人生に役立つ経験値になると思います。そのためには迷わずすぐ行動に移すことが重要です。長いようで実は短い留学期間、少しでも

充実させてたくさんの経験を日本に持ち帰れるよう、自分の好奇心のままにすぐに行動に移してみてください。どんなに些細な挑戦や行動でも後に必ず自分の成長に繋がるはずです。応援しています。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	6

私は2年の後期に学部留学をアイルランドで経験しました。学校の敷地内にある寮で生活していたため、安全で快適な日々を過ごしました。寮には共用ラウンジがあり、ルームメイトや友達と一緒にゲームやスポーツ観戦、時には一緒に勉強していました。様々な国籍の友達と話すうちにわかったことは、人それぞれ英語でも口癖が存在していて、それを真似したり、聞いてみたりすると自分のスピーキングの語彙力が向上し、使える英語を増やすことができました。

留学中に挫折しそうになった出来事は移民申請の予約の電話で、日本ほどお客さんに丁寧に対応することは当然のようになく、英語が話せないと電話を切ってくるので、心が折れそうになりながらも何回も電話して予約を取りました。

アイルランドは日本と違って、いい意味で子供っぽいと感じました。楽しむものは全力で楽しんで、勉強はしっかりとやるというスタンスはどこか小学生の時に感じていた感覚に似ており、純粋な気持ちで頑張っている、楽しんでいる生徒がとても多く感じました。大学の授業も多くが比較的少人数で、生徒と先生の距離がとても近く、親身になって教えてくれます。アイルランドでは、様々な国籍・バックグラウンドを持つ留学生が多く在籍しており、ヨーロッパに限らず、多くのアジアからの友達も作ることができました。アイルランドは親日国家でも有名で、日本語を勉強している学生もヨーロッパの中ではトップクラスに多く、私が在籍していた時に日本の原爆被害をテーマにした展示会を図書館で開催されて、オープニングセレモニーでは日本に興味がある多くの留学生が参加していました。

私は今回の留学を通して、たくさんのつながりやたくさんの学び、経験を得ることができました。心を開いて、純粋な気持ちを大切にすることが、お互いの信頼や友情を深めることができると実感しました。今後社会に出るにあたって、多くの人と関わることになるでしょう。そのかわる一人一人とのつながりを真摯に向き合うことが、今後の自分を成長させ助けてくれるのだと確信しています。

これから留学する人へのアドバイスとしては、せっかく留学しているのに、留学先がただのインスタの映えスポットになってしまうことはとてももったいないことです。とくに語学留学では外国人より日本人の方が多く感じるでしょう。しかし日本人とだけ関り、コンフォートゾーンに居続けることはなんの成長になりません。現状、そうなっている友達は自分が知っている中でも多くいます。勇気を出して挑戦することは自分の成長になるので、ぜひ様々な国籍の友達を作って、一緒に冒険してみてください。

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

- a アイルランドにある、ダブリンシティ大学に9月から12月まで約4ヶ月学部履修留学をしていました。アイルランドは治安が良く、大学の周りは住宅街で落ち着いています。ダブリンシティ大学には幅広い学部があり留学生の数も多いです。宿泊先は大学のキャンパス内にある寮でした。私は自分の部屋にトイレとシャワーがあり、キッチンとリビングを5人でシェアしていました。
- b 留学生活はシェアメイトに恵まれ、一緒にディナーを作って食べるなど楽しい日々を過ごすことができました。その中でも1番楽しかったことは休日にシェアメイトと一緒にホースという海が見える場所に行き、ハイキングをしたことです。アイルランドでは珍しく天気にも恵まれ、きれいな景色を見てリフレッシュすることができました。夜にホースで食べたフィッシュ&チップスは本場のイギリスで食べたものより好みでした。
- c 外国語でのコミュニケーションで最も大切なのは、自分の意見をしっかり伝えることだと思います。大学には多くの留学生がいて、みんな完璧ではない英語を話していましたが、大切なのは自信を持って自分の考えを伝えることだと感じました。実際、発音や文法の間違いを気にする人はほとんどいませんでした。また、全体的な英語力が向上したと強く感じます。常に英語が聞こえてくる生活なので、特にリスニング力が大きく向上しました。帰国してから街中で聞こえてくる英語や英語の動画なども理解できるようになりました。英語を話すことへのハードルが下がりカジュアルな会話力も上達したと感じています。
- d 5人でリビングとキッチンシェアしていたので寮の共同生活で異文化へのチャレンジを感じました。あるシェアメイトが共同部分を掃除してくれなかったり、私の棚を勝手に開けて調味料を使っていたり、机に靴を履いたまま足をのせたりするなど文化の違いを感じ、困りました。また、夜遅くまでお酒を飲んで騒ぐ日が続くこともありました。もう1人のシェアメイトと共に嫌だから直して欲しいと伝えましたが改善されなかったため、文化の違いだと割り切り、自分で掃除をしていました。
- e 日本とアイルランドの違いは、声に出して挨拶をする文化であると感じます。アイルランドでは、目が合ったらにこっと挨拶をしたり、バスの運転手さんや、ドアを開けておいてくれた人に必ずthank youと伝えるなど、声に出して感謝を伝える文化があると感じました。日本は会釈があるから声に出さないのかもしれませんが、実際に声に出すことも大切だと感じました。
- f 多様性というのかわかりませんが、ベジタリアンの子や熱心なキリスト教徒の友達がいきました。また、学校の食堂にドラッククイーンがきてパフォーマンスをしていたり、教授にもLGBTQの方がいたりしました。アイルランドでは、それらの人々がいることは当たり前であり、様々な人が許容されている感じがしました。
- g 将来は日本で貿易関係の英語を使う仕事がしたいです。また、日本に来ている外国人観光客の方を助けたりして、海外研修で身に付けた英語力を生かして生活していこうと思います。
- h 留学前は不安を感じるとはいますが、何とかできるので心配しすぎなくて大丈夫です！トラブルはつきものですがそのトラブルでさえも楽しむような心持ちで生活すると良いと思います。また、留学中は自分から積極的に行動し、後悔のないようにしてください！

研修期間	中長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	—

私は3か月間、アイルランドのダブリンにある Dublin City University に語学留学をしました。DCU にはフランスやスペインなどのヨーロッパ諸国から来た人だけでなく、中東諸国や南アジア、東アジアなどの出身の人がいて、多様な国籍や文化と触れ合うことができました。私は大学で Japanese Society という日本でいうサークルのようなものに所属して、週に1回のチャットワークでは日本が好きな人が集まって英語で話したり、月に2, 3回ほど開催されるイベントは他の Society と合同で行うこともあり、ハロウィンやクリスマスなどの記念日はもちろん、ゲームパーティや Night Movie、スケートリンクまで足を運ぶこともあり、様々なアクティビティを通して、仲を深めると同時に、楽しく英語を話す機会にもなり、二つの面でとても充実していました。特にハロウィンとクリスマスはアイルランド全体で盛り上がっていて、日本と違ってどの家にも大きい飾り付けがしてあったり、お店もほとんど仕様がかわっていて、町を歩くだけでも気分が上がりました。

この海外研修期間で、英語でのコミュニケーション能力を向上させる上で最も大切なことは、とにかく話してたくさん経験を積むことだと感じました。自分の言いたいことがうまく英語にできなかったり、完璧に話すことができなくても、親切な人が多いので、くみ取って理解しようとしてくれたり、またどう表現するか教えてくれました。そのため私は積極的にコミュニケーションをすることに挑戦することができました。その挑戦が積み重なり3か月という短い期間でしたが、英語を話すことへの抵抗がなくなるだけでなく、相手の話を聞くことも多いので、聞き取り能力も自然に上がっていました。しかし授業では多くの困難に直面しました。学術的な単語はとても難しく、聞きなれないものばかりだったため、先生の話やクラスメイトの意見に理解が追いつかないときもありましたが、日々単語を覚えることは欠かさずやっていたため、一つ一つ聞こえない単語も聞こえるようになり、成長を実感することができました。これからも留学で培ったものをなくさないように、英語の勉強を継続して行っていこうと思っています。また、この経験を生かして、バイト先にくる観光客に積極的に話しかけたりして、友達を作ることができたらいいなと思っています。

研修期間	中長期		
国	アメリカ		
研修先	Arizona State University		
研修種別	SAF	単位認定数	6

私はアメリカのアリゾナ州立大学（Arizona State University）で海外研修を行い、ホームステイで現地の家庭に滞在しました。アリゾナは乾燥した気候で、広々とした自然が広がる場所でした。私のホストファミリーはとても親切で、現地の文化や生活習慣を直接学ぶことができました。家庭での会話を通じて、日常的に英語を使う貴重な機会にも恵まれました。

日常生活や授業、放課後の経験の中で一番楽しかったのは、大学での授業における「extra credit」です。これは日本の「extra point」に近いもので、課外活動を通して学びを深めるチャンスとなっています。例えば、実際に地元の博物館に行って興味のあるテーマについて自主的に調べる課題が出されることもありました。こうした柔軟な制度によって、自分の関心に沿った学びができ、学習へのモチベーションがさらに高まりました。

外国語コミュニケーションについて、最も重要だと感じたのは「語彙力や文法力」だけでなく、「相手の文化理解」が大切だということです。実生活での会話は教科書通りにいくことは少なく、相手の価値観や考え方を知ることで、より自然で円滑なコミュニケーションが可能になります。現地での生活を通じて、このような「生きた言語の使い方」を体験することができました。

異文化体験において大きなチャレンジだったのは、授業の内容を聞き取ることでした。日本では英語の授業で自信があったとしても、現地の教授の話し方やスピードに慣れるまでは理解が難しい場面が多々ありました。もし出発前に戻れるとしたら、英語のリスニング力をもっと強化しておくとうよかったと思います。また、天気や気候に合わせて必要なものを準備しておくことも、快適に過ごすためには重要です。

日本とアメリカの違いで強く感じたのは、人と人との距離感や授業スタイルの違いです。アメリカでは、見知らぬ人同士でも気軽に話しかける文化があり、人との交流が活発です。授業中も学生が積極的に質問をし、自分の意見を自由に発言できる雰囲気があります。また、課題に対しても柔軟性があり、自分の興味に基づいたテーマで研究することが認められている点が印象的でした。

アリゾナ州立大学やその地域には、多様性が広く存在しています。アメリカは移民国家であり、キャンパスには様々な国籍や文化背景を持つ学生が集まっています。国際交流イベントや文化祭も頻繁に開催されており、例えば中秋節には中国系の学生が集まって行事を行うなど、互いの文化を尊重し合う場面が多く見られました。こうした環境は、異なる価値観に触れる良い機会になりました。

この海外研修で得た経験を、今後の学業や人生に活かしていきたいと思います。具体的には、授業で学んだ英語表現や知識を復習し、生活の中で得た視点をレポートやプレゼンに反映させるつもりです。また、異文化理解の重要性を意識しながら、将来の進路選択にも活かしていきたいです。

最後に、来年度このプログラムに参加する方へのアドバイスですが、準備ができているなら、過度に心配する必要はありません。海外研修の生活は想像以上に充実しており、成長の機会にあふれています。特定の目標がなくても、小さな目標を立てて取り組むことで、より有意義な体験になるでしょう。例えば、旅行に出かけたり、現地の友人を作るなど、自分だけの学びを見つけてください。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	ミシシッピ大学		
研修種別	SAF	単位認定数	3

(a) 私はアメリカ・ミシシッピ州にあるミッション大学での中期コンカレントプログラムに参加しました。滞在中は大学の寮に住み、ほかの学生三人とルームシェアしました。寮ではキッチンを共用し、英語でのやり取りを通じて日常会話の力を伸ばすことができました。キャンパス内までは無料のバスで 10 分ほどでした。

(b) 一番楽しかったことは、授業後に友人たちとキャンパス内や寮の中で話す時間でした。国籍や文化が違つ中で、お互いの考え方を知れたことがとても新鮮で、笑いの絶えない時間でした。また、特に思い出に残っているのは、ハロウィンパーティーです。アメリカでのハロウィン仮装の文化を現地で体験出来てよかったです。

(c) 最も大切だと感じたことは「間違いを恐れず話すこと」です。最初は緊張して言葉が出てこなかったのですが、緊張しているのは現地の学生も他の留学生も同じなので初めにどれだけ恥辱れるかが大事だと思います。毎日英語を使ううちに、自然と表現の幅が広がりました。特にリスニング力とスピーキング力が大きく向上したと思います。

(d) 一番苦労したのは、食習慣の違いでした。基本自炊なのですが、友達との外食が多く野菜不足や食べ過ぎに苦労しました。もっと自炊のレパートリーを増やしておけばよかったと感じました。

(e) 授業中の発言の多さに驚きました。アメリカでは学生が積極的に質問や意見を言う文化があり、先生もそれを歓迎していました。日本の「静かに聞く」スタイルとの違いを強く感じました。

(f) 大学内には様々なバックグラウンドを持つ学生がいて、人種や宗教、価値観が多様でした。寮のルームメイトはキリスト教徒で毎日お祈りをしていたのが印象的でした。多様性を受け入れる姿勢が根付いていると感じました。

(g) 今後の経験を通じて、自分の考えを英語で伝える力と、異文化に対する柔軟性が身についたと思います。将来は国際的な職場で働きたいので、この経験は必ず役立つと感じています。これから参加する人には、積極的に話しかけてみることをお勧めします。最初は勇気がいりますが、必ず成長につながります。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Western Michigan University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

(a) アメリカ合衆国ミシガン州カラマズーにあるウェスタンミシガン大学に学部留学をしました。滞在先はキャンパス内にある寮で、ルームメイトと2人でシェアルームをしていました。休日はほぼ毎週2時間ほど離れたアナーバー近くにある知人宅に泊めさせてもらっていました。休みにはシカゴやニューヨーク、トロントなどに旅行に行くことも多かったです。

(b) 最も楽しかったのは、日々授業後にいくアルバイトの時間だったと思います。アルバイトは、大学のキャンパス内にあるメキシコ料理店で週に3日間働きました。お客さんと会話しながら具材を選んでいくので、英語力はもちろん伸びました。同僚のほとんどがインド人で、彼らの輪に入ってインドの文化を学んだりすることができたことも、いい異文化体験になったと感じています。以前イギリスに留学した際に、まずは相手の話を聞いて観察し、それに共感していくことで新しいコミュニティに溶け込めると学んだのでそれをしたらインド人ともとても仲良くなれて、最後にはインド人の誕生日パーティーに呼んでくれたことが思い出です。

(c) 自分は、以前語学留学をした際に、声をかけることや自らアプローチすることの重要性は学んでいたため、友人を作ったり授業内のグループディスカッションなどへの参加に困ることはありませんでした。しかし、さらにレベルの高い語彙や表現を身につけるにあたって、会話の中から学ぶことはもちろん、色々なコンテンツを使ってインプットする作業は、英会話に慣れれば慣れるほど重要であると感じました。普段の会話や授業のアクティビティを通して英語力（特にスピーキングとリスニング）は格段に向上した自覚があるが、語彙力の向上、特に学術的な語彙は普段からの勉強量も大きく影響すると思いました。

(d) 決まった期間の中でどの程度のことが達成できそうかという見積もりをしておけばよかったなと思います。ボランティア活動など、やりたいことや達成したいことはあったとしても、実際に一学期間というのは短い期間でありできることに制限があります。今回はたまたま運よくキャリアフェアについて知ることができ、インターンシップなどの就職活動に少し早く取り組めたのは思いがけない成果となりましたが、そうした情報も事前に調べておけばより入念な準備ができたと思います。

(e) 社会学の授業は、取り上げるテーマやスタイルが日本と違うように感じて面白かったです。アメリカはどんなテーマでも人種の問題が絡んできたり、社会経済的ステータスのように、いかに格差がひどいかというのを学び、日本にいる時よりよりそれを実感できました。日本では、人種など目に見えてわかる特徴の違いが少ないために社会的な調和や均衡を重視する傾向がある一方で、アメリカは小さな違いを揃えて均衡を保つことよりも社会正義や平等について批判的なアプローチをとって議論することが一般的な気がしました。その他にもアメリカ人の生徒とディスカッションすることが多かったが、人生で電車に乗ったことがない人が多かったり、いかに自分と違う生活スタイルを送っているかがわかって興味深かったです。

(f) 日本のような単一文化が支配的な国では、異なる視点や背景を受け入れる柔軟さが欠如しているため、多様性を「増やす」、つまり「違うものを取り入れる」という文脈が主流であるように思います。一方留学先で民族や様々な多様性を持つアメリカ人との出会いを通じ気づいたことは、日本よりもはっきりとした分断でした。アメリカのように多文化が混在する環境では、多様性の範囲が広がりすぎた反動で閉鎖的なコミュニティが多く形成され、それぞれの間に見えない壁ができていたのです。このような状況では、多様性は「増やすべき」という文脈では語られず、むしろ人々をつなぎ止める

ために、それぞれの違いを積極的に「受け入れる」ことが重視されており、多様性に対するアプローチも社会の状況に応じて異なっていることに気付きました。

(g) これを通して培った英語力で、英語を使うお仕事につけるようになりたいです。また今回は多様性についても深く考えるきっかけとなったので、この知見をさらに活かして他の地域はどうなのか、旅行などを通して深めたいと思います。

(H) 正直、思っていてよりもうんと田舎だ、というのが率直な感想でした。今回ミシガン州を選んだのは知人がおり、週末や休みの期間にアメリカの現地の文化を学ぶことができる期待からでした。実際にその知人のおかげで、アメリカの誕生日会や結婚式、クックアウト（家族団欒のようなもの）を体験することができました。しかしその知人の車がない平日、学校では移動手段が自分の足しかないため、とにかく行動範囲が狭くなります。そして田舎なのでキャンパス外の近くのファストフード店も、一番近くても歩いて 20 分、バスは 30 分に一本しかなく実用性が非常に低いのが難点です。幸い寮から 5 分の場所でアルバイトを始められて、そこで友達作りもできたが、それがなければかなりしんどい日々を送っていたことと思います。また授業は、田舎であるゆえあまり留学生がおらず。留学生というだけでもなんとなく大きなアメリカ人集団からは疎外感を感じるが、いく前にある程度の英語力を培っていなければ、会話すらしてくれなかったのではないかと感じてしまうので、こうした覚悟や英語力の準備は必須であると思います。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	サンノゼ州立大学		
研修種別	SAF	単位認定数	10

(a)アメリカ合衆国カリフォルニア州のサンノゼに留学しました。宿泊先は期間によって異なり、最初の 3 ヶ月はホストファミリーのもとで生活し、残りの8ヶ月は大学寮で他の学生たちと共同生活を送りました。異なる環境で暮らすことで、それぞれの生活スタイルや文化を深く知ることができました。

(b)最も楽しかったのは、現地大学のテニス部に参加したことと、自分で立ち上げた留学生向けイベント団体の運営です。テニス部では現地学生との交流を通して英語力を鍛えながら、スポーツを通じて仲間とつながることができました。また、イベント団体では多国籍の学生を巻き込みながら企画運営を行い、異文化理解を深める貴重な機会となりました。

(c)最も重要だと感じたのは、「完璧な英語でなくても、積極的に伝えようとする姿勢」がコミュニケーションでは何より大切だということです。失敗を恐れず話しかけることで、自信がつき、聞き取り・発音・語彙力のいずれも向上しました。特に、会話のテンポに慣れることで自然なやりとりができるようになったと感じています。

(d)最初は、日常的な何気ない会話いわゆるジョークやスラングなどについていけず、会話に入り込めないことがありました。また、授業では自分の意見をはっきり述べるのが求められるため、最初は戸惑いました。事前にもっと英語でのディスカッションやプレゼン練習をしておけばよかったと感じました。

(e)一番驚いたのは、授業中の学生の積極性です。教授の話をただ聞くのではなく、学生が頻繁に質問や意見を交わす光景はとても印象的でした。授業方式もプレゼンテーションやディスカッションが中心で日本とは全く異なる楽しい授業を受けることができました。また、公共の場でも見知らぬ人同士が気軽に挨拶したり会話したりする文化は、日本との大きな違いだと感じました。

(f)私が滞在していた地域や大学には、多様なバックグラウンドを持つ人々が多く在籍しており、多文化共生が日常的に存在していました。特に大学では、国籍・宗教・言語・価値観の違いが尊重されており、お互いの違いを前提としたコミュニケーションが印象的でした。

(g)今回の体験を通じて得た積極性と異文化理解の姿勢は、将来グローバルに働くうえでの強みになると感じています。将来は、多様な価値観を持つ人々と協働しながら、国際的なビジネスや社会課題の解決に関わる仕事に挑戦したいと考えています。

(h)「英語が不安だから」と挑戦を迷っている人こそ、ぜひ参加してみてください。最初は戸惑うこともありますが、現地での経験は間違いなく自分を成長させてくれます。また、現地に行ってから自分から行動することが重要なので、受け身ではなく能動的に動く意識を持つと、より充実した時間になります。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	San Francisco State University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	9

私はアメリカのサンフランシスコの San Francisco State University に留学しました。大学の寮に滞在し、4人でリビング共用、部屋は2人部屋でした。

大学の授業で楽しかったことは、filmmaking のクラスです。私は映画が好きで、留学先をアメリカにした理由も映画の本場の国で学びたいという想いからだったので、この授業はとても興味深いものでした。日本にはないような、映画についてひたすら学ぶというとても面白い授業で、どのように映画は作られているのか、について学ぶことができました。海外研修を通して、私の英語力は向上したと思います。学部の授業で英語を読んだり話したりする機会は多かったけれど、実際にネイティブの人と話す機会はあまり多くはなかったもので、現地でコミュニケーションを取るのに最初は慣れが必要でした。しかし、自分の忘れかけていたスピーキング力も段々思い出してきて、スムーズに受け答えができるようになったと思います。

私が留学中困ったことは、ルームメイトです。同じ部屋のルームメイトで、最初は仲が良かったのですが、自分との相性や彼女がレズビアンでパートナーを毎日部屋に連れてくるのがとても負担になってしまい、話し合いをしました。それでもルームチェンジをしたいと思っていたのですが、学校側の対応も良くなく、ストレスを抱えたまま最後まで寮生活を送っていたので、ルームメイトと共同生活を送る難しさと、もっと早く学校に報告しておけば良かったなととても後悔しました。

アメリカと日本で違うと思ったことは、生徒の授業の受け方です。日本では講義形式が多くあまり発言する人がいないのに対して、アメリカでは生徒たちが前のめりになって何回も発言していて生徒の意欲の高さに感銘を受けました。この研修を通して私は、アメリカの自由さを再認識しました。誰もが自分の好きなことをやっていて、周りに惑わされない、軸がある国民性がいまいちと改めて感じました。

私はこの留学を通して、母国語が違って人も通じ合えると学びました。もう2人のルームメイト、韓国人、東京からではない日本人とも仲良くなれて、素敵な出会いがあったので、これからたくさんの人と交流を深めていきたいです。また、ルームメイトとの問題から、自分が限界だと思ったらすぐに助けを求めることも学びました。そしてこの向上した英語力を使ってキャリアに生かしていきたいと思います。留学はとても貴重な経験になります！ぜひ楽しんでください！

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	ハワイ大学マノア校		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	11

(a) 私は大学 2 年生の夏から約 8 ヶ月間、ハワイ大学マノア校に留学しました。大学キャンパスと街のちょうど中間にある住宅街に位置する、立地の良いオフキャンパスアパートに住んでいました。アパートでは自分の個室がありましたが、リビングやキッチン、バスルームなどは、ハワイ大学に通う他の留学生 2 人と共有していました。

(b) 日常生活の中で最も楽しかったのは、美しいビーチやハイキングスポットを巡ることでした。ハワイだからこそ毎週のように新しい場所を訪れることができ、とても楽しく貴重な経験となりました。私の授業はすべて午前中に終わっていたため、午後はよくビーチに行き、友達と海に入ったり、本を読んだり、ビーチバレーを楽しんでいました。課題や試験勉強でストレスがたまったときも、少しだけでもビーチに行って海を眺めるだけで心がリフレッシュできました。また、私はオアフ島に留学していましたが、滞在中に友達とマウイ島とハワイ島にも旅行に行きました。日本からこれらの離島に行くにはオアフ島で乗り継ぎが必要で、短期の旅行ではなかなか難しいため、この留学を機に訪れることができたのは非常に貴重でした。個人的には、オアフ島に比べてマウイ島やハワイ島は自然が豊かで、それぞれの島に個性があり、新鮮で心に残る体験となりました。また、ハワイ大学はスポーツも盛んで、定期的に行われる試合を観戦するのがとても楽しかったです。特に男子バレーボールは全米でもトップ 3 に入るほど強く、地元の人たちにも非常に人気があり、毎回の試合観戦が楽しみでした。

(c) 英語でのコミュニケーションにおいて、間違いを恐れずとにかくたくさん話すことが大切だと感じました。授業内では生徒同士で議論する機会が多く、最初は他の生徒が話すスピードや難しい英語に圧倒されてしまい、内容を聞き取るだけで精一杯で、話す自信もなく、ディスカッションに参加するのがとても大変でした。そのことがきっかけで落ち込むこともありましたが、正直に自分が日本からの留学生で英語が得意ではないことを教授やクラスメートに伝え、皆が理解を示してくれて、教授は授業後に私が理解できているか、困っていないかなどを気にかけてくださいました。ディスカッションの際も、クラスメートがゆっくり話してくれたり、私の発言を理解しようと努力してくれたり、さまざまなサポートをしてくれました。そうした環境のおかげで、徐々に英語を話すことへの抵抗がなくなり、発言できるようになりました。また、ルームメイトはヨーロッパからの留学生であったため、家でも毎日英語を使う必要がありました。お互いの第一言語が英語でなかったこともあり、うまく伝わらないことも多くありましたが、毎日一緒に過ごすうちにとても仲良くなり、私のつたない英語でも理解しようとしてくれました。そのため、間違っていたとしてもたくさん話すことができる環境が、英語力の向上につながったと感じています。

(d) 異文化経験の中で一番のチャレンジは、授業内でのディスカッションやプレゼンテーションでした。英語が得意ではなかった私は、最初の頃は聞き取るだけで精一杯で、全く発言できず、授業に行くのが嫌になるほどでした。しかし、自分の状況を周囲に伝えることで、クラスメートや教授が理解し、サポートしてくれました。最後にはクラス内で仲の良い友達もでき、振り返るととても素晴らしい環境で学べたと思います。

(e) 授業を受ける中で、日本との文化の違いを感じたのは、学生の積極性でした。アメリカの大学では、学生たちは前方の席に積極的に座り、ディスカッションでも活発に意見を述べていました。日本では後ろの席から埋まっていく印象がありますが、アメリカではそのようなことはなく、前の席が空いているのをほとんど見ませんでした。また、教授の質問に対して、日本では誰も手を挙げずに教授が指名する場面が多いですが、アメリカでは多くの学生が手を挙げるため、沈黙の時間が無いのが印象的でした。

- (f) 留学中、ジェンダーに対する人々の理解が日本よりも進んでいると感じました。日本では自分のアイデンティティを公言するのが難しい雰囲気がありますが、留学中は「自分はバイセクシュアルです」と自然に自己紹介をする人が多く、自分のアイデンティティを理解し、オープンにしている姿に日本との違いを感じました。ハワイ大学にはジェンダーに関する学科があり、LGBTQ+のイベントも定期的に行われており、日本よりもこの分野の学問が進んでいると感じました。
- (g) この留学を通して、語学力の向上はもちろんのこと、多文化理解も深めることができました。特にハワイには、現地で生まれ育った人、アメリカ本土から来た人、世界各国からの留学生が多く、多様性について学ぶ機会に恵まれていました。様々な文化に触れ、新たな視点を得ることができたと思います。今後、社会に出て外国の方と仕事をする機会があると思いますが、その際にはこの経験を活かして、異なるバックグラウンドを持つ人々と円滑にコミュニケーションが取れるようになりたいです。
- (h) ハワイでの留学は、人生の中でかけがえのない時間だったと心から思います。語学や学業だけでなく、美しい自然の中で過ごす毎日は非日常で、日本では見られない景色に日々感動していました。人生の中でこの景色を見ることができて本当に良かったと何度も思いました。また、ハワイの人々はとても親切で温かく、笑顔で挨拶をしてくれたり、困っていると助けてくれたりする場面も多かったです。ハワイへの留学に後悔は一切なく、心からおすすめしたい経験です。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Chaminade University of Honolulu		
研修種別	JSAF	単位認定数	10

私の研修先はアメリカのハワイにある Chaminade 大学という大学でした。この大学はカトリック系の大学で、大学内にチャペルがあり、神父様が歩いていることがよくありました。宿泊先は大学から歩いて 10～15 分ほどのところにある寮でした。ルームメイトはハワイに家族がいる黒人の子と、本土から来た白人の子でした。

日常生活などの中で一番楽しかったことは、授業後にビーチに行って花火を見るという経験でした。ハワイのオアフ島では、金曜の夜に海で花火が上がるため、それを友達と一緒に見に行ったことがとても楽しかったため、記憶に残っています。

海外研修中に外国語コミュニケーションに関して学んだ重要なことは、たとえ発音が悪くても自信をもって話していれば、聞いている人は理解しようと努力してくれるということです。友人との会話をしているときでも自信なく話していると言葉尻がごにゅごにゅになってしまう、結局何を言いたいか伝わらず、とても気まずい雰囲気になるということが頻発しました。この経験を踏まえ、発音が分からなければ友人に聞きながら話す意識をするようになり、発音と頭の中で英文を組み立てる能力が向上したと感じています。

私が海外研修先で行った異文化経験でのチャレンジは、Awaking Retreat というキリスト教への信仰を深めるために 2 泊 3 日で行われるイベントに参加したことです。自分はクリスチャンではないため、祈り方や聖書の内容などのような、他の参加者が知っていて当たり前の知識もなかったため、環境に慣れるのがとても大変でした。また、このイベント中は電子機器の使用ができないため、翻訳機が使えないということも大変な理由の一つにありました。

日本と研修先の国際的な違いは、大学の授業中、頻繁に学生から質問が出ることに加え、教授も学生に沢山質問していたという点です。相互に学びあいながら、最終レポートやプレゼンテーションで学んだことを活かすという授業の組み立て方が新鮮に感じました。学生が行ったプレゼンテーションにも多くの質問が行われたため、質問に対する準備もしっかりしていく必要があり、大変でした。研修先の大学には多くの人種の学生が在籍しており、日系の学生も多かったです。また、人種によって生まれたグループというのが少なく、全員が人種の垣根を越えて仲良くなっていたのが印象的でした。

海外研修で得た体験は、今後自分が社会に出て働いていくうえでとても貴重で役立つものだったと考えています。宗教の違いや価値観の齟齬で生まれるトラブルというのが年々増加しているように感じており、相手の立場で物事を考えることの大切さと、人種や宗教という大枠で相手の性格や人格を決めつけてしまうことの愚かさを、海外の大学で 1 学期間過ごしたことで改めて気づくことができました。

次の参加者へのアドバイスは、研修先でした失敗は貴重な経験になるので、興味を持ったことには全力でチャレンジすると思います。

研修期間	中長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	ハワイ大学マノア校		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	10

(a) ハワイ大学マノア校に留学しました。宿泊は、寮ではなく一般アパートでシェアルームをしました。4人1ユニットで、社会人2人と学生2人でキッチンやバスルームをシェアしていました。個人部屋はありませんでした。

(b) 一番楽しかったことは、マウイ島に旅行に行ったことです。ヨーロッパ、カナダ、日本出身の合計7人で3泊4日の旅行に行きました。レンタカーをし、マウイ島のビーチや滝を訪れ、シュノーケリングもしました。山頂にサンセットと星空を見に行った時には、車が故障するというハプニングがありました。他にも思わぬことが起こりましたが、良いこともそうでないことも含め、思い出の多い3日間になりました。

(c) 外国語コミュニケーションにおいて学んだことは、言い回しが分からなくても黙るのではなく、とりあえず話してみることです。何も言わなければ、その人の考えていること、気持ちは少しも分かりません。簡単な言い回しでもコミュニケーションが取れると知ったので、話し方を見つけてからは、楽しくなりました。コミュニケーションを重ねることで、周りの人が使っている英語のフレーズをまねしていくこともできます。そのため、外国語コミュニケーションにおいては、話してみるということが重要だと学びました。

(d) 異文化経験で困難に感じたことは、英語の聞き取りです。せっかく色々な人とコミュニケーションをとることができる状況でも、時々、他の友達たちが何を話しているのか話題に追いつけないときがありました。文化の違いから、話題の方向性やリアクションが異なることがあったのだと思います。リスニング力がもう少しあったら、会話がもっと続くだろうと悔しい気持ちになることが何度もありました。

(e) ハワイと日本の違いで驚いたことは、時間へのルーズさです。例えば、ハワイには電車がなく、車やバスが一般的な交通手段となっています。留学中はバスを毎日利用していたのですが、バスが時間通りであることはほぼありませんでした。遅れてくるのがほとんどですが、時々予定時刻よりも早く出発している場合もありました。また、お店での会計も、多くの人が並んでいるにも関わらず、急いでいる様子がないお店もありました。また、時間ではありませんが、大学のスターバックでフラペチーノをオーダーすると、トッピングのホイップクリームが高確率で切れていると言われました。

(f) ハワイ大学は、色々な国から学生が集まっており、まさにダイバーシティを特徴としていました。学生たちはそれぞれ個性があり、それぞれの価値観で人生を楽しんでいるようで、多様な考え方に出会いました。

(g) 海外研修を通して、英語でコミュニケーションを取ることにハードルが下がりました。世界をもっと見てみたいと思う反面、日本の良さにも気づきました。将来の仕事では、海外の良さを取り入れつつ、日本の社会に貢献できるような職に就きたいです。そうでなくても、柔軟性やハワイで獲得した視点を活かしたいので、企画職に興味があります。

(h) 何事も前向きに捉えてください！

研修期間	中長期		
国	イギリス		
研修先	Regent's University London		
研修種別	その他（「自己手配」であるが、エージェントによる留学先大学との仲介を利用）	単位認定数	8

私は約5ヶ月間イギリス・ロンドンにある Regent's University London の語学学校に留学しました。宿泊先は大学内にある学生寮で、2人部屋でした。初めての海外長期滞在ということで、最初は不安もありましたが、寮では世界中から来た学生と一緒に生活する中で、多くの刺激を受け、自然と英語を使う機会が増えました。授業は少人数で、会話中心のアクティブなスタイルでした。クラスメイトも多国籍で、授業中もさまざまな文化や価値観に触れることができました。放課後や週末には、友人とミュージカルを観に行ったり、近くの公園でピクニックをしたり、美術館を巡ったりと、ロンドンならではの文化を存分に楽しみました。また、休みを利用して、イギリス、国内だけでなくフランスやスペイン、オーストリア、ハンガリーなどヨーロッパの国々へ旅行に行ったことも、忘れられない思い出です。特に一人で行った旅では、自分で計画を立て、トラブルにも自分で対応する力が試されました。少し怖さもありましたが、チャレンジして本当に良かったと感じています。

英語力に関しては、「完璧に話そうとするのではなく、とにかく伝える努力をすること」が大切だと学びました。最初は言葉が出てこず苦労しましたが、身振り手振りや表情なども使って一生懸命伝えようとするうちに、自然と会話のリズムがつかめるようになり、徐々にリスニング力も向上しました。今では英語が耳に入ってくる感覚が以前よりも確実にあります。

異文化に触れる中で感じたことのひとつは、イギリス社会の多様性です。ロンドンの街中では英語以外の言語も多く聞こえ、宗教や文化も本当にさまざまです。レストランでは世界中の料理を楽しむことができ、改めてイギリスは多様な文化が共存している国だと実感しました。大学でも、異なる背景を持つ友人たちと互いを尊重し合いながら関係を築いた経験は、自分の視野を大きく広げてくれました。日本との違いとして感じたのは、人々の「個」を大切にする姿勢です。授業では自分の意見をしっかり持ち、積極的に発言する学生が多く、自分も徐々にそのスタイルに慣れていきました。また、アートや音楽など芸術に対する価値が非常に高く、街全体が芸術文化にあふれていた点も印象的でした。

異文化理解や英語でのコミュニケーション力を使って国際的な場面で活躍していきたいです。また、新しい環境に飛び込む勇氣や、自分の殻を破る大切さも学びました。

これから留学に挑戦する人へのアドバイスとしては、旅行などの計画はできるだけ事前に立てておくこと、そして完璧な英語を話そうとせず、恐れずにまずは話してみることです。異文化の中で自分自身を試することができる貴重な機会なので、ぜひ積極的にチャレンジしてほしいです。

研修期間	中長期		
国	イギリス		
研修先	The university of Manchester English language centre		
研修種別	SAF	単位認定数	—

留学先は、イギリスで研修先は The university of Manchester です。研修先はキャンパスが広く、アジアを中心に様々なバックグラウンドを持つ学生が在籍していました。宿泊先は、ホームステイで大学からトラムを使い、30分程の位置にあり、近くには、マンチェスターシティのホームスタジアムがありました。日常生活で1番楽しかったことは、放課後や休日に友達とご飯を食べに行ったり、イギリス国内を旅行したことや1人でヨーロッパ諸国へ行ったことです。

キャンパスの授業で最も印象に残ったことは、授業内での様々な国からきている生徒とのディスカッションで多様な価値観を学んだことです。海外研修期間で外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、ただ留学に行っただけでは英語力を伸ばすことはできないということです。

海外研修を終えて、私の外国語能力は向上したと思います。特にスピーキングやリスニングについて、海外研修終了直前は海外研修前と比べて自分が伝えたいことを英語で伝えることができるようになり、相手が話していることを理解できるようになったと思います。

私の異文化経験のチャレンジは、留学中に1人でヨーロッパの国々に旅行に行ったことです。特にフランスのパリに行った際には、旅行に行く前にフランス語を少し勉強し、留学先の国だけでなく、他の国の文化に触れました。実際に行った際には、英語が通じにくい場所があり、言葉の壁を感じました。行く前に日本で外国語に普段から定期的に触れておくべきだったと思います。日本とイギリスの「国際的」な違いは、大学の授業中に積極的に発言していたことです。留学前から海外では積極的に発言することが多いということは知っていましたが、実際に思ったより積極的に発言していて驚きました。また、日常生活では、ドアを開けた際に後ろに人がいた時には、ドアを開けて持ってあげたり、目が合った際、見知らぬ人であっても笑顔で返していたりと人の親切さを感じる場面が多く、紳士な国と呼ばれることに納得しました。地域や社会において、多様性について気づいたことは、和食や中華などのアジア料理や中東系の料理など様々なレストランがあり、世界中の文化が混ざっていました。

今回の海外研修では、自主的に積極的に行動し、自信を持つことの大切さを学んだので、これから積極的に自分の意見を伝えるようにし、様々なことに挑戦していきたいです。また、日常生活において語学学習を継続し、語学力を向上させたいです。

次の参加者のアドバイスとしては、留学前にしっかりと英語力をつけ、普段から語学学習を継続させる習慣をつけることと海外研修期間には、主体的に積極的に様々なことに挑戦することが大切であるということです。

研修期間	中長期		
国	イギリス		
研修先	University of Glasgow		
研修種別	SAF	単位認定数	6

a) どこへ行きましたか？研修先および宿泊先について少し教えてください。

イギリスのスコットランド国立グラスゴー大学に留学しました。私は一学期間留学しなかった為、一学期間留学専用の寮に4か月間滞在しました。（一人部屋、フラットメイト4人）

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？

ハリーポッターソサエティとジャパニーズソサイエティに所属していました。スコットランドはハリーポッターの聖地が多く、またグラスゴー大学は撮影地の一つでした。その為、ハリーポッターの世界観を感じながら、毎週木曜日に学校で映画を鑑賞したり、クイズ大会をするのがとても楽しかったです。世界的な名作への愛をシェアすることで、多くの学生と言語の壁を越えて仲良くなることが出来ました。土日には、そこであった友達とロケ地を巡りに、隣の都市に行ったり、高原に行ったりして聖地を巡るのがハリーポッターファンの私からするととても貴重な経験でした。（エディンバラ城、ホグワーツ特急）

(c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？ あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？

相手を思いやる心は世界共通なのだとということを学びました。留学前、私は外国の方はお互い意見をはっきりと言い合い、良くも悪くも感情表現が豊かな為、察するや空気を読むなどは全くないというイメージがありました。しかし、そのイメージは間違っていました。異なる国から来た4人（ウクライナ2人、ドイツ1人、ギリシャ1人）の留学生と同じ空間をシェアするにあたりそれぞれが思いやりをもって生活していました。例えば、誰かがキッチンでご飯を食べている際に一人で過ごしたような様子だったら必要最低限の挨拶で済まして各自でご飯を食べたり、逆に少し元気がない時は「Are you all right?」などと声をかけて励まし合ったりしていました。お互い第一言語が違ったり、異なる環境で過ごしていても相手の空気感を察して程よい距離感を保つという姿勢は、共同生活をするにあたり非常に重要なことでしたしそのような心掛けは日本人だけではなく世界共通なんだと気づきました。

(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？

私は留学中にアナフィラキシーショックを発症し、救急車で運ばれたのですが意識が朦朧とする中なんとか両親に連絡することが出来ましたが、その後中々連絡が取れず、親に心配をかけました。留学先の日本人の友達とお互いの両親の連絡先を事前に交換しておくとかあった時にスムーズに対応できると反省しました。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いだなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。

イギリス人は食への関心が低いと感じました。食を楽しむというよりはあくまでお腹を満たす手段である為、味や見た目より食べやすさや量を重視した料理が多かった印象です。特に、歩きながら食べる人が多く、サンドイッチやバナナを片手に会社や学校に通っている人をよく見かけました。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。

日本よりも同性愛への寛容度が高く、同性カップルを多く見かけました。その姿勢を隠すことはなくそれも一つの個性として、皆が受け入れていてとてもいいなと思いました。日本ではそのような友達とまだ出会ったことはありませんでしたが、留学先ではそのような友達もいました。

(h) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？

海外研修を通じて、どこの国でもどんな状況でも「なんとかなる！」という自信ができました。この経験を生かして、初めてのことや慣れていないことでも警戒心をあまり持たずにまずその環境に飛び込んで挑戦してみようと思いました。また、日本人特有だと思っていたことなど自分のイメージはあくまで先入観に過ぎず、国民性をあまり重要視しすぎず、一人一人の人間として向き合っていこうと思いました。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

留学中はとにかくフットワークを軽くしてください。いつもだったら参加しない所にも思い切って参加してみることで新しい発見が必ずあります。この思い切りの良さは留学というイベントがないと中々殻を破れないものなので、留学を機にぜひ思い切って見てください。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	Queensland University of Technology		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	8

私は、オーストラリアのブリスベンにあるクイーンズランド工科大学(Queensland University of Technology)へ学部推奨プログラムを利用して海外研修していました。宿泊先は MEC さんの紹介で、キャンパスから徒歩 3 分ほどの立地にある学生寮に滞在しました。

キャンパスでの授業は双方向型の授業でした。私の性格にとってもあっており生産的で興味深かったです。授業後は友達と出かけるのが至福の時間でした。

外国語という壁を感じないで自分らしくいるということです。通じなくても堂々としていれば大丈夫です。日本でできないことは海外でもできないと考えていたので、日本でとにかく対人スキルを身につけていました。外交的な性格をさらにブラッシュアップできたと思うので、海外でスキルアップしたいと考えていることはまず日本でできるようにしてから海外研修に行くことをおすすめします。

オーストラリアのブリスベンは、アジア人からヨーロッパ人まで多国籍な人種で構成された都市であるため、それぞれが個性を認め合う温かい場所だと思っています。日本人、として扱うのではなく、国籍や人種にカテゴライズされない関係性が日本とオーストラリアの社会的仕組みの違いだと感じました。

ブリスベンでの海外研修の体験を、日本でさらに磨くために、さまざまな状況におけるリーダーに立候補することで、研修成果を発揮したいと考えています。英語というツールを手に入れたからこそ、人種を超えて多様なネットワークを構成しながら、授業のグループリーダーやまとめる役割を果たすことで、個人を偏見でカテゴライズすることなく、幅広い視野で活躍できる人材になれるのではないかと考えています。

これから海外研修を検討している学生の皆さん！とにかく自分の心が躍ることをメインに検討してください！冒険ができるチャンスはもう訪れないかもしれませんよ！人生は一度きりです！

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	University of Western Australia		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

- a) オーストラリアのパースへ行った。研修先大学は西オーストラリア大学、滞在先はホストファミリーだ。研修先の西オーストラリアは、本校と語学学校がバスで3駅分離れており、正直本校の生徒と関わることは、自分からいかないうりも少ない。語学学校自体はほとんどが中国人でそれに加えて韓国人と日本人の完全アジア人学校であった。授業は午前中で終わる。宿泊先のホームステイは一回引越しを行ったがその引越しもホスト側の都合で引越することになり、二つの家族共に不満は一切なかった。
- b) 学校が終わった後のバイトが留学の中で一番楽しかった。正直学校では国ごとにグループで固まるので、すぐに学校から抜け出して色々な人種との関わりがあるアルバイトの方が楽しく、ほぼ毎日アルバイトをしていた。
- c) 一つは、日本人は発音、文法を気にしすぎだということ。とりあえず海外の方とあやふやな英語でもその喋るやる気さえ見せれば海外の方はみんな優しく接してくれるし、わからないことも一緒に理解しようとしてくれる。特に自分が行ったパースは人が本当に優しく、どこへ行ってもみんな優しく、英語自体バイトをしていたこともありかなり向上したように感じる。特にリスニングとスピーキングは伸びたのではないかな。アルバイト中は接客もコミュニケーションも英語のみなのでかなり伸びたと感じた。
- d) お風呂の感覚が日本人と大違いだったこと。オーストラリアは水資源が少ないため湯船を溜めるのはもったいない。シャワーも5分以内。お風呂が大好きな日本人にとってかなり苦痛であった。帰国後の温泉は至福だった。あと日焼けがとてつもなく強く、もっと日焼け止め持って行けばよかった。
- e) 授業中に平気で音楽を聴く、ご飯を食べる、かなり自由が容認されていた。服装もかなり肌の露出が多く、ビーチ付近のバスでは平気で水着、タオル巻いて乗ってくるのは日常茶飯事だった。
- f) LGBTの色に塗られている建物も多く、日本に比べてかなり多様性が認められている印象だった。LGBTイベントもよくやっていて、日本ではあまり見ないので新鮮であった。
- g) 普通は経験できない経験をしてきたので、就活のみならず、感じた価値観の違いなどをこれからの人生では重きをおいて過ごしていきたい。
- h) オーストラリアにはいろいろな方がいいです。日本人しかいません。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	Queensland University of Technology		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	10

(a) オーストラリア東海岸のブリスベンという都市にあるクイーンズランド工科大学に、2年次後期の1学期間留学をしました。研修先大学では英語の必修授業と学部授業であるビジネスとクリエイティブインダストリーの授業を1つずつ履修しました。英語の必修授業はプレゼンテーションや学術論文の書き方を学び、ビジネスの授業とクリエイティブインダストリーの授業ではそれぞれ経営戦略とアートについて学びました。宿泊先は大学の隣にある寮で、ベッドルーム別、キッチンとバスルームが共用の5人部屋でした。

(b) クリエイティブインダストリーの授業が一番面白かったです。具体的には“Photomedia and Artistic Practice”という授業を履修していました。この授業では一眼レフカメラの使い方や、写真を撮る際の構図、フォトショップの使い方などを学びました。大学から一眼レフカメラを借りて、テーマに沿った写真を撮るという課題が出た際にはお気に入りの場所で散歩をしながら写真を撮っていました。また、クラスの人数が15人程度と少なかったため、教授との距離が近く、発言などもしやすかったです。

(c) 英語力に関係なく、言いたいことをはっきり伝えることとわからなかったら聞き返すことが重要だと感じました。私は最初の頃あまり英語力に自信がなく、それが態度にも表れてしまい相手を困らせてしまったことがありました。授業でのグループワークや、ルームメイトと話す際は、自分の意思をはっきり伝えることと、わからなかったことはわかるまで聞き返すことを心掛けました。そうすることで次第に自信がついてきて不自由なく英語でコミュニケーションができるようになりました。

(d) 寮生活で苦労しました。私のプログラムでは寮に滞在するかホームステイにするか選べました。寮は大学から近いことや、同じ寮の友達を作りやすいことは良かったのですが、私はもともと綺麗好きで神経質な傾向があり、寮の共用スペースがあまり清潔でなかったことや、壁が薄かったので自室にいてもリビングでのルームメイトの話し声が聞こえていたことなどにとてもストレスを感じていました。行く前にホームステイにするか寮にするかを、自分の生活スタイルや性格からじっくり考えるべきであったと思います。

(e) 最初の頃、道に迷ったことや乗り換えが分からなくて困ったことが度々あったのですが、そのような時にこちらから聞かなくても現地の方々が声をかけてくださり、道や乗り換え方法を教えてくださったことが何回かありました。日本で生活していて、困っている人に自分から声をかけるということは自分含めてなかなかできることではないので、オーストラリアの人々のオープンさやフレンドリーさに驚きました。また、私は留学先大学のキリスト教のグループに所属していました（私自身は無宗教です）。日本では宗教の団体と聞くと「怪しい」というイメージを持つ人が多いですが、オーストラリアの大学では大学公認のキリスト教のグループが複数あることが多く、グループの人たちは無宗教の私に対してもとても親切で、一緒にご飯を食べてくれたり車で観光地に連れて行ってくれたりしました。私の所属していたグループでは毎週金曜日の夕方に集まって食事をし、聖書についてディスカッションをし、日曜日に教会の礼拝に行く、という感じでした。

(f) オーストラリアは多民族国家のため日本とは違い日常生活で多様な国籍の人々と出会います。とくに私が留学したのはサマーセメスターで、留学生が多い時期だったので同じクラスにいろいろな国籍の学生がいました。特に面白かったのはビジネスの授業でグループワークをしたとき、6人グループのメンバー全員の国籍がバラバラだったことです。いろいろな国籍の学生と話す機会があったため、自分とは全く違う考え方や生活スタイルを知れたと思います。

(g) 海外研修中にはコミュニティへの参加や一人旅などいろいろなことに挑戦しました。このような経験から得られた、興味を持ったことに積極的にチャレンジする精神は今後も大切にしたいと思います。

(H) 沢山あります。まず行く前にスマートフォンやパソコンが故障していないか確認したほうが良いです。滞在中にスマートフォンのスクリーンが故障して使えなくなったことがあるのですがもちろんとても焦りましたし、近所の修理屋で修理してもらえましたがとても高額でした。また、病院から処方された薬を持っていく人は英語の処方箋もしくは成分表が必要な場合があるので早めに薬局に聞きに行った方が良いです。それだけでなく留学先大学への入学手続きやビザの手続きはトラブルが起こるので留学時期の数か月前～半年前には動き出すことをお勧めします。参考までに私は 11 月からの留学で動き始めたのは 3 月です。留学に必要な IELTS のスコアは 2 月に取得しました。私もそうでしたが海外で暮らすのはわからないことだらけだと思います。だからこそ留学前の手続きにしても留学中にしてもわからないことがあったらとにかく質問するのが重要です。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	西オーストラリア大学		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	8

私はオーストラリアでの語学研修に参加し、貴重な経験を得ることができました。語学学校には日本人も多く在籍しており、安心感を持ちながらも、積極的に他国の生徒とも交流を深めるよう心がけました。宿泊先はホームステイで、ホストファミリーはとても親切で日本文化に強い関心を持っており、家庭的な雰囲気の中で生活することができました。研修中、最も楽しかった思い出は友人たちとのロードトリップです。広大な自然の中を車で巡る体験は日本ではなかなかできないことで、オーストラリアならではの魅力を感じました。語学面では、日常的に英語を使う環境に身を置いたことで、特にリスニング能力が大幅に向上しました。

私はスポーツが趣味であり、現地の方々との交流手段としてスポーツを活用しました。個人で地域のスポーツクラブに連絡を取り、実際に練習に参加させてもらうことで、自然な形で英語を使いながら交流の輪を広げることができました。オーストラリアでは朝に活動をする人が多く、店も午前中のみ営業していたり、夕方 17 時には閉まる場所が多かったのが日本と異なる点で、文化の違いとしてとても興味深かったです。

ホームステイでは、食事のレパートリーが少なく、1 週間のうちに同じ料理が何度か出てくることもありましたが、食文化の違いを実感するとともに、異なる価値観を尊重する姿勢の大切さも学びました。

今回の海外研修を通して、多角的な視点を持つことができ、自分の問題解決能力や環境への適応力も高めることができましたと感じています。これからの学びや生活に、この経験をしっかりと活かしていきたいです。

最後に、これから参加する方々へのアドバイスとして、自分から積極的に行動を起こすことを意識してください。自分から動かなければ何も始まりません。主体的な姿勢が成功の鍵となります。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	Swinburne University of Technology		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	12

(a) どこへ行きましたか？研修先および宿泊先について少し教えてください。

オーストラリアのメルボルンにあるスインバーン工科大学に留学しました。ここでは、20 週間大学附属の語学学校に通っていたのですが、キャンパスが普通の学生と一緒になのは良かったです。後期は学部に進み、学部関係なく留学生が履修可能な授業は全て履修することができるシステムでした。また、宿泊先はメルボルンシティにある Iglu という学生専用寮のシェアルーム（5 人）に滞在していました。シェアルームは基本的には違う国からの大学生（学部生なのか院生なのかはそれぞれでした）が集まってキッチンのみをシェアするという形です。私の部屋は、1 学期目にタイ・ドイツ・中国・インドネシアの子がおり、ドイツ人の子と仲良くなったことで、ドイツ人コミュニティに混ざって遊ぶ機会も多くすごく楽しかったです。

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？

マイノリティなコミュニティに参加して、オーストラリアを楽しみながら様々な価値観や文化にも同時に触れることができたのは非常に楽しかったです。大学では日本人と出会うことが全くなかったので、常に自分がマイノリティだったことや、そこで仲良くなった友人（中国・タイ・ベトナム・カンボジアなど）のコミュニティに混ざって遊ぶことができたのはすごく思い出でもあり、一番楽しかったことです。

(c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？ あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？

外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、とりあえず話してみるということです。コミュニケーションの中で自分が考えていることや思ったことについて、頭の中で綺麗な文章を組み立ててから話さなきゃと思いがちですが、まずは完璧ではなくても発信していくことが大切であると感じました。また、外国語能力に関しては自分でも想像できなかったくらい伸ばすことができたと思います。もちろん、アカデミックになるとまだまだ分からない単語や難しいなと感じることもありますが、日常会話や友人との会話では心から面白いと思って笑うことができるくらいには話すと聞くという部分で伸びたと感じています。

(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？

異文化経験でのチャレンジは、楽しかったことでも挙げていたマイノリティなコミュニティに参加することだったと思います。私自身、出発前は本当に英語で話すことが怖くて、会話力としても全くな状態で、日本語が通じない・文化や価値観も異なる人たちの中に 1 人で入っていくことは自分の中ではチャレンジであったと思います。また、行く前に準備しておけば良かったこととしては、英語について座学の知識を入れるよりも、ひたすら話す練習をしておけば良かったなと感じました。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いだなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。

有名なことだと、オーストラリアでは駅のホームやバス停などで多くの若者が地べたに座っています。また、電車もお金をきちんと払わずに改札を飛び越えていく人を毎日 1 回は見るとは思いません。道路には 50m おきくらいにゴミ箱があったりと便利な部分もありましたが、街中で歩きながらタバコや電子タバコを吸っている人が沢山いたのは少し嫌でした。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述して

ください。

私が通っていた大学は本当に色々なバックグラウンドを持った人たちがいたなと感じています。また、メルボルンはオーストラリアの他の地域に比べて中国人が多いと言われていましたが、それは本当だなという風に感じていました。ですが、多様性という面では本当に様々なので、お互いに認め合いながら共に生活しているのだなと感じていました。

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？

将来的に、海外でのキャリアを考えているので、海外研修で得ることができた英語スキルはもちろん、多様性を認める重要性や価値観・文化が異なる人とコミュニケーションを取る力を活かして活躍していきたいと考えています。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

長いように感じる留学生活も終わってみると本当にあっという間だったなと感じます。特に、私のように長期研修の場合は3ヶ月も経つとそこでの生活が“当たり前”になってきて、そこにいることができていることへの貴重さが薄くなってくると思いますが、その時自分がいる環境を当たり前だと思わず、日々を大切にして留学生活を過ごすの良いと思います。また、人間は中々快適だと感じる場所やコミュニティから出ることは難しいとは思いますが、そこから一歩出てみることで今まで見えていなかった景色が見えてきますし、自分が知っていたことはこんなにもちっぽけな世界だったんだと気付かされます。これは、日本にいてもできるかもしれませんが、留学先では予想外の出会いやその場所に自分が行かなかったら一生出会うことがなかったような人で会うことができます。留学は辛いこともあると思いますが、そんな時は他の国からの留学生と悩みを分かち合いながら自分なりの留学生活を存分に楽しんでください。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	RMIT University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	—

私は2024年にオーストラリア、メルボルンでRMIT大学の語学学校「RMIT UP」での語学研修に参加しました。研修期間中は、夫婦二人暮らしのホストファミリーの家にホームステイをし、オーストラリアでの生活を深く体験しました。研修先では、英語を第二言語として話す多国籍なクラスメートと共に学びました。クラスには日本人がいなかったため、英語でのコミュニケーションに自然と力が入り、日々の会話やディスカッションを通じて、英語力を着実に向上させることができました。特に、発音や文法が完璧でなくても、意外と相手に伝わることに気づき、それが自信へとつながりました。私にとって、最も楽しかったのは友人たちと一緒に頻繁に飲みに行くことでした。お酒を交えた会話の中で、英語がよりスムーズに話せるようになり、友情が深まったことはとても貴重な経験でした。また、オーストラリアは非常に多文化社会であり、現地ではネイティブのオーストラリア人よりも、私のような留学生や移民が多く、さまざまな文化的背景を持つ人々との交流が日常的に行われていました。これは私の英語学習にとって非常に刺激的であり、異なる文化に触れることは、単なる語学学習を超えた大きな学びをもたらしました。一方で、異文化の中で生活することは、いくつかのチャレンジも伴いました。特に食事に関しては、日本食が恋しくなり、物価の高さも実感しました。また、ホームステイ先のルールに戸惑うこともあり、洗濯回数が限られていたり、細かい生活のルールが存在したりしました。しかし、こうした経験を通じて、柔軟な適応力や他者との協力の重要性を学びました。さらに、留学中は予想以上にお金を使うことになり、しっかりとした貯金が必要であることを実感しました。

オーストラリアでの研修を通じて、私は「多文化に触れること」が非常に価値のある経験であると感じました。この経験を将来に活かす方法として、まず、グローバルな視野を持つ仕事において大きな強みになると考えています。異なる文化を理解し、尊重する姿勢が、国際的な企業や団体での業務に役立つと感じています。また、異文化理解を深めるマーケティングやコミュニケーション分野でも、この経験を活かして多様な価値観を取り入れた戦略を練ることができるようになりました。さらに、多国籍チームでのリーダーシップや協力を学んだことも、将来国際的なプロジェクトにおいてリーダーシップを発揮する際に非常に有益です。

最後に、これからRMIT大学で語学研修を受ける方々へのアドバイスをお伝えします。まず、積極的に英語を使ってみてください。最初はうまく話せなくても、発音や文法が完璧でなくても、相手には伝わることが多いです。恥ずかしがらずに話すことが、英語力向上の鍵だと思います。次に、柔軟な気持ちを持つことが大切です。オーストラリアでは日本とは異なる文化や習慣が多いため、最初は戸惑うことがあるかもしれませんが、新しいことを学ぶチャンスと捉え、柔軟に対応してください。最後に、お金の管理をしっかり行うことをお勧めします。オーストラリアは物価が高いため、予算を計画的に使うことが快適な留学生活に繋がります。このようなアドバイスを参考にして、充実した研修生活を送ってください。新しい文化に触れ、多くのことを学び、成長することができるはずです。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	ロイヤルメルボルン工科大学		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	23

・留学体験の振り返りと学び

私は2024年2月より、オーストラリア・メルボルンに留学しました。滞在先は「Scape」という学生寮で、大学までは徒歩10分ほどの距離にあり、カンボジア人のルームメイトと共に生活をしていました。留学中、最も楽しかった思い出は、友人たちと寮のプールで泳いだり、バスケットボールをしたり、クラブのサッカー練習に参加したこと。周囲の学生にはサッカー好きが多く、自分は未経験者でしたが、彼らの熱意に触発され、オーストラリアで初めてサッカーを始めました。次第に夢中になり、週に1回以上はプレーするようになりました。スポーツを通じて多くの人と関わりことができ、言語や文化を超えて交流できたことは非常に貴重な経験となりました。

・語学力よりも大切だと感じた姿勢

英語力の面では、スピーキング能力以前に、自ら話しかける姿勢やマインドセットの重要性を強く実感しました。知り合いのいない環境では、自分から行動を起こさなければ誰も助けてくれません。語学力が不十分でも、恐れずに話しかけたり、現地のイベントに積極的に参加する姿勢こそが、コミュニケーションの第一歩だと気づきました。私も初期に積極的に行動したおかげで、英語を話す機会が増え、日常会話は格段にスムーズになり、英語を聞く際にも力まずにリラックスして聞き取れるようになりました。

・現地での挑戦：イベント運営インターン

留学中の挑戦として、現地のイベント運営に関わるインターンシップに参加しました。カンボジア人やタイ人のメンバーと共に、イベント参加者の集客を担当しましたが、彼らは提出期限などのルールを守らないことが多く、チームとして機能しづらい面がありました。日本では当たり前と思っていた感覚が通じないことも多く、文化的背景の違いを理解することの大切さを実感しました。こうした違いをあらかじめ認識しておくことで、精神的なストレスを軽減できると感じました。

・国際的な違いを感じた瞬間

留学中、特に印象的だったのはSNSや生活習慣の違いです。授業でSNSに関する話題が出た際、多くの学生がX(旧Twitter)を知らないことに驚きました。一方で、WhatsAppなど日本では一般的でないツールを日常的に使っており、新鮮な気持ちでその違いを受け入れることができました。また、スーパーマーケットでの行動にも違いを感じました。日本では、商品を戻す際に元の場所に丁寧に戻すのが一般的ですが、オーストラリアでは近くの棚に無造作に戻す光景がよく見られ、食品の包装が破れていたり、異なる商品が混在していたりする場面もありました。

・多様性に触れて得た気づき

オーストラリアはまさに多様性の国でした。特にメルボルンでは、オーストラリア人よりもアジア系住民の方が多い印象で、インド系の人々も含め、さまざまな人種が共生している様子を日々感じました。町にはギリシャ、ネパール、カンボジアなど、多国籍のレストランが並び、現地でしか味わえない料理を手軽に楽しむことができました。

・留学と就職活動を通じた成長

私は現在、就職活動を終え、来春から社会人として新たな一歩を踏み出す予定です。振り返れば、留学と就職活動を並行して進めたこの1年間は、人生の中でも特に濃密で、自分を大きく成長させてくれた期間でした。特に留学を通じて得た最大の学びは、「自分から行動を起こすことの大切さ」でした。異国の地で知り合いもいない状態からのスタートは、思

っていた以上に孤独で、言葉の壁もありました。しかし、勇気を持って一歩踏み出し、自分から声をかけたり、イベントに参加したりする中で、自然と人とのつながりが生まれ、チャンスも広がっていきました。就職活動でもこの姿勢は大きな力となりました。オンラインでの選考が主だったため、自ら情報を取りに行き、限られた機会の中でいかに自分を表現するかが問われました。留学中に培った「自ら動く力」や「異なる価値観を受け入れる柔軟性」は、面接やグループディスカッションの場でも活き、自信を持って自分の言葉で語ることができました。また、留学先で出会った仲間たちは、自らビジネスを立ち上げているなど、挑戦を恐れない人ばかりでした。そうした姿に刺激を受け、「自分も何かを始めてみたい」という想いが芽生え、将来的には自ら価値を創出する側に立ちたいと考えるようになりました。このように、留学と就職活動の経験は、語学力や国際感覚だけでなく、自律的に行動する姿勢や挑戦する勇気を自分の中に根付かせてくれました。社会人として働き始めた後も、この姿勢を忘れずに、自ら考え、動き続けることを大切にしていきたいと考えています。

・留学を目指す後輩へのメッセージ

留学に挑戦する皆さんへ。恥を捨てて、自ら積極的に行動してみてください。初めは言葉の壁や文化の違いに戸惑うかもしれませんが、その苦労こそが後に自分の糧になります。失敗を恐れず、多様な価値観を受け入れながら、多くの出会いと経験を通じて自分を成長させてください。応援しています！ Get the future you want.

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	Royal Melbourne Institute of Technology		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	6

- (a) 私はオーストラリアのメルボルンにある RMIT 大学語学コース「RMIT English Worldwide」で 4 ヶ月間英語を学びました。滞在先はホストファミリーで、ホストマザーと犬と生活していました。
- (b) 私が大学生活で最も楽しかった・充実していたと感じる部分は、RMIT 大学が積極的に開催している数多くのイベントに参加できたことです。このオーストラリアへの留学が自分自身にとって初めての海外経験だったこともあり、当初は新しい環境でどのように過ごすべきかわからない状態でしたが、ハロウィンやクリスマスなどに行われるパーティやレクに参加したことで友達と素敵な思い出を増やすことができました。
- (c) 日本人の少ないクラスだったため、英語を話すことに強い苦手意識を持っていた私は言語の壁に苦労することが多かったです。ディスカッションやプレゼンテーションはもちろん、何気ない会話を交わす機会も沢山与えられたため、英語で伝えることに難しさや抵抗感を抱いていました。しかし、繰り返していく度に緊張感がほぐれ、徐々に伝わることの楽しさを覚えていったのはかなり大きな成長だと感じています。クラスにスピーキングが得意な生徒がいたのですが、帰国が近づいていた頃に私の英語が伸びていると言ってくれた時はすごく嬉しかったです。
- (d) 1 番最初に苦しんだのは食文化の違いです。ホストマザーが毎日ご飯を用意してくれたのですが、慣れない味ばかりで食生活に関しては先の不安でいっぱいでした。もちろん次第に慣れていくケースもありますが、どうしても受け入れられない食べ物があれば正直に伝えることも文化の違いを乗り越える上で大切なことだと感じました。オーストラリアでは全く珍しくないことですが、ホストファミリーの家にお風呂がなかったため、4 ヶ月間シャワーのみの生活だったこともかなり辛かったです。また、ホストファミリーによって家でのルールが異なるので、良い関係を築くためにも初日もしくは出国前に自分が何をすべきかきちんと確認を取るべきだと思います。
- (e) 留学に行く前からオーストラリアに対して多文化主義のイメージを持っていましたが、本当にその通りだと思います！学校の先生、ホストファミリー、街で出会う人が温かく受け入れてくれました。また、クラスには日本に興味を持ってくれている・好んでくれている友達が想像以上に多く、自分の文化と相手の文化を英語で共有できたことも 1 つの思い出です。
- (f) 多国籍地域なので、学校にいても街を歩いているだけでも多様性を感じることはばかりでした。複数の言語が飛び交っているのは当たり前で、LGBT を公にしている人や宗教の関係でヒジャブを身につけている女性も沢山いました。それぞれの個性が否定されたり潰されたりすることはなく、自分自身も異文化が寛大に受け入れられた環境で自由にのんびり過ごせました。
- (g) この貴重な経験を将来キャリアに活かしたいと考えているため、語学力を証明するためにも TOEIC などの試験で高得点を取ることが今の目標です。
- (h) 留学を控えている方へ向けて、不安なことも多くあると思いますが大切なのはモチベーションをすることです！留学を通して何を学びたいか、どんな部分を成長させたいか、抽象的でも些細なことでも自分自身のゴールを見つけてみて欲しいです。

研修期間	中長期		
国	オーストラリア		
研修先	オーストラリア国立大学		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	15

(a) どこへ行きましたか？研修先および宿泊先について少し教えてください。(Where did you go? Would you tell us about your study abroad program and host institution as well as housing?)

私は1年間のプログラムでオーストラリアの首都キャンベラにあるオーストラリア国立大学(ANU)へ行きました。計画都市であるキャンベラは国の主要機関が集まる場所であり、国会議事堂や政府機関、各国大使館が並ぶ政治の中心地です。人口は45万人程度と比較的小さなまちですが、自然豊かで穏やかな時間が流れている素敵な場所です。ANUは1つの街のように機能しており、敷地には授業棟や生徒の寮、書店、飲食店、スーパーなど様々な施設が立ち並んでいます。大都市であるシドニーやメルボルンからは飛行機で一時間程度離れている場所に位置しているために生徒の約8割以上がキャンベラ外出身で、寮生活が当たり前といった環境でした。学内には様々な形式の寮が18棟並んでおり、自分のライフスタイルに合わせて選ぶことができます。私は食事つきで完全個室の寮を選び1年間過ごしました。

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?)

楽しかったことは挙げるときりがなくたくさんありますが、自分にとって最も大切な時間であったと感じるのは寮生活です。立地の特性上留学生だけでなく現地生の多くも寮生活をしており、様々なバックグラウンドを持った方と出会う機会があります。全く違う分野を勉強している人が隣の部屋にいたり、年齢の離れている人が近くの部屋にいたり、授業を通してだけでは出会うことができなかった方とも関わることができました。私が一番仲良くなり一緒に時間を過ごした子は学んでいる分野も学年も全く違う現地生の子です。毎日話しながら一緒に食事をとることはもちろん、共用キッチンで料理をしたり、夜ご飯の後にアイスを買に行ったり、買い物に行ったり、学内を探検したり、本当に様々なことをして1年間過ごしました。連絡したら5分もたたないうちに会える環境で多くの人と仲を深めることができた経験はすごく貴重であったと感じています。

(c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？(What is the most important thing you learned during the time of your study abroad in terms of foreign language communication? Have your foreign language proficiencies improved, and, if so, in what ways?)

実践して会話の中で英語力を向上させることが最も重要であると感じました。今まで学んできた単語やフレーズが活かせる場面も多々ありましたが、それと同じくらいの頻度で聞いたことがない言い回しを耳にしたり、逆に学んできたフレーズを一回も聞かれないようなこともありました。スピード感も想像以上に早く聞き取ることで精一杯になってしまったため、会話の回数を重ねることが大切だと思います。私自身の外国語能力に関しては向上したと感じていますが、すごく難しい単語をたくさん覚えてきたわけでも、すごく難しいフレーズをたくさん覚えてきたわけでもありません。自分が一番成長を感じる点は会話におけるスピード感です。最初の頃は会話をしていても一瞬頭の中で考えて単語やフレーズを引っ張り出してきてから口に出す、という作業をしていたように感じます。しかし、2セメスター目に入ると考える時間が圧倒的に短くなり、スラスラと英語が出てくることが増えたと感じました。

(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？(Would you tell us about the challenges you met in your cross-cultural experiences? Please refer to what troubled you, or was difficult for you, if any, while you were there. Was there anything you wished you had better prepared for before going?)

清潔感の差は自分にとってのチャレンジでした。寮では食堂を全員で、シャワーとトイレを各階で共有していたため、周りの方の使い方が気になることが多々ありました。「郷に入っては郷に従え」という言葉がありますが、どうしても受け入れられないこともあると思います。私は水回りも全部個室についているタイプの寮にすればよかったと何回か後悔しました。今後行かれる方には、各寮の設備が HP 上に詳しく載っているため、しっかり設備を確認して住む寮を決めることをおすすめします。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いはなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(Did you find any “international” difference(s) between Japan and the host country, such as differences in terms of cultures and customs, university classes, people’s attitudes and behaviors, social organizations, and so on?)

私が大好きになったオーストラリアの文化の 1 つが「目があったら誰であつてもにこにこする」ことです。大学内を歩いている、街に出ても、すれ違った人と目が合うと高確率でにことして挨拶をする文化があり、最初は戸惑いましたが、オーストラリアの方の温かさを感じられる素敵な文化だと感じ大好きになりました。また、ありきたりではありますが、授業時に意見が飛び交う活発さにも驚きました。教授が説明しているときでも気になることがあるとすぐに手を上げ質問をする姿や、ディスカッションで与えられた時間を目いっぱい使い議論を深める様子を目の当たりにし、自分自身授業に臨む心持が変わりました。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。(Did you find any diversity that exists within the host institution, its surrounding communities, or the larger society? If so, please describe it.)

私は留学を通し、多様性社会の中で「人を見た目で判断しない」ことの重要性を改めて感じました。オーストラリアには移住している方が多くいらっしゃいます。私の友達にもご両親や祖父母の世代でオーストラリアに移ってきている子がたくさんいて、見た目が完全にアジア人でありながらずっとオーストラリアで育ち国籍もオーストラリアという子も多かったです。そのため「見た目が違う＝国籍が違う」といった考えを現地の方々には持っておらず、私も「どこ出身？シドニー？メルボルン？」といった質問を頻繁にされました。この経験から、見た目だけではその人のバックグラウンドは分からないため、想像で決めつけるのではなく相手に聞いて理解することがすごく重要であると感じました。実際に現地で聞いてみると十人十色のバックグラウンドがあり非常に興味深かったです。

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？(In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?)

今回初めて 1 人で海外に行き 1 年間で過ごすという経験をしました。最初は不安しかなくて日本に帰る日も一生来ないと感じるくらい心細い時もありましたが、この 1 年を通して様々な面で成長できたと感じ、自信が付きまして。頑張ってきた英語力を活かして将来につなげることはもちろん、今回得た行動力や人とのつながりを活かしてもっと多くの国を訪れ、自分の世界を広げたいです。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？(What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?)

私は入学後勢いでプログラムに応募し、ANU へ留学に行く機会をいただきました。留学はお金も時間もかかる一大イベントですが、きっかけはどんなものでもいいと思います。私は勢いで応募でしたが全く後悔はしていないし、むしろあの時の自分を褒め称えたいと思っています。不安な気持ちもちろんあると思いますが、少しでも留学に行きたい気持ちが芽生えたらぜひ挑戦してみてください。みなさんが留学を通してたくさんの経験をし、「行って良かった！」と思えることを願っております。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	university of victoria		
研修種別	SAF	単位認定数	8

カナダのビクトリアという地域の university of Victoria という大学の語学学校に約半年間通いました。ビクトリアはとても小さい町で大学や家の周りには山や広い海が広がるようなとても自然豊かな町でした。大学の施設の中には野生のシカやリスがいて、自然が大好きな自分にとってはとても合っている町だと感じました。

語学学校で仲良くなった韓国人の友達と3泊4日でイエローナイフという所に行ったのが一番記憶に残っています。イエローナイフというのはカナダの北部で気温がとても低く日中で－20度ぐらいしかない地域でした、そこにはオーロラを見にいった、無事とっても綺麗なオーロラを見ることができました。その旅行には日本人は私だけで残りは韓国人の友達とだけでした。最初は母国語が伝わらない環境の中遠くに旅行に行くことにとっても不安で一杯でしたが、皆優しい人ばかりで無事に旅行を楽しむことができました。

海外研修期間で英語を学ぶ上で一番重要な事は兎に角喋ることだと思いました。最初は自分の英語に自信がなくて授業中も自分から喋ることはなかったけれど、英語を喋るときに間違えてもいいと気づいた後からは、自分でも驚くぐらい積極的に話すことができていました。

私のホストファミリーはホームパーティーがとても好きで毎週土曜日にはホストファミリーの友達大勢とご飯を食べていました。日本では大人数での会食を頻繁にすることがなかったので、最初は驚きました。しかも英語でのコミュニケーション能力が必要になるので最初は少し苦痛でしたが、皆優しい方たちで楽しく会食をすることができました。私が住んでいた場所の近くは国籍の違う人ばかりいて、考え方、人種、性別がいろんな人と関わることができました。その環境の中で人と違うことは自分の個性でもあり強みでもあるということに気づくことができました。もっといろんな国に行ってみて自分の固執した考え方を変えたいと思いました。

今回の会以外研修を通して、人と関わることの楽しさを感じられたので、将来は世界中の人と関われる職業に就きたいです。海外研修の期間はすぐに終わってしまうので兎に角一日一日を大切に過ごしてほしいです。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	—

私はカナダのバンクーバーのランガラカレッジという学校に留学に行きました。期間は半年間でした。この半年間で、日常生活に関してはホストファミリーとの生活で現地のカナダ人の生活と触れることができ、文化の違いを身をもって体験することができました。例えば、日本人は毎日湯船にお湯をためますが、ホストファミリーはめったに浴槽を使わず、基本的には毎日シャワーのみという生活でした。

授業ではいろいろな国から来ている留学生が多く、価値観の違いを感じました。この経験によって私は多様性を学べました。教科書で見ただけの多様性より原体験をもって学んだ多様性は自分の中で価値が高いです。異文化とのコミュニケーションで最も大事なことはお互いに否定をせず受け入れることです。海外では自分の国の政治に関してなどを活発に議論することがあるので、海外の政治を否定せず知る、学ぶとともに自国の政治についても発言することがあるので事前に多少は調べておいたほうが良かったと思います。

この留学で学んだ最も重要なことは価値観が違っても人間性が合えば友達になれるし、価値観が合っても人間性が合わなければ友達になれないということでした。海外で友達になる日本人もいろいろな人がいるし、話してみるのもいいと思います。せっかく海外にいるのに日本人と？と思うかもしれませんが、海外に留学に来ている日本人は自分の考えを持っている人も多いので、意見交換をするといいい刺激になるかもしれません。変に意地にならず、出会った人、縁のある人すべてと新しい経験をし、色眼鏡で見ず人種問わず仲良くなれると留学経験はより楽しくなれると思います。もちろん、日本人だけと遊び、毎日日本語だけを使うのはお勧めしませんが、日本人含め外国人とも仲良くし、コミュニケーションは英語を日常にすることが充実した生活につながると考えています。私は今回私を受け入れていただいたホストファミリーが最高でしたが、もしホストファミリーと合わないと思ったならホストファミリーを変える勇気も大事だと思います。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を 自分で行う)	単位認定数	—

私は6か月間カナダのバンクーバーに留学し、Langara College の LEAP プログラムを受講していました。滞在方法はホームステイで、6か月間同じホストファミリーといっしょに生活しました。カナダは多国籍国家で、LEAP プログラムは英語が第一言語でない人が対象のクラスということもあり、私のクラスメイト達は様々な国から来ていました。友達からいろんな国の話を聞き、また日本の話もできてとても楽しかったです。ビーチでサンセットを見たり、モーニングを食べに行ったりなど、授業以外の時間も一緒に過ごすような友達もでき、また先生方も親切で、とても楽しくて充実した学校生活を送ることができました。

ホストファミリーの家族構成はお母さん、お父さん、14歳と8歳の娘さんの4人家族で、とても優しくて温かい人たちです。ホストファミリーの家の近くに住んでいる親戚たちも素敵な人たちで、とてもお世話になりました。私が半年間で特に感謝しているのが、ホストファミリーとの出会いです。泊りがけでシアトルにあるマウントレニアにハイキングに行ったり、20歳の誕生日をお祝いしてもらったり、クリスマスホストファミリーと彼女たちの親戚とみんなで盛大にお祝いして楽しんだり、たくさんの初めての経験をさせてもらいました。ホストファミリーと過ごした時間はどれもとても楽しくて、大切な思い出です。彼女たちのことが大好きなので、帰る時は本当に悲しくて帰りたくないと思うほどでした。今でもホストファミリーとは連絡を取り合っていて、お互いの近況などについて話しています。

留学が始まったばかりの頃は、伝えたいことを思うように伝えられなかったりなど、英語の面で壁を感じることもありましたが、生活していく中で少しずつ耳が慣れて少しずつ話せるようになり、5か月経った頃には留学開始当初から比べるとスムーズに英語が出てくるようになったことを実感できるようになりました。個人的にカナダの好きな点として、フレンドリーな人が多く店員さんと話すのが日常だったことが挙げられます。そういったところでも自分の英語力の向上を感じることができました。この6か月間で英語の能力向上だけでなく、国際性も身につけることができたので、国際的に働くという自分の夢を実現させるためにこれからも努力を続けていこうと思います。これから留学を迎える皆さんの留学生活が楽しいものとなるよう応援しています！！

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	—

(a) 私はカナダの南西部にあるバンクーバーに約 4 か月間滞在しました。都会と自然が融合した環境の下 Langara College の LEAP プログラムを受講しました。各クラスの生徒数は 15 人ほどで日本人とその他の国出身の比率は 5:5 でした。Langara が提携してくれたホームステイ先にはフィリピン出身のホストマザーとブラザーの他、ベトナム出身で LEAP 卒業生でもある姉妹と新潟出身で Langara の正規女子学生がいました。

(b) 毎日が充実していて、一番の思い出を決めることは難しいですが、挙げるとすればベトナム人姉妹とビクトリア島に小旅行をしたこと、バンクーバーで仲良くなった友人たちと放課後や休日にダウンタウンに遊びに行ったことです。

(c) 海外で生きていく上でスピーキング力と日常生活におけるボキャブラリーは必要不可欠だと実感しました。隙間時間を活用して Instagram や YouTube を参考に英会話の勉強をしていました。ボキャブラリーはホストファミリーと会話することで覚えていました。最終的には「来たときよりも明らかに話せるようになっている。」と褒められるくらいには上達しました。

(d) ホームステイ先の環境や友人には恵まれたため、困ったことはなかったです。異文化経験の観点から 1 つ挙げるとすれば、英語以外の言語の簡単なワードは知っていた方がいいと実感しました。バンクーバーは中国・韓国・フィリピンなどアジア人が多く住んでいます。そのような国が出身の友人は日本のワードをよく知っているのに私は相手の国の言語を全く知らないというシチュエーションが多かったため、勉強するべきだったなと思います。

(e) バンクーバーでは、ほとんどの人がそれぞれ個性を重視しています。1 人 1 人が自分に自信を持っていること、自分であることに誇りを持っていることが素敵だなと思いました。そして、こちらが気負いするくらい人のことを全力で褒めます。困っている人がいるとすぐに手を差し伸べるところがカナダ人の美点です。何度も助けられました。

(f) カナダ自体が多民族国家だったこともあり、人種差別は一切ありませんでした。同性愛にも寛容でした。

(g) 見知らぬ土地で生き抜く力、その環境下においての対応力、英語でのコミュニケーション能力を得ることができたと思います。将来は海外赴任を任せられる人材になりたいです。

(H) お金を貯めて旅行や外出をたくさんしてください。日本では見られない素敵な景色や建物、味わえない食べ物がたくさんあります。旅行先では素敵な人々と出会えました。怖いかもしれませんが、自分の知らない場所に思い切って飛び込んでみてください。帰国後、振り返ったときに「いい経験だった。」と思えるはずです。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	University of Calgary		
研修種別	SAF	単位認定数	8

私はカナダのカルガリーにあるカルガリー大学に8月の終わりから約3ヶ月半語学研修に行きました。カルガリー大学についている語学学校に通っていたのですが、敷地はとても広く学習院大学の倍以上の広さがありました。一番印象に残っているのは大学内に大きなアイスリンクがあったことです。これは過去にカルガリーでオリンピックが行われた際に造られたそうです。

宿泊形式はホームステイで私の家庭はホストマザーがフィリピン人でホストファザーがドイツ人という珍しい家庭でした。当然家庭内での言語は英語だったのですが、少し母国語から来る特徴的な英語で最初は聞き取るのに苦戦しましたが、帰る時にはしっかり聞き取れるようになりました。またホストファミリーが多国籍だったのがありカナダのことだけでなくフィリピンとドイツの文化についても学ぶことができました。

一番留学中に楽しかったことはアウトサイドリンクで現地のカナダ人とアイスホッケーをしたことです。私は学習院大学でアイスホッケー部に所属していて留学先をカナダにしたのもアイスホッケーが一番流行っていて環境が整っていたからでした。カナダでは屋内のアイスリンクだけでなく外にもアイスリンクが大量に整備されていてとても驚きました。幸運なことにホームステイの家から徒歩で1分ほどのところにアウトサイドリンクがあり放課後や休日にそのリンクでカナダ人とホッケーのマッチをできたことが大きな思い出になりました。最初はなかなか声をかけられず試合に入れなかったのですが勇気を出して声をかけてみると試合に入れてくれて以後仲良くしてくれました。自分から積極的に動くというのが重要なだと学びました。

語学の面では圧倒的にリスニング力が伸びたと感じました。しかし留学前のスピーキング力などの英語の能力があまり高くないまま渡航したので英語の準備をもう少ししていけばもっと他の能力を伸ばせた気がしました。特に日本と違うと思った文化は知らない人同士でも普通に話しかけることができることです。スモールトークと言われるものでバスや電車の待ち時間やバスの隣の席、道ですれ違った時など知らないもの同士で会話をします。深い話はせず、趣味や天気、昨夜のスポーツの話などします。また服装などを褒めることもあります。これらは暇な時間を埋めるために発達した文化でありとても素敵だなと思いました。

今回の海外研修で一番強く実感したことは積極性についてです。積極的に自分からアクションを起こさないと相手は反応してくれないという機会が日本で生活するより多かったと感じました。これからも受け身になり過ぎず、積極的に行動できる人になっていきたいと思いました。次の参加者へのアドバイスとしてはとにかく留学を楽しむことと渡航前に英語の学習を真剣にすることです。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	Western University		
研修種別	「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	—

(a) カナダにある Western University に行きました。留学期間中は Western University の寮に宿泊しており、毎日通っていた Western University まで徒歩 10～15 分の場所に位置しており、立地や治安が良く、快適に過ごすことができました。

(b) 授業の前後や休日に、友達と過ごす時間が一番楽しかったです。皆で授業の課題に取り組んだり、ゲームしたり、話したり、カフェに行ったりして、様々な思い出を作ることができました。その中でも、“reading week”という授業が一週間休みの期間があり、その期間にカナダで出会った友達と Yellowknife にオーロラを見に行きました。Yellowknife は非常に寒く、観光地はあまりなかったのですが、オーロラを見るという最大の目的をかなえることができました。その時見たオーロラは一生忘れることはないと思います。

(c) 私が、外国語コミュニケーションをする上で最も重要なことは、自分の考えや想いを相手に伝えたいという気持ちをいかに相手に表すかであると思います。心の中でどれだけ自分の言葉を言語化して伝えたいと思っても、それを相手に表さないとその想いは伝わりません。ほとんどの人は、第一言語以外で話そうと試みている人と話すとき、親切に対応してくれるため、自身がなくてもジェスチャーや単語だけでも話して、相手とのコミュニケーションを図ることが重要であると思っています。私自身の英語力は、リスニング力が最も向上したと思っています。出身国によって英語のアクセントや発音が異なるため、慣れるまでは難しかったです。

(d) インド人やエクアドル人の友達が開催したイベントに招待してもらいましたが、特定の宗教関連のイベントであったため、ドレスコードがあり、そのドレスコードに沿って洋服を選ぶのが難しかったです。行く前に準備しておけばよかったことは、日本のアニメや漫画などの文化についての基本知識を身に付けておくべきだと思いました。日本の文化は有名でよく質問に答えることが多かったため、よりスムーズに教えてあげればよかったなと感じました。

(e) 私は、学部履修プログラムであったため、現地の大学の授業を受けていましたが、日本の大学の授業と比較して、手を挙げて自分の意見を発言する生徒の割合が高かったように思えます。自分の意見を大勢の前で発言することに自信を持っているように見えました。

(f) カナダは多国籍の国と言われているように、様々な国の方たちがいました。全体的にお互いを尊重しあっているように感じられ、特定の国のイベントなどが多数開催されていました。

(g) 様々な国の人々と話して、広い視野で物事を考えられるようになりました。文化や価値観の違いに適応する力や理解力がつき、興味も深まったため、それらを学習院大学の講義内やボランティアなどに活かしていきたいです。

(h) カナダにいる人々はみなさん親切でフレンドリーなので、積極的に話しかけたりイベントに参加して、交流関係を深めるとより充実した留学生活になると思います。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	トロント大学 ELP Language program		
研修種別	SAF	単位認定数	2

(a) I went to the language school at the University of Tronto. During my study abroad, I learned English communication, academic English skills and Bussiness English communication. The language school was very international, with students from a wide range of countries, including Japanese from Asia, Europe, and Africa. Also, I stayed at home as a homestay with native English speaker.

(b) I enjoyed the most when my English was conveyed accurately not only in class but also in everyday life. These experiences led my motivation become more high. Additionally, after finishing the class, I always hung out with my friends around town.

(c) My English skill was dramatically improved, especially, speaking and listening skills. when my Canadian life started, I could not speak English fluently and do not understand accurately but, last day I was able to do compared to bofore embarking study abroad. In my opinion, if people want to master other language, not to be afraid of making mistakes and not to hesitate to speak English is the most important thing.

(d) I wish I had done some research on all systems like transportation in Canada. As a result of not researching it, I was late for class on the first day. It takes time to get used to the culture because it is completely different from Japan in several aspects. If you gather as much information as possible, you will have less unnecessary worries and peace of mind.

(e) The part about not hesitating to share opinions was very refreshing. Most Japanese tend to be shy, this charastaristics leads not to share the opinion to others. Thanks to this unique culuture, I was able to express myself without hesitation.

(f) Canada, especially Toronto, was a very diverse society. In spite of Tronto has a variety of culuture, every people always respect each other. The harmonization of their values with each other always gave me new values.

(g) I would like to utilize knowledge that I gained during study abroad for my future career. I believe that this knowledge will provide me with more diverse perspectives and allow me to use more concrete ideas about my future and career.

(h) Studying abroad is definitely an important and fascinating experience for all of you. Enjoy your future life to the fullest so that you can create your own wonderful memories!

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	ビクトリア大学		
研修種別	SAF	単位認定数	11

カナダでは、ホームステイ先に滞在しました。食生活や公共の場でのマナーなどの点で日本との違いを感じることもありましたが、特にストレスを感じることはなかったように思います。授業が少人数のクラスでおこなわれていたので、クラスメイトとはすぐに全員と仲良くなることができました。放課後にビンゴやカラオケなどのアクティビティーもあったので出身や年齢、性別問わずたくさんの友達を作ることができたのがとても楽しかったです。新しい出会いを日常的に繰り返す中で、知らない人や文化、また初めて経験する感情など、すべての新しいものに対してポジティブな気持ちでいることが、上手にコミュニケーションをとるために大切だということに気付きました。私はもともと人見知りや恥ずかしいなどと理由をつけて新しい出会いに対してネガティブな気持ちでいることが多かったのですが、カナダで出会った友達の多くは新しい体験や出会いにとっても前向きで、彼らからその素晴らしさを教えてもらったことで自分の中でも変化が生まれたのだと思います。帰国してから時々この体験を思い出すのですが、今の自分が新しいことや未知の体験にワクワクすることができるのはカナダで出会った人たちのおかげだなと思います。また、この変化によって、日常生活で周りの人たちに対して寛容でいられるようになったとも思います。

カナダでは、人々がバスの中で電話をしたり、子どもが大きな声を出したり、日本と比べて自由なルールで成り立っているような印象を受けました。しかし、お年寄りや障がいのある人が乗ってきたときはみんなが率先して協力してスペースを作ったりと、周りをよく見ている人が多く、ルールがなくてもお互いに自然と気を遣い合って成り立っている社会なのだと思います。日本では電車の中でメイクをしたり、話したり、電話をすることがマナー違反とされていて、私もそれが当たり前だと疑わずにしがってききましたが、なぜそのルールがあるのか、目的は何なのかを考えたことがなかったなと気づきました。カナダで生活をしていて、日本ではマナー違反とされているような行動をしている人を見ても、自分の常識とは違う世界に住んでいる人だから、と自然と受け入れることができていました。しかしその考え方を日本にいても大事にしていきたいと思います。

研修期間	中長期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	SAF	単位認定数	—

(a) どこへ行きましたか？研修先および宿泊先について少し教えてください。(Where did you go? Would you tell us about your study abroad program and host institution as well as housing?)

私はカナダのトロントへ約半年間行ってきました。宿泊先はおばあちゃん一人の家へホームステイをし、半年間ほぼ毎日一緒に時間に会話をしながら夜ごはんを食べたことでとても仲が深まりました。ホストグラントマザーはイタリア出身の方だったため、ご飯も美味しいイタリア料理が多く毎日食事の時間が楽しみでした。また、たまにホストグラントマザーの孫が家に遊びに来て、孫の年齢が私と近かったため、海外の若者の流行等について知ることもでき、興味深かったです。

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?)

キャンパスでの授業後にその時同じクラスだった人達と海外のお菓子やチェーン店で買い出しをした後に広い公園のような場所に行き、みんなでピクニックをしたのが一番の思い出です。出身地は違っても留学という形で出会い、プライベートな話ができたことに嬉しさを感じました。

(c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？(What is the most important thing you learned during the time of your study abroad in terms of foreign language communication? Have your foreign language proficiencies improved, and, if so, in what ways?)

最も重要なことは失敗を恐れず積極的に英語を使うことだと思います。留学最初、私は全く英語が話せず、恥ずかしさもあり自分の意見を言う事に躊躇してしまうこともあったのですが、ある時から失敗も経験と割り切って下手な英語の中でもコミュニケーションを積極的に取ろうと決め、そこから一気に外国語能力が向上したと感じます。毎日沢山英語でコミュニケーションを取るため、現地で日常的に使われる定型文を覚え会話の流れで自然に使ったり、頭の中で英文法を考えてから話さなくなったくらいの時、自分で成長に気付きました。

(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？(Would you tell us about the challenges you met in your cross-cultural experiences? Please refer to what troubled you, or was difficult for you, if any, while you were there. Was there anything you wished you had better prepared for before going?)

私は今回の留学以前、海外旅行に行ったことがなかったため、空港での乗り換えや全体的な流れが全く分からない状態でした。その状況で一人で羽田空港からトロントへいかなければならず、しかも途中で乗り換えもあったためそこが自分の中で一番難しく緊張したことでした。事前にもっと流れについて調べていれば、少しは不安もなかったかなと思います。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いはなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(Did you find any “international” difference(s) between Japan and the host country, such as differences in terms of cultures and customs, university classes, people’s attitudes and behaviors, social organizations, and so on?)

大学の少人数での授業中にフラペチーノやおやつを食べたり、眠くなったら近くのカフェにコーヒーを買いに行ったりなど全体的に自由な雰囲気に驚きました。その代わりに授業中に寝ている人や私語がうるさいなどが無く、みんな自由でありながら個々のやり方で集中している感じが素晴らしいと思いました。また、授業中積極的に発言をしていて、たまに

発言をしすぎて先生が困っていることがあり、日本には絶対に有り得ないことだと感じました。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。(Did you find any diversity that exists within the host institution, its surrounding communities, or the larger society? If so, please describe it.)

トロントは移民、留学生の数がとても多い場所だったので電車が学校施設、ありとあらゆる場所に様々な人種の人がいきました。

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？(In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?)

まずは英語を忘れないように日常的に英語に触れる、またこの経験から得た学びを就活に活かしていきたいです。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？(What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?)

留学は気が付いたらあっという間に終わってしまうため、悔いが残らないように積極的に行動し、遊びと学問を上手く両立させることが成功の鍵だと思います！楽しい留学生活を送ってください。

研修期間	中長期		
国	ニュージーランド		
研修先	オークランド大学英語アカデミー		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

- A) ニュージーランドに約5か月間、語学留学をしました。ホームステイで滞在しました。
- B) ホストファミリーとの交流が一番楽しかったです。10月28日にホストファミリーに赤ちゃんが生まれたのですが、生まれる前まではオークランドの羊ファームや海などの観光地に毎週末連れて行ってくれました。赤ちゃんが生まれた後は、赤ちゃんがたくさん遊び、一人っ子の私にとって貴重な経験でした。赤ちゃんが生まれる前にベビーカーという、ニュージーランドならではの経験もしました。
- C) とりあえず話してみることです。正確な英語を追求しすぎないことで、たくさん話せ、結果的にそれが英語力向上につながったと感じます。
- D) ニュージーランドという国についてあまり調べないで行ったので、移民の多さに驚き、想像とは違いました。特にアジア人が想像以上に多かったので、それを利用できたので良かったです。英語が第一言語の人と話せると思っていたので、異文化理解には多少時間がかかりました。
- E) 他人に対し、ちょうどよい距離感で優しく接することです。日本では、知り合い以外には知らんぷりする人がおおいように感じますが、ニュージーランドでは、赤の他人だったとしても困っていたり、自分の興味のあるものを持っていたら積極的に話しかける姿勢がありました。そこが、日本との大きな違いだと感じました。
- F) 私の宿泊先であるホームステイのホストファミリーはインドネシア人で、そこには何人かフラットメイトがおり、中国人、キリバス人などがいました。ここからもわかるように、ニュージーランドにはたくさんアジア人がいました。そのおかげで、シティーにあるアジア料理のお店はすべてクオリティーが高かったです。
- G) ホストファミリーとは今でも毎日連絡を取るほど仲がよくなったので、その時の距離の縮め方を参考にしながら、就職先でも生かしていきたいです。
- H) ニュージーランドは、自然がたくさんあり、人もおっとりしていて優しいので、語学や勉強に集中しやすい環境だとおもいます。アジア人も多くて心を開きやすいので、私のように学校から同じ渡航先の人がいなくても安心です。

研修期間	中長期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pasific University		
研修種別	エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	11

- a) マレーシアのクアラルンプールにある Asia Pacific university に学部履修プログラムで半年間留学した。宿泊先は学校が提携しているバスで 15 分くらい先の寮。
- b) ICN という学校で 1 年に 1 回行われるグローバルフェスティバルが「一番楽しかった。留学先の大学には半数が世界各地からきた生徒であり、彼らの国がダンスや歌、屋台をするというものである。アフリカ系、アジアの国が多く、今まで知らなかった国もあり、とても視野が広がったと感じる。友達も増えた。また日本はソーラン節を披露し、おにぎり、うまい棒を売ったのだが、盛り上がりがすごく、自分の国がこんなに愛されているんだと感じ、とても嬉しかった。
- c) 自分の持っている単語で文を作ることが大切であり、自分は分を作るという工程が苦手であるということ。自分の根本的な英語力を見直すのではなく、応用能力を高めることが必要であることを学んだ。またこのことに気づくことができたことで、英語能力は向上したと考える。
- d) クラスメイトと遊びに行くときに、ムスリムの人は豚肉が食べられず、仏教の子が牛肉が食べられなかったためレストラン選びが難しかった。
- e) トイレに文化の違いを感じて戸惑った。マレーシアのトイレにはホースがついており、人によっては紙を使うよりも水で洗い流すほうが清潔であるという考えがあり、トイレがとてもぬれていたことにはとても驚き、不便であると感じた。
- f) 宗教をためらわずに聞くこと。日本では宗教を聞くことはタブーとされているが宗教によっては食べられないものなどがあるため聞くことが当たり前であり、お互いの宗教のタブーについてよく知っている。そのため、コミュニケーションが円滑に進んでいくのだと感じた。またショッピングモールなどの気温がヒジャブをしている方たちの温度に合わせてあり、日本にはない多様性だなと感じた。
- g) 英語力をこれからも伸ばせるよう努力し、海外の方に出会ったときには日本を好きになってもらえるように自分が留学で経験した恩を返せるようにしたいと思う。
- h) 半年間、1 年と長期で海外に行くことは不安であると思うが、大学生である今に海外に住むことを経験することはとても糧になると思います。楽しいことばかりではないけれど、自分の好奇心のままに行動してみるのもよいと思います。

研修期間	中長期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University		
研修種別	エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	11

私は、2024年の9月から2025年の2月までの半年間、マレーシアのAsia Pacific University（以下APU）へ留学しました。私の通っていたAPUは、首都クアラルンプールにあり、ツインタワーなどがある中心地までは車で30分ほどの場所に位置しています。APUの最大の特徴は、100以上の国々から学生が集まっており、マレーシアや東南アジアに限定されず、世界各地から勉強しに来ている学生と関われることです。学部も理系分野から文系分野まで、様々な学部が開設されているため、自分の興味に一番近い学部を選択することが可能です。宿泊先として、私は大学が提供してくれていたアパートに住んでいました。寮とは違って一般の方も入居されているので、より「海外での生活」というものを直に感じられた気がします。自分の部屋はトイレ・シャワー付きで、リビングルームとキッチンを学生3人で共有するという形でした。

留学中一番思い出に残っていることは、12月に学内で開催された「International Cultural Night」というイベントです。これは数多くのイベントを開催しているAPUでも最大級のイベントで、同じ国から来ている学生たちが自分たちの国を象徴するパフォーマンスを披露し、伝統衣装や食べ物などのブースを設けることで、多文化理解を深めます。私はJapanese Boothのスタッフとしておにぎりやお菓子を販売しましたが、あらゆる国の学生が日本に興味をもってくれていることを実感し、とても温かい気持ちになりましたし日本をより一層好きになりました。各国のパフォーマンスも圧巻で、見るだけで鳥肌が立つものばかりでした。世界にはこんなにも素敵な文化がたくさんあることを知り、多文化交流の素晴らしさを実感しました。

留学中、もちろん英語の壁には何度もぶつかり、自分の英語能力の低さに悩まされました。しかし、どんなにカタコトな英語でも良いから自分の思ったことや伝えたいこと、聞きたいことを言うてみようという心持ちを大切にして、積極的に友達との会話を楽しんだことが、英語スキルの向上に役だったと思います。友達の使う表現から学ぶフレーズもたくさんありましたし、何より英語での日常会話に慣れたこと、英語で話したり聞いたりすることに対する抵抗を少なくできたことが少しでも英語の壁を克服する秘訣だったなと感じます。

異文化経験を経て気づいたことは、自分は他国の文化にとっても興味を抱いていたけれど、実際自分の国のことを十分に理解できていない、ということです。嬉しいことに、留学先では日本の文化や食に興味をもってくれる友達がとても多かったのですが、「これはどういうこと？」「こういう風に聞いたことがあるんだけどほんと？」などといった質問に自信をもって答えることができなかった自分に恥ずかしさを感じました。友達が日本に興味をもってくれているのに、自分自身日本についての知識が不足していたのが本当にもったいなかったです。留学前マレーシアについては少し勉強しましたが、それよりも日本についての知識を再確認しておけば良かったなと感じています。

日本とマレーシアの違いについて気づいたことは、マレーシアはおおらかで他人に対して開放的である、それに対して日本は、よく言えば真面目で礼儀正しい、悪く言えば考え方が柔軟ではなくて他人を警戒しすぎている、ということです。マレーシアでは、例えば道を尋ねたときに親切に教えてくれて時には一緒に来て案内してくれる、お店やタクシーで日本についての話をたくさんしてくれるなど、周りの人を他人事と考えるのではなく、周りの人との関係を大切にしよう、親切にしてあげたいという気持ちが前面に出ていて、心が温くなる場面がたくさんありました。それに比べると日本は、自分も含めて対人関係が硬すぎたり周りの人を警戒しがちだったり、他人との関わりの温かみが足りないように感じました。マナーやルール、時間をしっかり守っているなどの良い面ももちろん実感しましたが、同時に海外から見習うべき点もあるんだなと感じたことが大きな学びとなりました。

さらに、マレーシアは多文化国家ということもあり、多様性が重視されているなということを色々な場面で感じました。

特に、宗教に対する配慮や理解はすごく浸透しているように思います。食品にはハラールマークがついていたり、レストランでは牛肉・豚肉・鶏肉など使用されている肉の種類が明記されていたり、それぞれの宗教に関連する祭日がしっかりと設けられていたり、などなど。国全体であらゆる宗教に配慮し思いやるという雰囲気が出来上がっていました。

留学を通して、様々な文化を知り、様々なバックグラウンド・目標・夢をもつ人々に出会いました。これは日本を出て他国の人々と関わり、生活を共にしたからこそ得られた経験だと思います。この経験を生かして、自分自身もっと国際理解、多文化交流を深め、国を超えた関わり合いによって国際理解を深められる人々を増やす手助けをできたらいいなと感じています。そして、子どもたちがしっかりと自分の夢や興味をもち、それに向かって挑戦し続けられる社会づくりに貢献できるような人間になりたいです。自分が経験したような貴重な経験を、もっと多くの人に共有し、同じような経験をできる子どもたち・大人が増えればいいなと思っています。

次の参加者の皆さんには、少しでも海外や多文化、国際理解に興味があれば、日本の外に一步踏み出してみしてほしいです。自分の価値観や考え方とじっくり向き合うことができますし、海外だけでなく日本について考え直すきっかけにもなると思います。留学終了後には、必ず何か成長した自分を感じられるはずです。

研修期間	中長期		
国	韓国		
研修先	Kyongpook National University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	26

私は2024年3月から12月まで、韓国・大邱（テグ）にある慶北大学に留学しました。慶北大学は韓国の国立大学の一つで、広大なキャンパスと多くの学生を擁し、国際的な環境が整った教育機関です。大邱は韓国で3番目に大きな都市ですが、ソウルや釜山と比べて外国人が少なく、韓国語を集中的に学ぶには非常に良い環境でした。私は大学内の寮で生活し、食堂を自分の都合に合わせて利用することができました。宅配サービスやデリバリーも利用でき、学内にはコンビニ、カフェ、ジムもあったため、生活面で不便を感じることはほとんどありませんでした。大学周辺にはレストランや居酒屋も多く、授業後は友人とさまざまなお店に行くのが日課となっていました。慶北大学での生活は、まさに“キャンパスライフ”そのものでした。イベントが非常に活発で、学部ごとにお祭りが開かれるほか、学園祭では有名アーティストのライブや軽音楽部のパフォーマンス、ムービーナイトなど、学生が主役となって盛り上げる行事が数多く開催されていました。またサークル活動も充実しており、こうしたイベントを通じて、多くの人と自然に交流を深めることができました。

この留学期間で特に大きな学びとなったのは、「言葉は使ってこそ身につく」という実感です。留学当初の私は、言葉を口に出すことが怖かったです。文法は合ってる？ この単語で通じる？ そんなことばかりを気にして、話しかけられても笑ってごまかして終わらせてしまったり、友達の輪の中にいても、会話にはなかなか入れなかったりしました。しかし、少しずつ「通じること」の大切さに気づき、積極的に話すようになってから、コミュニケーションがぐっと楽になりました。間違った表現は友人が訂正してくれたり、より自然な言い回しを教えてくれたりと、会話を通じて生きた言葉を学ぶことができました。リスニング力も日々のやり取りの中で自然に伸びていったと感じています。

韓国と日本の間には歴史的な背景があることから、それに関する質問を受けることもありました。批判的な意図ではなく、「日本人としてどう考えているか？」という率直な問いでしたが、自分の知識の浅さを痛感しました。こうした対話を通して、歴史や国際関係についての理解を深める必要性を強く感じました。一方で、日本文化への興味を持つ人々の多さにも驚かされました。「このアニメ、知ってる？」「日本のコンビニって本当にそんなに便利なの？」そんな質問が飛んでくるたびに、改めて日本という国がどれだけ魅力的に映っているかを実感しました。同時に、自分が日本の文化について十分に説明できないことに憤りを感じ、もっと準備しておくべきだったと感じました。

私が感じた一番の違いは、上下関係です。日本には上司と部下、先輩と後輩、先生と生徒というような上下関係があります。韓国にも同じように上下関係がありますが、日本よりも厳しいと感じました。年が1歳違っただけでも、敬語を使い、呼び方も気をつけなければいけません。韓国には“언니”“오빠”“누나”“형”という年上の人を呼ぶ呼び方があります。日本語にすると兄、姉という意味で家族にしか使いませんが、韓国では親しい年上の人を呼ぶときに使います。また、韓国の方は気になることや思うことをストレートに言う方が多いと感じました。日韓の問題などは日本ではなんとなく聞いてはいけな、というイメージがありますが、前文にもあるとおり韓国人はストレートに何でも質問したり意見を言っていたりしていました。最初は確かに戸惑うことも多かったですが、むしろストレートで言うことにより誤解なく伝わるため私は真似したいことの一つです。

私はこの海外研修を通じて、積極的に行動するということがとても大事だと感じました。海外研修は私のこれからの海外への興味や様々な国との関わりをつないでくれるモノになると信じていますがそれには積極的に行動することが必須となります。この海外研修をし、様々な文化に触れたことを積極的に発信して自分の視野、興味を広げるのに活用していきたいと思います。

何を始めるにも新しい挑戦は不安でいっぱいだと思います。でも一度はじめてしまえば、楽しかったで終われるかどうかは自分次第だと思っています。どんな挑戦でも始めてみて、自分を信じて積極的に行動すれば、楽しく、充実したモノ

ノになると思います。頑張ってください！！

研修期間	中長期		
国	韓国		
研修先	Yonsei University Korean Language Institute		
研修種別	SAF	単位認定数	—

- (a) 韓国に留学しました。宿泊先はアパートで、キャンパスからも比較的近く、生活しやすい環境でした。アパートでは、自炊をしたり、現地の生活スタイルに触れたりすることができ、韓国での生活にすぐに馴染むことができました。
- (b) 日常生活では、韓国人の友達と遊びながら韓国語を勉強することが一番楽しかったです。授業では、様々な国から来た留学生たちと交流でき、異文化に触れる貴重な経験をすることができました。
- (c) 外国語コミュニケーションにおいて最も重要だと感じたのは、「間違いを恐れずに積極的に話すこと」です。私は韓国語を全く知らない状態で留学をスタートしましたが、留学生活を通して日常会話が少しできるようになり、自信ができました。外国語能力は確実に向上したと実感しています。
- (d) 留学そのものが大きなチャレンジでした。最初は街中の看板の文字すら読めず、人々の話している内容も全く理解できませんでした。振り返ると、留学前に韓国語を少しでも勉強しておけばよかったと思いますが、逆に何も知らずに行ったことで、自分の成長をよりはっきり実感できたとも感じています。
- (e) 韓国には「パリパリ文化 (빨리빨리 문화)」と呼ばれる文化があり、何事も素早く進めることが良いとされています。そのため、バスやタクシーの運転、また人々の行動が非常に速いことに驚きました。このスピード感は、日本とは大きく異なると感じました。
- (f) 韓国でも多様性が広がっていると感じました。特に大学のキャンパスでは、多国籍の留学生が多く在籍しており、英語での授業や多文化交流イベントも頻繁に行われていました。また、街中でも外国人向けの案内が整備されている場所が増えており、社会全体が国際化に対応しようとしている姿勢を感じました。
- (g) 私は他の学生とは少し違った留学に挑戦しました。自分が全く知らない言語環境の中で、どこまで自分がやっていけるのか試してみたかったです。韓国語を学んだことで、英語に加え第3言語も身につけることができました。これからは英語と韓国語をさらに伸ばし、就職活動や将来のキャリアに役立てたいと考えています。
- (h) 留学の価値はすべて自分次第で決まります。積極的に行動し、失敗を恐れずに挑戦することで、より多くのものを得ることができると思います。事前準備も大切ですが、現地で柔軟に対応する姿勢も同じくらい大切だと思います。

研修期間	中長期		
国	中国・台湾		
研修先	国立中山大学		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	31

I was going to Taiwan for one year. I resided in a student dorm next to the campus but it was located on top of the mountain, which took me a lot of time and demoralized me to do anything many times. What's the best of life there was normal life in the student dorm interacting with other students, like drinking, eating, and talking a lot sharing cultures, backgrounds, and so on. What's most important In learning English is just to use it practically and enjoy the moment. If you feel tortured speaking English, you gonna never improve your proficiency in English stacking with the same place forever. In my case fortunately I made a close friend and always we talked, which exponentially contributed to my drastic improvement in English. I think I should have learned foreign history since I majored in Japanese history while I was a high school student. However, largely I didn't have any trouble in the multicultural environment at all with my already-equipped knowledge. As for the class style that's in Taiwan is more activated than Japan though it is also influencing the situation that many other exchange students are joining classes. As you may know in Taiwan, depending on the interpretation of identity the way they identify themselves with nationality is different. Some people are from the mainland because their lineage came from the mainland but in previous generations, their ancestors migrated to Taiwan. In this case, the way of their identification can quite vary. I want to take advantage of this experience in my next academic career. So far, I want to apply for a master's degree after graduation in another country. So, this experience can be valid to my aspiration for research topics that I am supposed to make in the future. Let me make sure that and warn you to consider your purpose of studying abroad. If you wanna learn English, you definitely should go to a normal English-speaking country. No Asian country accepts English, and it is so rare to see people speak eloquently and fluently enough for you to be able to absorb their capability of it.