

研修期間	長期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University		
研修種別	「学部奨励/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	21

私は2024年の9月～2025年の5月の期間アイルランドのダブリンにある Dublin City University に留学し、秋学期と春学期の授業を受けていました。大学のキャンパス内にある寮で一人暮らしをしました。寮の部屋には個別のトイレとシャワールームがついていて、キッチンとリビングのみ他の5,6人の同じ大学に通う生徒と共有という形でした。

私の留学生活で一番楽しかった経験はDJを始めたということです。留学先の大学では society というサークルのような活動があり、私は日本にいたころから挑戦してみたかったDJの society に参加しました。周りのメンバーはほとんどがネイティブの english speaker でとても初めはとても緊張していましたが、留学生の私にも優しく接してくれました。その中で趣味の合う友達を見つけることができ、週に1回程度の活動でしたが、society の主催する他大学とのイベントと一緒にいたり、アイルランドのDJが集まるworkshopなどに参加したりしました。学期の最後には大学構内でDJをする機会があり、みんなで参加しました。自分で一から曲を選んでプレイリストを作ってつなげるのは初めてで難しかったのですが、活動時間外でも集まって練習をして、本番うまくいったときはとても楽しかったし、いい経験だったと感じます。自分に合った方法でコミュニケーションするということが大事だと感じました。私はいろんな人と大勢で話すということがあまり得意ではなく、オリエンテーションの期間で友達を作るということに苦戦しました。しかし、いざ授業が始まったり、society での活動を通して、小規模で話す機会が増えるにつれて自分の中でコミュニティを形成できたような気がします。

留学を終えて、私の英語の能力は全体的に大きく向上したと感じます。その中でもリスニングの能力が一番伸びたように思います。授業ではアイルランドだけでなく他のヨーロッパからの留学生と交流する機会が多く、それぞれのアクセントを持っています。日本でよく耳にする英語と違っていたため初めは難しかったですが、学習院の友達がアイルランドに遊びに来た際に、友達が聞き取れなかった言葉を聞き取ることができ、自分のリスニング能力が向上しているのを感じました。やはり、友達を作るのが難しかったです。異文化だからというわけではないかもしれませんが、やはり留学に来ている同じ国の学生同士で過ごしていることが多く話しかけるのにはとても緊張しました。また、自分の英語が伝わらないのではないかと不安に感じ気まづくなってしまうこともありました。私は、完全に英語しか通じない環境に行くのが初めてだったので留学前に英語を話す機会を作るべきだったと感じました。そして、留学生活を通して日本はとても規則正しく清潔な国だと強く感じました。アイルランドでは赤信号でもわたるのが普通だったり、バスでも席に足を挙げている人を多く見かけました。日本では他の人の目を気にしてやらない人がほとんどだと思います。そういう意味では、アイルランドの人(他のヨーロッパの国と通じる部分もあるかもしれませんが)は他の人にあまり興味がないと感じます。留学中に日本の電車で大音量で音楽を流しているドイツ人がいると問題になったことを友達に伝えたときにも、自分が好きな歌だったらいいじゃん!とっていて自分と規律の価値観が違うなと感じました。さらに、アイルランドには日本と比べてよりたくさんの国から来ている人が多くバックグラウンドも人それぞれでした。アジア人は他の人種と比べて人数が少なかったのですが、アジアの文化にも興味を持ち理解しようとしてくれる機会が多くありました。さらに、LGBTQ だったり女性の権利に関する取り組みが盛んであると感じました。Gay などの性的マイノリティの人々の活動が多く行われており、私もドラッグクイーン・フェスティバルに行きました。さらに、DJ society では、female& non binary というグループもあり、幅広く多様な性別への社会認識があるということがわかりました。

留学を終え、語学力は勿論ですが、自分の中の価値観や問題を解決する力を伸ばすことができたように思います。日本

を海外から見るという経験をし、日本のよいところと悪いところをよりはっきり認識することができました。日本人として日本の文化や考えを大切にしていけるとともに、国際的な視点で物事を見ることができるようになりたいと思います。私にとってこのアイルランドへの留学が初めての海外での長期滞在でしたが、アイルランドを選んでよかったと思います。治安もあまり悪くなく、優しいアイルランド人が多いので初めての海外での生活、一人暮らしでしたが怖い思いをしたということはありませんでした。いろいろなヨーロッパの国に旅行をしたりすることもできてとてもいい経験になりました。自然はあるけれど程よく都会なアイルランドは私と同じく海外での生活が初めてだったり、ヨーロッパの文化が好きな人にはとてもいい国だと思います。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University International Academy		
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	—

今年の3月から6月までアイルランドの首都であるダブリンに位置する Dublin City University International Academy に語学留学をしました。宿泊先は、大学から歩いて30分のところにあるお父さん、お母さん、息子の三人家族の家にホームステイしました。語学学校には、フランスや日本、韓国やクウェートなど様々な国籍の人が在籍していたため、色々なアクセントの英語を聞く機会があり、とても面白かったです。授業内で、自分が好きなアーティストや自国のイベント、文化、ことわざなどを発表する機会もあり、他国の文化に関する知識を培うことも出来ました。

海外の人とコミュニケーションを取るうえで感じたことは、完璧な英語を話そうと意識をするよりは、何としてでも考えを伝えようとする情熱の方が重要であるということです。留学前の自分は、文法や単語などを多く使わないと理解してもらえないと考えていましたが、ジェスチャーや表情などを用いてどうにか理解してもらおうと頑張ることで意思疎通がとれる機会が多くあり、仲良くなりたい、伝えたいという精神が大切であると気が付かされました。語学学校だと同年代や留学生のみであったため、積極的にミートアップやボランティアにも参加しました。そのなかで、自分とは全く違う価値観や年代、国籍の人と多くかかわることができ、1つの物事に対する考え方は無限にあると学びました。やはり全ての価値観を理解するのは難しかったです。しかし、自身の視野を広げる良い経験になったと思います。

日本とアイルランドを比較したときに感じた違いは、仕事に対する考え方です。日本人は仕事が一番優先であり、どんなに大変でも将来を考え、しばらくは続ける人が多いと考えます。しかし、アイルランドに住む人々は自身が楽しい、幸せと感じない仕事はすぐに辞め、転職活動を行っていました。自身の感情や幸せを第一に考え、生きている姿がとても印象的でした。そして、多様な国籍の人が住んでいるからこそ、将来ビジョンや社会問題について話し合う機会が多くありました。多くの人が自国の文化に誇りを持っており、一方的に自慢するのではなく日本の良さも褒めてくれました。

海外研修を経て、自国の素晴らしさや多角的な視点で物事を見ることの重要性を学んだため、日本人としての誇りを持ち、相手の立場に立って物事を考えられる人物になりたいです。アドバイスとして、日本について聞かれる機会が多いため、自国の文化や社会問題に関する知識を留学前に深めることをおすすめします。

研修期間	長期		
国	アイルランド		
研修先	University of Limerick		
研修種別	SAF	単位認定数	25

アイルランドのリムリックに、2024年8月～2025年5月まで留学をしていました。研修先は University of Limerick でした。宿泊先は、語学学校の時はホームステイで、学部授業履修からは学生寮に移りました。学生寮は8人でアメリカ人5人と私を含めた日本人3人で住んでいて、共用のキッチンとシャワールームが2つありました。個室には洗面台もあったので、朝は自分のペースで支度することができました。個人的には、寮のテレビにNetflixやYouTube、Amazonプライムがあったのが嬉しかったです。日常生活で一番楽しかったことは、ハロウィンの夜に天使の仮装をして、友達と大学内にあるパブに行ったことです。各々がハイクオリティな仮装をしていましたが、ある友達はイカゲームのピンクの執行人の仮装をしていたり、髭の生えた背格好のいい友達はピチピチの修道女の仮装をしていたりしたのがとても鮮烈で印象に残っています。

海外研修期間中で外国語コミュニケーションに関して学んだことは、まず話してみるということです。学びたい言語が母国語である友達と話すことから始めると、仲も深まり、かつ語学力も上がるという相乗効果があることに気がつきました。また、文法やスペルよりも、口の動きと音を覚えた方が旅行時などの実践に役立ちました。外国語スキルは、海外研修を通して確実に向上しました。向こうではアイルランド国籍の友達よりも、留学生の友達またはアイルランド以外の国籍の子の方が多かったように感じます。そのため、母国語やスラングを教えあい、お互いの語学力を高めました。総合的には全ての能力が向上しましたが、個人的にはリーディングとスピーキングにおいて、自身でも成長を実感しました。学部授業履修時は、1つの授業につき1人は友達を作ろうと心がけました。その友達のおかげで、授業中に聞き取れなかったことや分からなかったことは気兼ねなく質問することができました。行く前に準備しておけばよかったと思うのは、会話のレスポンスのボキャブラリーを増やすことです。日常会話の中で相槌を打つ瞬間は多々あったので、その時にもっとバリエーション豊かな反応を示せると会話が陳腐なものにならなくてよかったかなと思います。

大学の授業の受け方に、国際的な相違を感じました。日本では椅子に座って机に向かって勉強し、話すときは相手の方に体を向けてディスカッションをしますが、アイルランドではそもそも机がない教室（正確には椅子の肘置きに小さい机がついている）も多々あり、ノートをとることに集中するのではなく、アウトプットに重きを置いていた環境でした。また、生徒が授業中でも積極的に手を挙げて質問していて、教授も授業を中断してそれに答えるのが常にあるのも、日本との違いだと感じました。私も机が小さいとメモを取るよりも話を聞いて考える方に集中していた実感があるため、授業を重ねるうちにノートの使用量は少なくなっていました。

アイルランドには、一定の場所に定住せず、日本でいうキャンピングカーのようなものを家とする先住民のような方もいらっしゃったことから、道路で時々馬車を見かけました。車と同じ扱いで、車道を走行し、信号でも律儀に止まっていました。それまで私は車道を動物が走っている光景は見たことがなかったので、動物を食用やペットなどの人間に都合の良い生き物として捉えるだけでなく、共生している事実を実際に目の当たりにできたことは、人間の多様性以外の多様性に気づけたい機会でした。

社会人になってチームやクライアントと協働する際に、積極的に自己開示をすることに活かしたいです。なぜなら、海外研修は一人では決して修了出来るものではなかったからです。現地では、頼れる友達を作るために積極的に自分から話しかけに行ったことで、たくさんの信頼できる面白い友達を作ることができました。その子たちとは今でも連絡を取り合っていて、お互いの近況を報告しあっています。また、ある授業で私が英語を流暢に話せないことで困難に直面した際も、「私は今こういう状況なのだけど、どうしたらいいのか」「私にも手伝えることがあったら全力でやる」などと自らの状況を伝えた上で助けを求めることで、チーム活動に貢献する姿勢を見せました。その結果、相互評価の授業でしたが相対

的に良い成績を修めることができたので、積極的な自己開示によって、壁を感じない関係性をどのような人とも築いていければと思います。友達からの誘いは基本断らないようにしましょう。せっかく相手が交流の場を設けてくれているので、体に無理のない範囲で参加してみることをお勧めします。そのような場では、思いがけない出会いがあったり、新しい気づきもあつたりするので、行った方が良いと私は思います。また、パブなどに行って途中で帰る際は、友達に一言言ってから帰るようにしましょう。人づてに、何も言わないで帰ることは無礼に当たると聞いたことがあるので、帰りの挨拶は一言周囲に伝えるようにしましょう。

研修期間	中期		
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) アイルランドの首都ダブリンにある Dublin City University に語学留学をしていました。クラスのレベルは大きく分けて4つに分かれており、入学前に行うテストによって最初は振り分けられます。また受講途中にもレベルアップテストを受けることができ自分のレベルにあったクラスに入ることができます。宿泊先についてはホームステイを選択しました。希望はある程度出せるのですが基本的にはランダムに振り分けられます。私は2人の日本人と同じ家で生活をしていました。

(b) 大学のバレーボール部が開催しているアクティビティに参加できたことが一番楽しく、印象的な経験でした。現地の学生と触れ合うのはもちろん、そこで知り合った学生とパリに旅行をすることもできたのでとても良いコミュニケーションの場所となりました。

(c) 自分の伝えたいことや考えを伝えようとするのが語学学習において重要であると考えます。留学当初は日常的な語彙も少なく、話すことに苦労しましたが徐々に身に付けることができ、話すことができるようになるとそれに伴ってリスニングも伸びたことを実感しました。

(d) 私のチャレンジは一人での海外旅行でした。特に非英語圏のイタリア旅行は大きな苦労を伴いました。私の体感ではほかのヨーロッパの国々と比較してイタリア人は英語を話せる人が少なくコミュニケーションにおいてむずかしさを感じました。そこで事前準備としていく国の第一言語を学習してから行くと不便なことが減るだけでなく、現地の人とのコミュニケーションもとることができるので楽しみが増すと考えます。

(e) 気候的な違いが日本とアイルランドでは特にあると感じました。アイルランドでは日常的に雨が降るので多くの人がフード付きの服を着ているだけでなく、日光の照射時間が少ないので晴れた日は家の前や公園で日向ぼっこをしている人が多くいたのが印象的でした。

(f) アイルランドには多くの移民がいることが社会の多様性において印象的でした。私が出会った学生の中にも小さいときに移住してきて、数年住んで国籍をアイルランドに変えた人々がいました。その元の国籍も様々で中国、フィリピン、アフリカ系の国々など様々でした。

(g) 行く前と比較して大幅に語学力が向上したのでその語学力を生かせるような仕事をするだけでなく、日常的にもいろんな国の人と関わっていきたいと考えています。

(h) フード付きの服と防水の靴があると便利です。また自炊するなら香味ペーストがあると味付けに困ることはなくなると思います。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University International Academy		
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

(a) 授業は 15 人ほどの少人数で行われるため、とても発言しやすい雰囲気だった。日本の教室のように全員が黒板を向くように机が配置されているのではなく、3、4 人が一班になるように机が並べられていることが多く、ペアワークやグループワークもやりやすい環境だった。授業の教室が 1 週間ごとに変わり、3 カ月間で複数の建物内の教室で授業を受けることができたことや、先生も 3 カ月に一度くらいの頻度で変わるため、飽きることがなかった。授業内での新たな語彙や表現を Google ドキュメントに書き留めてくれる先生もいれば、ホワイトボードをほとんど使わずメモを取るの自由といった先生もいる。教員は生徒が分かりやすいような英語で話してくれたり、わからないところに対して丁寧に説明してくれたりした。最初にクラスの担当だった先生が、クラスのレベルアップのためのテスト対策をしてくれるなど親身になってくれてよかった。宿泊先はホストファミリーで、他にも 5 人くらい留学生がいたため、食事の量は物足りなく、シャワーも朝の時間のみ 5 分以内と言われてははじめは心が折れそうになったが、ホストファザーが食後にアイスをくれたり、娘と一緒に音楽の話をしたりして徐々に打ち解けていった。部屋にシャワーとトイレがある部屋だったのでとても便利だった。また、家のセキュリティシステムのアラームが複雑で何度か戸惑ったことがあった。

(b) 日常生活で楽しかったことは友人ができ、たくさん交流できたことである。同じクラスに日本人と中国人、韓国人がいて中国人のクラスメイトの誘いでシティーセンターに麻辣湯を食べに行ったりしたことがあった。また、仲良くなった韓国人の友人と放課後にトランプをしたり食事に行ったりしたことも楽しかった。

(c) 最も重要な事は伝えようとする努力であると感じた。特に授業中やホストファミリーと話す際に、自分の伝えたいことがうまく英語で出てこなかったとしても、似ている単語やうろ覚えでも話してみることで相手が理解してくれることがあった。また、同じ家で生活していた、イタリアからきた留学生と話す際には、お互い拙い英語でも Google 翻訳などを使わずに何とか英語で話す努力をして意思疎通を図ることが大切なのだと感じた。帰国して、そこまで自分の英語力は上達した実感はなかったが、アルバイト先の東京駅のケーキ店で外国人が来た際に以前よりも物おしせずに対応できるようになったと感じる。

(d) 困ったことは、一度クレジットカードで博物館のチケットを買った時に、不正利用を疑われカードが止まってしまった。日本のコールセンターに電話をしようとしたが電話番号が日本のものではなかったため、手段がなくなってしまった。最終的に国際フリーダイヤルでかけることができ、もう一度使えるようになった。しかしとても焦ったので、カードを 2 枚ではなく 3 枚くらい持って行った方が安心だったと思った。

(e) 文化的な違いについては、女性が露出の多い服を着ていることが普通であるということに驚いた。また、金曜日にはバーでお酒を飲んでいる人が多い。私が住んでいたところでは、信号を守っている歩行者がおらず、初日は新鮮だった。

(f) 多様性については、レストランでヴィーガン対応のメニューが当たり前にあること。路上飲酒は禁止されているのに、路上喫煙は全く禁止されていないこと。

(g) 留学したアイルランドだけではなく、他の様々なヨーロッパの国に行くことが出来たので様々な経験ができた。また、多文化理解は、自分が想像していたよりも難しいと思ったので、海外の人とかわることがあったら、より慎重にかかわりたいと感じた。

(H) 語学学校に留学する場合は日本人がたくさんいるので、他国の友達ができづらいと思うので、自分の積極性が試されると思います。

研修期間	中期		
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	11

- a. アイルランドの首都ダブリンにある Dublin City University に 5 か月間留学しました。宿泊は大学からバスで約 20 分の場所にあるホームステイで、ホストはおばあさんの一人暮らしでした。買い物に一緒に行ったり、お茶を飲みながら話したりと、とても仲良くしていただき、良い時間を過ごすことができました。
- b. ダブリンは首都でありながら東京や大阪と比べて小さく落ち着いた街で、ヨーロッパの中でも比較的治安が良く、バスや電車でどこへでも行きやすい便利な場所でした。キャンパス内にはスーパーマーケットやカフェテリア、サッカーコート、プール、ジムなどがあり、充実した環境でした。授業の休み時間にスーパーでお菓子やコーヒーを買ったり、幼少期から続けているサッカーを現地の友達やヨーロッパからの留学生と楽しんだりしました。また、現地の友人が所属するバレーボールクラブに招待してもらい、体育館で一緒にプレーすることもありました。最も印象に残っているのは、放課後にシティセンターでショッピングをした後、夕方の早い時間からサッカーパブでビールを片手に現地の人と話しながらプレミアリーグの試合を観戦したことです。そこで仲良くなった友達とはその後も一緒に試合を観に行き、今でも良い関係が続いています。
- c. 高校 2 年生のときにカナダへ 8 か月間留学していた影響で、日本の高校で習う英単語の知識が十分でなかったのですが、今回の研修を通して新しい単語を多く学び、語彙力が向上したと感じます。また、イギリス特有の表現や、アイルランド語を起源とする独自の英単語に触れることができ、とても興味深かったです。
- d. 大学のクラスやクラブ活動を通じてだけでなく、さまざまなコミュニティに参加し、学外でも多くの友人をつくるのが一番のチャレンジだったと思います。アイルランドはパブ文化が有名で、お酒がそれほど好きではない自分でも楽しみました。特にサッカーの試合を放送するパブでは、初対面の人とも交流でき、コミュニケーション力を活かして友人関係を築けたのが良かったです。また、留学中に合計 14 か国を旅行できたことも大きな経験でした。一人で海外旅行をするのは初めてだったので、挑戦できて良かったと思います。
- e. 大きな違いはあまり感じませんでしたが、バスが頻繁に遅延したり、突然連休になったりすることがよくありました。また、路上喫煙が合法で、街のあらゆる場所でタバコを吸う人が多い点も日本との違いだと感じました。
- f. 移民が多く、アジア出身のアイルランド人の友達もたくさんできました。また、LGBTQ に非常に寛容で、関連する祭典や祝日もあり、国全体がこの問題を大切に考えていることがよく分かりました。
- g. まだ具体的な活用方法は見つかっていませんが、将来のキャリア形成に活かしたいと思います。語学力の向上だけでなく、積極的に挑戦する精神力も鍛えられたので、社会で働く中で役立てたいです。
- h. 思ったより暖かい気候です。また、物価が高騰していてレストランの食事はかなり高いので、注意が必要です。

研修期間	中期		
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	11

(a) 私は、海外研修を通してアイルランドという国に留学をした。アイルランドのダブリンという都市に行った。私はホームステイをし、そのホームステイ先はフィングラスというダブリンの中になる町で静かな町ですごく住みやすいところだった。

(b) 私が留学期間中 Dublin City University でとても楽しく印象に残っていることは、授業後に週二回開かれるバレーボール活動だった。私は高校からバレーボールをしており今も続けているためアイルランドで留学中もできたらいいなと思っていた。そこで大学のホームページや同じクラスの友人に聞いてみたところバレーボール部があるという情報を入手した。そこに行ってみると現地の生徒がみんなバレーボールをしていた。私も参加してみたいと思い勇気を出して聞いてみたところ一緒にプレーが可能だった。それからは現地の仲間とバレーボールを楽しむことができた。また大学の外でも仲間と一緒にのみに出掛けたりご飯を食べたりと最高の時間を過ごすことができた。

(c) 私が留学中外国語コミュニケーションにおいて大切だなと思ったことは、ボディラングエッジを使うということだ。ボディラングエッジとは体で自分の言いたいことを表現することである。これをするによって現地の仲間ともコミュニケーションをとることが簡単になった。また大切だと思うことはしっかり自分の意見を言うことである海外の生徒は少し気になったことがあるとすぐに質問や意見を言う私は自分の意見があまり言えなかったが留学を通して自分の意見言うことを心掛けた。そうすると現地の仲間とも意見交換ができその結果、英語で自分の言いたいことが言えるようになった。

(d) 私が留学先で直面したチャレンジはホームステイ先の洗濯物である。日本では毎日のように選択をするのが当たり前である。しかし留学先のホストファミリーは一週間に一回だけ洗濯するというルールがあった。私はそこでカルチャーショックを受けてしまいどうしようと思ったが、自分の洗濯物の量を減らすことを心掛け、バレーボールの練習がある日などは洗濯してもいいかと自分の意見を言った。その結果バレーボールの練習で洗濯物が多くなった場合洗濯機を回しても大丈夫という結論になった。

(e) 日本とアイルランドでの国際的な違いは、家でパーティをすることだと思う。なぜならホストファミリーは毎週のように人を家に招いて夜の9時頃からパーティを始めるのである。日本ではふつう家ではパーティを開かない。ほかの会場に行き盛大なパーティをするものである。しかしアイルランドでは些細な記念の日では家でホームパーティをしお酒を飲みながら楽しむそうなのだ。

(f) 私の研修先で社会における多様性があるなと感じたことは男性が女性ものの服を着ていたりその逆の場合が多くみられたことである。日本ではあまり見ないがアイルランドではたくさん見かけることがあり多様性の違いだと感じた。

(g) 私の海外研修で得た経験は意見をしっかりということであるため、今後は所属しているグループ内の話し合いになった場合でも聞くだけでなく、聞いたうえで自分の意見を言うことを心掛けたい。

(h) なれないことがたくさん多くあると思うが、楽しいことの方が多いため頑張ってもらいたい。あとはたくさん旅行に行くことがいい思い出にもなるし、いい経験にもなると思う。

研修期間	長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Troy University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	31

(a) アメリカ合衆国アラバ州トロイ。キャンパス内の寮に住んでいました。

(b) アメリカンフットボールの試合が楽しかったです。アメリカ、特に私の留学していたアラバマ州では、アメリカンフットボールが一番人気のスポーツで、大学のチームがととも力を入れていたスポーツでした。キャンパス内に、大きなスタジアムがあり、試合の日は授業が休みになって、教授も含めて全校生徒が応援に行っていました。

(c) 外国語コミュニケーションに関して学んだことは、わからないときはしっかり聞くことです。伝わらなくてもとりあえず伝えようと頑張って話す、などは基本ですが、それ以前に相手の言っていることが理解できていないと会話ができません。最初のうちは、相手の言っていることがわからないのに、「わからない」と伝えるのが怖く、恥ずかしく、愛想笑いばかりしていましたが、相手との距離は変わらないままでした。しかしながら、例えば、日本語が上手ではない外国の人が自分と話している時、自分の言っていることが伝わっていないのに、相手は愛想笑いをしていると気づいた時、どう思うか想像してみると、おそらく自分も悲しくなるでしょう。アメリカ人もそうなんだろうと、思いました。こいつ英語全然できないな、と思われるのは覚悟した上で、プライドは捨てて、何度でも「今のどういう意味？」と聞くようにしました。私の外国語能力は向上したと感じます。公用語は英語だったので、元々ある程度コミュニケーションはとれていましたが、主にリスニング力が上がったと感じます。留学当初は、相手の言っていることに全力で集中して聞いていても、聞きこぼしや、単語は聞き取れるのに結局何を言ってるのかわからない、などがありましたが、特に努力をしなくても、時間が経つにつれて、相手の話をスマホ入りながら聞くだけでも、自然に耳に入っていくようになりました。

(d) 異文化経験で特にチャレンジだと感じることはありませんでした。

(e) 人々の行動がとても異なると感じました。トロイの人は、とても優しく、他人を助けることを厭わない人が多い印象でした。日本では、他人になるべく関わらないようにしたり、気づいても行動しないことがあったりすると思いますが、トロイの人は困っている人を見ると、その人が助けを求める前に手を差し伸べてくれました。また、必ず後ろの人のためにドアを押えてくれることがほとんどでした。small talk と呼ばれるものも、初対面の人とたくさんして、日本との違いを感じました。

(f) アメリカは大きい国なので、「アメリカは」と一括りでは話せませんが、少なくともアラバマ州トロイでは、人種の隔りがありました。社交クラブと呼ばれる sorority fraternity は、白人と黒人に別れていました。学生を見ても、白人は白人の友達がいて、黒人は黒人と友達になっている人がほとんどでした。しかし、「差別」という言葉は相応しくなく、「意識的区別」が適切な表現に思えます。過去の過ちや、酷い歴史が共通認識としてあるからこそ、隔たりのように見えました。

(g) 留学を通して成長させられた能力は、適応力です。新たな環境でも、その生活に馴染み楽しむ力をつけました。今後、いかなる場面でも能力を発揮していけると考えます。

(h) アメリカの大学は、学習院大学に比べてキャンパス内のイベントがとても多く、楽しめます。しかし、田舎の方は特に車社会なので、自分一人で自由に動き回るのは難しいです。アメリカ留学を検討している場合は、その点をしっかり考慮した上で選択して欲しいです。

研修期間	長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	California State University San Marcos		
研修種別	SAF	単位認定数	7

I have been to San Marcos, California, U.S. I had taken concurrent program on SAF and stayed in dormitory of CSUSM. Going to beach or new places is most fantastic experience I had. I went couple beaches and couple cities. Every new places were really impressive. In addition, I often went to gym for workouts and basketball with my friends after the classes, it was super great opportunity to make friends or build better relationships with friends. The most important thing I learned in this studying abroad is do not get sense of negative or minority. Evry one do not hesitate to say something, and they always have each solid mind, but if people do not try, nobody get any interest to that's people. The most stressful thing of my cross- cultural experience is actually nothing. I had never experienced or felt such as difficult or annoying. However students should prepare to take your own country's food to host country you would go. You might miss food. The big difference is altitude to each classes, almost all students take classes actively. For example they always insist own opinion and ask professor what they wondered. I have gotten huge inspiration from them. I think the gender diversity is different completely between U.S. to Japan. The biggest difference is people can marry with same sex, but in Japan it is still not accepted. Actually the professor of one class I had taken is gay and he has fiancé. Nobody do not mind whether each people's preference. I think this is different 100 %. I plan to use this experience for my relationship I will get. I changed my mind, do not cut relation immediately when I could not feel somebody's thinking, but thinking why he thinking like that or curiousing about that. I would like to give some advices people who plan to join the same program. First, you should throw away mind or bias you had, The common thing is different in each country, so having strong sense of subjectivity. Second, Trying to join several community. This activity give you wide range of relationship. Finally, Going to the gym. It does not matter even you are boy or girl. U.S. people often go to gym, and helping each other on workout make relationships better. I hope you would get great experience. Good Luck!

研修期間	長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Utah Tech University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	19

(a)アメリカ合衆国のユタ州にあるセントジョージという街に行きました。現地にはユタ工科大学へ留学し、大学寮に宿泊していました。

(b)アメリカ人の友達と一緒にスノーボードに行ったのが一番楽しかった経験です。セントジョージから少し北に行ったところの、ブライアンヘッドという山が多くウィンタースポーツが有名な街に行きました。現地の友達が車を運転してくれ、日帰りでしたが長時間の旅やスノーボードを心ゆくまで楽しみました。

(c)外国語コミュニケーションにおいては、とにかく挑戦することが重要だと考えました。間違った語彙や文法を使ったとしても、現地人を做って日々自己改善を続けていくことが成功の鍵だと考えています。また、私の語学能力は向上したと確信しています。帰国したのちにアイエルツやトイックといった語学能力判定試験を受けましたが、いずれも過去成績を大きく超えていたものでしたので、客観的な評価をいただけて良かったです。特にスピーキングとリスニングが最も成績が伸びた要素でした。

(d)学校での公的文書（成績書やビザなど）の手続きを行うことが最もチャレンジングでした。普段聞きなれない言葉が飛び交ったり、ミスが許されなかったりする状況の中で、重要度の高い個人情報やり取りすることは非常にプレッシャーのかかるものでしたが、冷静に一つ一つ確認を怠ることなく進め、油断をしなかったため難なく完了することができました。ただ、留学前にもう少し、現地でのビザの扱いや成績書、その他公的文書についての理解を深めておくことはしておくべきだと感じています、アメリカは政治的に変化が多い国なので、いつ何時も対応できるように準備するべきであると言えます。

(e)ポジティブな意味で利己主義的な国なのがアメリカだと感じました。些細なことから重大なことまで、基本的には各々が自分の都合や利益を優先していたため、日本で生まれ育った身としては驚きが続くことが多かったです。ただ、利己的な人が集まっているからこそ、工科的な競争やイノベーションが発達しやすいのだと推察しました。

(f)ユタ州は白人が大多数を占めますが、大学期間においては非常に多様性に富んでいました。そこで気づいたのは、各々が適度に他人種について無関心だということです。肌の色が違う、話す言語が違う、食べるものが違う、そういったこと程度で他人に干渉する人は少なく、いい意味で誰しもが放任されている環境というのは、新鮮でかつアメリカならではの多様性だと感じました。

(g)現在、外資系企業でインターンをしているので、その時点で存分に言語能力を活かすつもりです。就職活動全般で自分の海外経験や語学能力を活かすことはもちろんですが、大学で行われる国際的なイベントに従事できるよう自分の経験、学んだことを忘れないようにしたいと考えています。インプットだけでなく、アウトプットの場を見つけていきたいです。

(h)現地での生活には実は正解も不正解もないような気がしています。大まかな規範や守るべきマナー・モラルはありますが、基本的な生活においては自分がしたいと思ったことをやるのがとにかく自分のためになるのだと海外での生活でお気づきになるのだと思います。その経験を活かして、今後も正解のない物事にぜひ取り組んでいていただきたいです。日本の大学の授業では、その補助として学びを深めていていただけたら幸いです。

研修期間	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	16

(a) I went to San Francisco, California for my whole academic year-long study abroad. I went to San Francisco State University called "SF State", "SFSU", or "the State" as an international student. There are two major school (\* University) in San Francisco, and it is one of them, and the other one is the University of San Francisco, called "USF". The main campus of the SFSU is by Lake Merced, which is about 20min away by car from downtown San Francisco (btw, San Francisco is called "SF", "the city" and "Frisco" by locals and called "San Fran" by the tourists) and about 45min away by MUNI, the tram goes all around the city. Also the campus is located 60min away by BART, the rail system goes almost all around the "bay area" (\* The reason why the area around SF is called "the bay area" is because the city is on the San Francisco Peninsula and the area around the SF bay is culturally connected. They have a unique culture and atmosphere from any other area in the States or California.) So it was basically a very move-able area even if you don't have a car. I would say it's a really good city to travel or study abroad.

(b) On-campus の活動としては、ほぼ毎日授業が午後 3 時頃に終わっていたのでその後にキャンパスの中にあるジムに友達と行ってワークアウトするのが楽しかったです。また、自分を含めて自炊している学生が多く、お互いの寮に友達を招きあって夕飯を食べることが日頃の楽しみでもありました。Off-campus activity として楽しかったことはルームメイトとバーやクラブなどに night-out しに行くことと、スポーツが盛んだったので MLB、NFL、NBA などのスポーツ観戦しに行くことでした。NFL、NBA は年間の試合数が比較的少なく、一試合のチケットが高価でしたが、MLB は年間に試合数が多く、スタンドの一番フィールドから遠い席だと 1 試合 \$ 6 ほどで見れる試合もあり、何度も見にいきました。個人的に NFL の試合が面白くてアメフトにハマりました。

(c) 私が留学したのがアメリカで他の言語については分かりませんが、英語に関しては自分から話そうとしなければ、yes とか yeah などの相槌でずっと過ごせてしまうので、相槌にバリエーションを増やそうとすることや、文法など気にせずに言葉を発することが重要だと感じました。自身の英語力としてはスピーキング能力が多少、向上したかなと感じています。スピーキング能力に関しては継続してその言語を使っていないと能力としてはどんどん落ちていくと思うのでどう学びを継続していくかもコミュニケーションについては重要だと感じています。

(d) 私が留学したサンフランシスコはアメリカの中でもアジア人の人口がかなり多い地域で街にアジアンスーパーマーケット (全ての値段が高いですが) があったり、走っている車も日本車や韓国車が多かったりと雰囲気的には東京の観光地 (お台場とか) のようだと感じていました。なので生活に影響が出るほどの大きな文化の差はあまり感じませんでした。渡米当初は車両が右側通行なので人間も右側を歩いていて、すれ違う時にぶつかりそうになってしまうことが多かったです。逆に帰国後も車を運転する際、一瞬逆走しかける瞬間がありました。今後も気をつけます。

(e) ちょうど 8 月に渡米して少しした 11 月頃にアメリカの大統領選挙がありました。選挙の仕組み (そもそも政治の仕組みが違います) や人々の政治に対する考え方が日本と大きく異なると感じました。

(f) そもそも自分を含めて 4 人 flatmate がいる中でそのうち二人が LGBTQ+ だったこと、また人種としてもフィリピン系アメリカ人、アイルランド系アメリカ人、ドイツ人、日本人だったということで自分と大きく違う属性の人たちと繋がりを強く持って生活するのがかなり貴重な体験をしたと感じています。気づきとしてはよくトピックにあがる「多様性」

は、人が皆違う年日時秒に産まれるように人にはそれぞれ個人のアイデンティティが存在するということです。

(g) 卒業後すぐではないですが、将来的に英語を公用語とするヨーロッパの企業で働きたいと考えているので今回の研修で見つけた多様性に関する視点や外国語でのコミュニケーション能力を自分の手札のうちとして柔軟に使っていきたいと考えています。

(H) 個人的に私は帰国して復学するタイミングが4年後期になってしまってもう少し早いタイミングで留学しておけばよかったと感じています。できることなら大学に入学して早いうちから海外研修を視野に入れて学業に取り組んだり準備を進めておいたほうが良いと思っています。

研修期間	中期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University California San Diego Extention		
研修種別	JSAF	単位認定数	—

(A)私は、アメリカのカリフォルニア州にあるサンディエゴへ留学に行きました。サンディエゴは豊かな自然が有名で、アメリカの中でも気候、治安ともに比較的穏やかな場所です。特にビーチは世界的にも有名で、とてもきれいでした。

(B)留学中は、放課後や週末にビーチへ遊びに行き、ビーチバレーやサンセットを楽しみました。そして、私が日常生活で1番楽しかったことも週末や放課後にビーチに遊びに行ったことです。日本ではビーチで休暇を過ごす経験があまりなかったため、海が身近にある環境がとても新鮮で貴重な時間になりました。また、そこでクラスメイトや地元の人たちと交流できたこともたのしかったです。

(D)私が外国語のコミュニケーションで学んだ重要なことは、言語が拙くても、伝える努力や理解しようとする姿勢を維持することです。留学初期は、自分の英語がうまく伝わらず、諦めてしまったり英語そのものが嫌いになってしまう時もありました。ですが、それから逃げずに努力を続けていくことが重要であり、上達に繋がっていくのだと思いました。

(E)私が、ホスト国の国際的だと感じたことは、大学です。私が行った学校には、たくさんの国籍の人たちが来ていました。その中に、アラビック系の人もいたのですが、その人たちの食事やお祈りをするための考慮がされていました。例えば、お祈りをするための部屋が用意されていたり、学校でパーティーをする時はアラビック系の人にも食べられる食事が用意されていました。

(F)私が行った研修先では、私と同世代の学生が少なく、年上の人が多かったです。その大体は働いている人や大学院を目指して英語を勉強する人たちでした。私は留学前は同年代の人がたくさんいるのだと想像していましたが、私よりも年上の人が英語を学ぶために学校に行くということが衝撃的で、自分の多様性の価値観が深まりました。

(G)海外研修を通じて、海外の人とコミュニケーションをとるハードルが下がりました。これからは日本でも海外の人とたくさん交流したいと考えてます。

(H)留学は辛いことも多いけれど、楽しくするには自分の努力やトライ次第だと思います。殻に閉じこもらず、いろんなことにチャレンジしてほしいです！

研修期間	長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Troy University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	25

A, I spent one year studying abroad at Troy University in Alabama, United States. The university welcomed many international students, and I stayed in a dormitory called pace hall on campus. This was for international students, which allowed me to interact not only with American students but also with people from many other countries.

B, What I enjoyed most in my daily life was the sense of community on campus. I participated in the Japanese Club and organized cultural events to introduce Japanese traditions, food and language. After classes, I often go to gym with my close friends to hit my upper body. That gym allowed me to not only work out, but play some sports as teammate. When I got bored or had free time, I usually go there and made unforgettable memories.

C, In terms of foreign language communication, the most important thing I learned was the courage to speak up, even when I was not sure about my grammar or vocabulary. At first, I hesitated to participate in discussions, but gradually I realized that communication is more about expressing ideas and emotions than speaking perfectly.

D, One challenge I faced was adapting to cultural differences in communication styles. American students tended to express their opinions directly, while I was more used to be modest and indirect style. At first, this made me feel less confident, but over time I learned how to balance respect each other, and learn to be able to say what I thought directly.

E, The international differences I noticed included classroom atmospheres. In the U.S., participation was higher valued, and professors encouraged students to speak freely. This was different from many Japanese classes, where quiet concentration is more common. I prefer American education style to be honest. This atmosphere made me more passionate about studying by myself.

F, In my home town, there are various people that have different backgrounds For me, it's was interesting that black people and white people are often separated by themselves. It reminds me of realizing there is background of history.

G, In the future, I want to use these experiences to become someone who can work across cultures, respecting different perspectives while sharing my own.

H, Don't be afraid of making mistakes. Every attempt to communicate will lead to growth, and the friendships you build will be the most valuable part of your study abroad.

研修期間	その他（再履修者のため上記以外の期間）		
国	イギリス		
研修先	INTO UNIVERSITY OF EXETER		
研修種別	JSAF	単位認定数	—

(a) イギリスの南西部にあるエクセターという街の INTO UNIVERSITY OF EXETER という語学学校で研修を行いました。宿泊先は大学校内にある寮で、生活をしていました。寮のフラットメイトは約 6 名で、スペインやフランス、中国、タイといった様々な国からの留学生で構成されていました。

(b) 現地での生活で一番楽しかったことは、共同キッチンでフラットメイトと様々な会話や遊びをしたことや、クラスメイトと国内旅行に行ったことです。フラットメイトとは各国の食文化を体験するために、伝統的な料理を他の留学生に振る舞ったり、各国の人気アニメやドラマ、映画を鑑賞したりしました。その中で、様々な国の文化や価値観を学ぶ有意義な時間を過ごすことができました。また、クラスメイトと一緒にウェールズやロンドンに足を運び、イギリス国内の歴史や文化を学ぶとともに、その事象に対して様々な視点から議論を展開することで、多様性や多角的な視点から物事を考える力を養うことができましたと考えます。

(c) 海外研修期間でコミュニケーションをとる際に学んだ最も重要なことは、相手の立場を理解して意見を発することです。世界中の国々では、当然のように文化や価値観、ルールは異なっています。そのため、自分や自国の考えを当たり前と思わずに、相手の意見に共感した上で意見を発することを心がけていました。

(d) 異文化経験のチャレンジとして、一人でヨーロッパ圏内の複数力国を周遊したことが挙げられます。私は留学以前、全く英語を話すことができず、留学中にはとても苦労をしました。しかしながら、留学中での様々な経験を踏まえて、将来は英語に触れながら仕事を行うことができる職に就きたいと考えようになったため、語学力およびバイタリティ向上のために一人で様々な国を訪れました。途中、オーバーブッキングやストライキによるフライトキャンセルといった緊急事態も発生しましたが、自身を信じて臆することなく、拙い英語で懸命にコミュニケーションをとる姿勢を貫いたことは良かった点です。ただし、現地人はスラングや略語を多用するため、その点では理解やリスニングに苦労しました。

(e) 日本とイギリスの国際的な違いとして、「受動的」か「自発的」かといった点は大きな違いであると感じました。日本人は友達と遊ぶ際や授業中をはじめとした様々な場面で、人の意見に流され自分の意見を言うことを躊躇ってしまったり、他の人と考えや意見が異なった際には発言をしないケースが多いことは、誰もが承知の話です。しかし、イギリスをはじめとした世界各国の学生はいかなる状況下においても、自分の意見を持ち、主張を行います。間違っている、自分が悪くても、物事に対する理解を深めるために、納得感を得るために、自己主張することを怖がりません。この点は、日英間の最も大きな特徴の差であると感じました。

(f) 私が留学していた研修先のある地域は日本人が少ないということもあり、比較的私自身に興味を持って様々な国の学生が接してくれていたように思います。また、近年では日本のアニメや漫画が世界中で人気を博しているため、日本に興味を持っていたり、好きな学生も多かったです。さらに、大学自体も国内外の学生に人気であったため、様々な国の学生が多く、国境を超えて多くの学生がフレンドリーで互いに尊重し合う、多様性の受け入れが進んでいる素晴らしい街であると感じました。

(g) 海外研修の体験を踏まえ、私は将来の仕事に対して海外志向が生まれました。そのため、自身が培った語学力やバイタリティを活かした業務に携わることができるよう、今後も日々尽力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、「2 択では苦の選択を」「何事もイエスマンになって経験すべし」です。私も渡航時は全くといっていいほど語学力が皆無でしたが、現地で生活する中で常に厳しい道を選んだこと、友達誘いを断らずに様々な経験をしたことで、語学力はもちろんのこと、精神力をはじめとした様々な能力を培うことができました。その一瞬は厳しかったり苦しいですが、その壁を超えた先には自分にプラスなことしか待っていません。己に厳しく、様々な経験を

して海外研修を楽しんでほしいと思います。

研修期間	長期		
国	イタリア		
研修先	ボローニャ大学		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	—

私はイタリアのボローニャ大学、リミニキャンパスで1年間海外研修を経験した。ボローニャ大学は1088年創立で、オックスフォード大学、パリ大学に並び世界最古の大学であり、それが研修先に選んだ大きな理由の一つである。私がいた、リミニという街はイタリア北東部のエミリア＝ロマーニャ州、アドリア海沿いに位置しており、夏は多くの観光客で賑わっている。滞在中は大学寮で生活しており、15分ほど歩くとビーチがあるため、5月から10月頃までは天気の良い日はよく友人とピザなどをテイクアウトし、ビーチや運河沿いの公園でピクニックをすることが多かった。また、週末は、ESN (Erasmus student network) というボローニャ大学の留学生のための団体が主催する、ボートパーティーやビーチパーティー、ビーチバレー大会などが多く開かれ、それらに友人と参加することが滞在中1番の楽しみであった。

外国語におけるコミュニケーションで重要だと感じたことは、まず間違いを恐れないという点である。ミスを恐れて、発言をしないうらいなら全く正しくない文法でもいいからとにかく練習をすることが大切だと感じた。特に私の場合は主にヨーロッパからの留学生と日常をともにすることが多く、ほぼ全員が流暢な英語を話していたが、その理由の一つは、ヨーロッパという一つの大陸に多数の言語が存在し、人の移動も盛んであり、それに伴い英語という共通語の必要性が高かったという点が挙げられる。そのため幼い頃から少なくない英語学習の時間が教育制度の中に盛り込まれていた。反対に日本では英語学習の時間や実践経験が少ない。しかし、それを恥じるのではなく、ある意味では開き直って、英語を学ぶに行く姿勢をとることが重要であると考えた。私も当初は「なんでみんなはこんなに英語がうまいのだろう」と思い悩んでいたが、途中からしょうがないと吹っ切ったことで、英語を話すことを恐れなくなり、周りの友人も、私が話を聞き取れなかった時や知らない単語が出てきた際に丁寧に教えてくれるようになった。一方、異文化経験で困ったことというのは特にはなかった。もちろんイタリアと日本、あるいはヨーロッパと日本で違いはたくさんあったが、知らないことが起こるごとに都度、聞けばいいと考えていたため、文化的な違いに驚くことはあったが戸惑うこと、困ることは一度もなかった。

具体的な違いで一番興味深かった点は、イタリア人の国民性である。彼らを一言で表すと、「人生を楽しむことに長けている国民」である。例えば、カフェでは、地元の人々がテラス席に腰を下ろし、エスプレッソを味わいながら会話を楽しんでいたりと、あるいは、海岸沿いを歩きながらジェラートを片手に談笑したりしている光景があちこちで見られ、人々はどこか穏やかで、時間がゆったりと流れているように感じられた。東京で育った私からすると、対極に位置する暮らしであった。授業でもどの教授も必ず15分ほど遅れて教室につき、授業の途中で10分ほど休憩をとり、みんなでコーヒーを飲みに行くなど、日本ではあまり見られない光景であった。幸い東京の忙しい暮らしからのんびりとした生活に順応するのはさほど大変ではなかったが、逆はとても苦労しているのが現状である。

研修中、イタリア人に限らず、世界中の人々との交流を経験し、それぞれの国民性を少しながら垣間見ることができた。この経験は、今後日本でも国際化が進む中で、多様な価値観を尊重し、円滑なコミュニケーションをとるための貴重な土台になると確信している。願わくば、卒業後は海外展開の多い企業に就職し、日本とイタリアの文化交流の懸け橋となれるような人材を目指していきたい。

研修期間	その他（再履修者のため上記以外の期間）		
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	9

オーストラリア・ブリスベンにある QUT（Queensland University of Technology）に留学しました。研修先ではビジネスを専攻しました。大学は町の中心部からバスで 15 分ぐらいの場所で立地がとてもよかったです。大学の学食や近くのスーパーでは日本や中国、韓国料理を多く取り扱っていました。基本的に 20 人ほどの小さなクラスで授業を行い、そのうち日本人が 3 人でした。住まいはエージェントさんから勧められた寮に住み、韓国、ベトナム、ニュージーランド出身の子と同じフロアで過ごしていました。

授業の中で楽しかった思い出として「既存の企業を使って新しいビジネスを考える」という課題が挙げられます。周りの人や先生と話しながらかテーマや方向性を決めることは難しかったですがとてもやりがいがありました。授業後は日本人の子と昨日今日あったことをマックで話したり、夕飯を作る際にベトナム人の子とアニメの話をするのが楽しみでした。母国語以外のコミュニケーションで一番大切だと感じたのは相手自身のこと、相手の国の文化をよくリサーチすることです。どうしてもなれない言語でしゃべるので、自分のせいで会話が詰まらないように相手に合わせて質問を作って会話をできるだけ長続きさせようと努力しました。授業中や宿題で英語の文を読むことが多かったので読解力は間違いなくつきましたが、しゃべりに関しては相手が自分の発音が分からず聞き返してくることが多かったので、まだまだ伸びしろがあると感じています。

最初の難関はバス移動でした。日本のバスのように次のバス停をアナウンスしたり、モニターに表示することが少なかったので特に初めて行くところや乗り換え場所にとっても苦労しました。また自分の覚えていた発音と違うことが頻発したため、しょっちゅう翻訳アプリをみて確認することが多かったです。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	The University of New South Wales		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	4

(a) シドニーにあるニューサウスウェールズ大学というところに学部留学しました。国内外から学生が集まり、とても賑やかな雰囲気の良い大学でした。宿泊先はシドニー中心に位置する学生寮でした。当初は大学の敷地内にある寮を希望していたのですが、正規留学生優先ということで部屋を確保できず、大学敷地外の寮に決めました。寮では6人でキッチンやリビングスペースをシェアする形でしたが、寝室とバスルームは専用のものがありました。ある程度プライベート空間を確保できたため良い選択だったと思っています。

(b) 毎週火曜日の放課後に友達と一緒に外食をしたことが一番楽しかった思い出です。授業や予習、課題などで忙しくストレスも溜まる中で、友達と一緒に他愛もない会話をしながら、ご飯を食べるのが私にとっての癒しでした。またその友達は中国出身だったため、中国本場に近い味を提供するレストランに連れて行ってもらい、リアルな中華料理や中国の文化を教えてもらったのが嬉しかったです。また私も彼女を日本食レストランに連れて行き、日本文化を紹介しました。

(c) 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、英語の流暢さや発音よりも話す内容の質や熱意を持って伝えることのほうが大切だということです。そしてそれが自分に不足していたことだと気がつきました。帰国後も語学の能力だけではなく、思考力や人に伝える力を伸ばしていきたいと思うようになりました。一方で留学を通して英語の能力は向上したと感じます。特に常に英語が聞こえる環境にいたおかげでリスニング力が圧倒的に伸びたと感じています。

(d) 海外では、初対面の人と深い会話をする文化があると感じました。私は初対面の人に関心を持ち、経験や意見を聞くこと、また自分のことも同様に話すことに慣れておらず、戸惑いました。

(e) 大学の授業において違いを多く感じました。日本よりも学生が学習に熱心に取り組んでいると感じました。その表れとして授業では寝ている人は全く見ませんでしたし、発言や質問を活発に行っていました。

(f) 宿泊先の寮ではキッチンが共有だったため、食文化の多様性を感じました。冷蔵庫に入っている食材や食材の管理方法まで違いを肌身で感じました。

(g) 自分のコミュニケーション力不足、伝える力不足に気がつくことができるいい機会だったと思います。今後はそれらを解消することに精進したいです。

(h) 勉強が大変であれば自分を追い詰めず、日常生活では楽をしながら過ごして欲しいです。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	Griffith University		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	5

(a) 私は、オーストラリアのゴールドコーストに1学期間留学に行きました。研修先としては、グリフィス大学で現地の生徒と授業を受けました。宿泊先としてはホームステイを選びました。

(b) 私が取っていた授業の中で、留学生向けの語学の授業がありました。そのクラスでは私と同じように様々な国から留学に来た人たちが集まっていたので、意気投合し、私を含め5人で仲良くなりました。私のほかに日本人が1人、韓国人が2人、中国人が1人という構成でした。最初は授業の中で課題を共に進めたり、会話をしたりしていましたが、そのうち授業後にみんなで夕食を食べに行くことが日課になり、それが最も楽しかったことです。授業が終わって長期休みになってからは、ブリスベンに日帰り旅行にも行きました。

(c) 外国語コミュニケーションにおいて学んだ最も重要なことは、「間違えていても伝えようとする姿勢」です。私はもともと英語が流暢に話せるわけではなかったため、ホストファミリーや学校でのコミュニケーションに苦戦していました。せっかく話しかけてもらっても、私が英語で受け答えできずに諦めてその場を去ってしまうクラスメイトもいました。しかし、とにかく真剣に聞こうとする姿勢や、ゆっくりでもよいので伝えようとする姿勢を見せるだけで、相手も自分に耳を傾けてくれ、コミュニケーションを実践することが可能になることを感じました。外国語能力が向上したかについて、私が特に感じているのはリスニング力です。家ではホストファミリーの会話、学校では講義と常に英語を聞いている状態なので、留学に行く前と比べて聞き取れるようになったと感じています。

(d) 異文化経験でのチャレンジについて、私は日本のことを英語で伝えることに苦戦しました。初めての人とコミュニケーションを取る上で自分が日本からの留学生であることを伝え、必ずと言っていいほど日本について聞かれます。例えば、日本の文化はもちろん、政治やジェンダーの考え方についてもです。意外と自分が日本について無知であることを痛感しました。行く前に日本のことについてある程度説明できるように準備しておけばよかったと感じていました。

(e) 私が行ったオーストラリアは多国籍国家で、さまざまな国の人がいます。私が最も国際的な違いを感じた瞬間は、ホストファミリーの友人たちと会話している瞬間でした。日本では、いわゆる純日本人といわれる人が多数であり、そうでない人たちはハーフと呼ばれたりします。しかし、オーストラリアでは国際的な結婚が普通だと知り、日本と全く異なることを感じました。

(f) 前述したとおり、オーストラリアは様々な国の人が生活しており、それは研修先の大学でも感じました。オリエンテーション期間にイベントに参加した際に、仲良くなった人たちに出身を聞くと全員異なっていたり、大学公式団体に所属している人でさえ色々な国の人がいたりと多様性を大いに感じました。

(g) 海外研修で、私は英語でのコミュニケーションという体験のほかに、日本の外には自分の知らない世界が広がっていることを知り、そして日本の魅力について発信することの面白さを体験することができました。私はこれを将来のキャリアに活かしたいと考えています。様々なバックグラウンドを持った国籍の人と働ける場で、日本の魅力を発信しつつより深く異文化を学びたいと思っています。

(h) オーストラリアは留学先として非常に良い場所だと思っています。理由は、多くの自然の中という環境で学ぶことができ、様々な国の人と交流ができるからです。もしオーストラリアへの留学を迷っている方がいらっしゃれば、私は強くおすすめします。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	The University of Western Australia Centre for English Learning Teaching		
研修種別	MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

私は、オーストラリアのパーズという都市にある西オーストラリア大学附属英語学校に4か月間（15週間）通いました。現地ではホームステイをしました。親切なホストマザーのおかげで異国のライフスタイルや食文化を体験でき、隅々までオーストラリアを味わえました。単なる旅行とは違い、現地の方と一緒に生活し、文化の違いを発見できる点はホームステイの魅力の一つだと思います。

授業では、さまざまな国籍・バックグラウンドを持つ生徒と共に英語を学びました。学期の最後に行った、クラスのバーベキューパーティーがとても楽しかったのですが、もうすぐ帰国しなければならぬ寂しさも感じました。

海外研修を通して、外国語コミュニケーションにおいては「伝えたい意志を持つこと」が大切だと感じました。現地に行った直後は自分の英語力がどこまで通用するか分からず、不安で自信を無くしてしまいましたが、たとえ間違っても「伝えたい、コミュニケーションをとりたい」という意思を持って会話をすると、相手も理解しようと努めてくれるし、コミュニケーションをとることに自信を持てるようになりました。「英語がどれくらい上手か」のみならず「英語にどれくらい一生懸命か」という部分も大切だと感じました。この意思を持ち続けて会話を続けていったことで、私の英語力は伸びたように感じます。瞬発的に英語が出るようになったり、会話の内容を理解するときに、頭の中で日本語に訳して理解するのではなく、英語のまま理解することが出来るようになりました。ふとした時に自分の英語力の向上に気づいたときはとても嬉しかったです。

現地での生活で困った点は、服です。私は荷物を最小限に抑えるために、最低限の服を持参し、足りない分は現地で調達しようと考えていました。現地の衣服店に行くとサイズが合わず、自分に合う服を見つけるのが大変でした。身につけるものや身の回りのものはできるだけ持参することをお勧めします。

日本とオーストラリアの国際的な違いは様々な部分で感じました。例えば、パーティー文化です。週末や休みの前日にホストマザーの友人や両親が家に来て、お酒を飲みながらお話しをする小さなホームパーティーが月に1、2回ほどありました。デジタル時代の中でも身の回りの人々と定期的に交流し、関係性を深めていく文化がとても素敵でした。また人々のライフスタイルは、平日はしっかり働き、休日は家族や自分の時間をしっかりとっているように感じました。休日は趣味やパーティー、子供の習い事などに時間を当て、働く日とのメリハリを感じました。

今回の海外研修を通して、キャリアの多様性を実感しました。同じ語学学校の生徒の中には、高校教師の経験がある人、家族でオーストラリアに引っ越してきた人、自分のスキルアップのために大学に行きたい人など、自分の夢を実現させるために、そして自分が本当にやりたいことを見つけるためにオーストラリアに来ている人がたくさんいました。型にはまらず自分の視野を広く持ち、やりたいことを追求し続けることで、人生をより豊かにしたいと感じました。今後の選択肢を広げるためにも英語の勉強を続け、またいつかオーストラリアに行きたいです。

これから留学する方へ。緊張や不安で、留学生活が心配になる人もいます。私も今回の海外研修が初めての海外で、そして初めて飛行機に一人で乗りました。行く前は不安に押しつぶされそうになっていましたが、こんな私でも、行ってよかった、また行きたいと思えるほど充実した海外研修にすることが出来ました。困ったときは周りの人が助けてくれます。パーズの人はとても温かく、親切です。ぜひ、留学生活を楽しんでください！応援しています。

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

A. オーストラリアのメルボルンの RMIT 大学に 1 学期間学部履修留学をしに行きました。Iglu Melbourne Central というメルボルン CBD にある 27 階建ての学生寮にステイしました。学校内には寮がなかったので学校から歩いて 5 分くらいの場所の 26 階に住んでいました。様々な大学の学生が住んでいました。

B. 私が一番楽しかったことは、課外活動であるダンスサークルの参加です。週に 2 回くらい参加していましたが、KPOP を踊っていました。日本からの学生は全くなくて、本当にダンスで人とつながって一緒に楽しむことができたと思います。先生から一人で踊ってと指名されたこともありました。

C. 私が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、わからないことは必ず聞くということです。相手が何を言っているのかわからない時にわかっているふりをすると後からそれについて質問されて戸惑います。聞けば教えてくれるので聞くのが良いです。外国語能力は向上しました。スピーキング力が上がったと思います。1 聞かれて 3 くらい話すことができるようになりました。

D. 留学を始めて最初の 1~2 ヶ月間はアルバイトも探していました。沢山オンラインでレジュメを送ったり、直接店舗で渡したりしていました。結果として働くことはできませんでしたが、日本にいるときに RSA の資格やアルバイト許可書が必要なことも知ってればよかったです。

E. 人々があまり人のことに興味を持っていないことが日本と違うなと思いました。それのおかげで来たい洋服を着たり、ある行動をするにあたって人の評価を恐れなくなったりしました。

F. レストランに行くとハラールやベジタリアン向けなどの食事が必ずあることです。日本にはそこまで浸透していないと思うのですが、オーストラリアでは多様性があるが故、食事にもそれが影響しているのではないかと思います。

G. この経験から、日本でも様々な国の人たちと知り合う機会があれば快く踏み込みたいです。そして、英語力がせっかく上がったのでオンライン英会話を検討中です。

H. もしメルボルンにまた行くとするならば、絶対にホームステイを選びます。実際、学校に行く回数(週に 3 回もしくはより少なく)を減らすことができるので、田舎のオーストラリアらしい雰囲気に住むことがおすすめです。ステイ先との相性はあると思いますが、メルボルンは夜にすることがほぼないので、話し相手がいるだけでも随分違うと思います。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	University of South Australia CELUSA (語学学校)		
研修種別	MEC (「学部推奨・提携」を除く)	単位認定数	—

(a) 南オーストラリア州のアデレードに行きました。宿泊方法は、ホストファミリーでオーストラリア人の 70 歳のおばあちゃんとベトナム人の留学生（後に退居し、中国人留学生が新しく加わる）と三人暮らしでした。

(b) 日常生活では、アデレードは壁のアートが多い街であるので、授業後や休日にお散歩をするのがとても視覚的に楽しかったです。授業では、日本人の生徒が私のクラスには全くいなく、アラブ人と中国人が多かったのですが、イスラム文化のラマダンが終わった週には、アラブの生徒が手作りの様々な料理を持ってきてくれて、授業内にちょっとしたパーティーが行われたのが楽しかったです。

(c) 日本語よりもストレートな表現が多いため、日本人の私からすると英語を断るときや否定で使うときは気を配ったと思います。そのため、英語のコミュニケーションで最も重要なことは、表情も織り交ぜて言葉だけに重みを置かないことだと思いました。英語スキルは、少しは上がったと思います。理由としては、少しでも自分の文化や相手の文化を知ろうと日本にいるときよりも英語でコミュニケーションをとる機会が多かったからです。

(d) 少し困ったことは、ATM 探しです。繁華街に位置している ATM は引き出した際に盗まれたら怖いと感じ、避けるようにしていました。また、ATM によって手数料が異なるので、どこが一番安く済むかを比較するのも大変でした。事前にキャッシュパスポートを用意して、外国で自由に現金を引き出せる手段を作っておいたことは、良かったなと思います。

(e) まず、オーストラリアは朝が早いです！お店の開店時間も 7:00 からが多く、朝からカフェが賑わっていて、優雅に朝の時間を過ごしている人が多かったです。特に、日本みたいな満員電車で揺られて、改札前に行列ができてといった忙しさがなく、ゆったりとした時間の流れを感じました。次に、自然です。私が行ったアデレードの街には、多く公園がありました。それも、イベントの時期には大きなアトラクションが建つくらいの非常に大きな公園で、木々やお花も多く、視覚的にも感覚的にも癒される街でした。日本の都会には、そういった緑が多いスペースは少ないと感じるので、日本でも緑の景観を大事にした都市づくりが必要であると感じました。また、ごみ箱が路上にもたくさん設置されているのがオーストラリアです。そのため、日本の繁華街よりも街は全体的に綺麗でした。

(f) アデレードでは、とても多様な人種がいました。国籍豊かで多様性を享受できる空間であったと思います。しかし、日本人の数が圧倒的に少なく、街中で歩いていて偶然日本人に会うことがほぼなかったです。

(g) 外国での経験を語り継ぐことで、海外の良さを知ってもらうことに努めたいです。また、新しいものに触れて得た感情や生まれたアイデアを今後の仕事や日常生活での発想力として活かしていきたいです。

(h) はじめのうちは、慣れない環境に不安を覚えるかもしれませんが、宿泊先に閉じこもらないで、街を歩き尽くすくらい散歩して、色んな景色や美味しいものの味を自分の中に取り込んでください！一生モノの思い出になります！

研修期間	その他（再履修者のため上記以外の期間）		
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	—

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に留学しました。宿泊先は大学からバスで 40 分ほど離れたオーストラリア人のおうちにホームステイしていました。日常生活の中で楽しかったことは、ホストファミリーに日本料理をふるまったり、一緒に映画を見たり、また景色を見ることが楽しかったです。留学先大学内では定期的にイベントがあり、各国の文化を体験できるカルチュアルフェアやオーストラリアの動物と触れ合うという名目でウサギやモルモット、ヤギ、ブタを抱っこすることができたのが楽しかったです。私は学部履修でビジネスと創造芸術に関連する授業を受けていました。ビジネスの授業では承認授業で意見を交換し合うこと、総合芸術の授業では大学が所有している一眼カメラを借りて授業で友達とお互いのポートレートを取り合ったことが楽しかったです。

私が海外研修期間で学んだことは間違えることや、理解してもらえないことを恐れずにとにかく話してみることです。私の場合はホームステイでホストファミリーと毎日話す機会があったので常に話せる機会がありました。語学力については日常的な会話であれば問題なくコミュニケーションが取れるようになりました。もちろん聞き取れなかったとき、知らない単語があったとき、自分が意図していたこととは違うように解釈されてしまうなどのいろいろな言語の壁にはぶつかりましたが、良い関係を作れたと思っています。

私が留学期間にチャレンジしたことは一人で観光をしに行くことです。友達と一緒に観光することもありましたが、毎回その場で出会った人、現地人や同じく観光に来た人と仲良くなる機会がありました。すべて英語という共通言語がなければ不可能だったと思い、一緒にご飯を食べて相手のお話を聞くなどとても楽しかったです。

日本とオーストラリアで感じた文化の違いとしては働き方と教育の違いです。オーストラリアは基本的に朝が早く、働きに行く前にジムに行ったり、近くの公園に散歩しに行く人々が老若男女問わず多いように感じました。都市が日本ほど大きくなく、少し離れれば自然と触れ合う環境にあったことも印象に残っています。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	Royal Melbourne Institute of Tecnology		
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

(a) オーストラリアのメルボルンに行きました。研修先はロイヤルメルボルン工科大学で、ビジネス、デザイン、建築学などで有名な、さまざまな学部やコースのある大学です。現地の生徒だけでなく、世界各国から学生が学びに来ており、とても多国籍な環境でした。宿泊先は、大学から徒歩 10 分ほどの場所にある学生寮「Iglu」で、街の中心に位置しています。そこには私の大学以外にもナッシュ大学やメルボルン大学など、さまざまな学校に通う学生が集まり、年齢や国籍も多様で、非常に国際的な環境でした。

(b) 友人とのホームパーティーです。同じマンションに住む友人と、それぞれの知り合いを呼び合って、3 回ほどホームパーティーを開きました。10 人以上の友人とお菓子やパンを持ち寄ってテーブルを囲み、それぞれの国の文化や生き立ち、なぜここで学んでいるのか、最近の近況などを語り合いました。また、ゲームをしたり、大学の講義で制作した作品を見せてもらったりするなど、とても新鮮で有意義な時間を過ごしました。

(c) 外国語でのコミュニケーションについて学んだことは、「コミュニケーションをとろうとする姿勢の大切さ」です。私はオーストラリア人のルームメイトとの会話に苦戦しましたが、こちらが何度聞き返しても嫌な顔をせず、何度も答えてくれました。ゆっくりでも話せばしっかり聞いてくれて、通じ合えた時はとてもうれしかったです。その経験から、わからないからとあきらめるのではなく、少しずつでもコミュニケーションをとることが大切だと気づきました。渡航当初はルームメイトの言うことが半分以上聞き取れず落胆しましたが、一緒に過ごすうちに、帰るころには彼女の話をほぼ理解できるようになっていました。

(d) 外国人の友人は日本のアニメや漫画文化に興味を持つ人が多かったのですが、私はあまり二次元文化に詳しくなかったため、せっかく話を振ってもらっても盛り上げられず悔しい思いをしました。渡航前に、海外でも人気のある日本のアニメを一通り見ておくとよいと思います。

(e) 人との距離が近く、フレンドリーである一方、日本人が持つ礼儀正しさに欠ける面もあると感じました。また、若者の政治に対する関心が強く、図書館など公共の建物前で頻繁にデモが行われていました。

(f) オーストラリアは多様性に富んだ国で、さまざまな国やバックグラウンドを持つ学生が集まっています。オーストラリアに学びに来た理由も多種多様でした。

(g) 友人をはじめ、関わってくれたすべての人から得た知見やものの見方を、今後の人生に活かしたいです。また、自分の価値観が当たり前ではないことを常に念頭に置き、人の考えを尊重できるようにしたいです。

(h) たくさんのコミュニティに参加することが大切です。最初は広く浅くつながりを持ち、その中で気が合うと思った人と深く付き合えばよいと思います。気が進まない集まりでも、思わぬ良い出会いがあるかもしれないので、少しでも気になったものには参加すること、そして仲良くなりたいと思った人には積極的に声をかけることが大切です。私は単位取得という一番の目的に加えてアルバイトにも挑戦し、自分の世界をさらに広げることができました。余裕があれば、ぜひチャレンジしてみるとよいと思います。

研修期間	中期		
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) 私は、オーストラリアの Queensland university of technology 大学に学部履修の形で2月16日から6月21日まで留学しました。宿泊先は、学生寮の Scape という学校からバスで20分ほどのところで、香港からの留学生の子と二人でルームシェア、16人でキッチンシェアしました。

(b) 私は三つしか授業を履修していなかったため、一日に一コマか二コマで終わる日が多く、授業後にクラスメイトの子と city のモールに買い物に行ったり、カフェでお話したり、TikTok を撮ったりするのが楽しかったです。自分でウェブサイトをつくる授業や、カメラを借りて撮影、編集する授業を履修していたため、日本の授業では体験できないより実践的な授業で毎回わくわくしながら受けることができました。カメラの授業で友達とお互いに撮影しあってモデル体験できたのが印象に残っています。

(c) コミュニケーションに関しては、間違いを恐れずに話してみることが重要だなと思いました。以前の私は、言いたいことを一度日本語から英語に頭の中で変換してから話していましたが、この海外研修を通して、変換するよりも先に話すことができるようになったと思います。途中で何と言ったらよいか迷っても相手は待ってくれるし、いかに簡単な英語を使って相手に伝えるかが大事だと思います。

(d) オーストラリアは多文化国家で、本当にたくさんの国の人が住んでいます。街を歩いていると、半分はアジア人、インド人だったと思います。そのため、様々なアクセントを聞き取れるようにならないとコミュニケーションは大変だなと思いました。特にオーストラリア人、インド人のアクセントは聞き取るのにすごく苦戦しました。教材にあるようなアメリカ、イギリスのアクセントだけでなく、生の英語に触れることは大事だなと思いました。

(e) 日本の大学の授業は出席をほとんどとられますが、オーストラリアでは、出席をとられることはなく、完全に入退出自由でした。その代わりに課題がとても多く、採点も厳しかったと思います。課題でいい点を取りたかったら授業に出てねといったスタンスだと思います。履修した人の半分は単位を落としていて、実力主義だなと思いました。

(f) 私の寮には、共有スペースがあり、ビリヤード台やシアタールーム、チャットルームがあり、ほかの子と積極的にかわろうとする人が多かったです。知らない人でも、挨拶をする習慣があります。

(g) 海外研修に行って、多様な価値観に触れることができたため、これから社会に出て違う価値観の人とあった時に、柔軟に対応できるのではないかと思います。

(h) 大変なことよりも楽しいことに法が多いと思います！いい出会いがありますように！

研修期間	中期		
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	—

私はカナダに4ヶ月ほど行ってました。向こうではホームステイという形でフィリピン系のご家庭にお世話になっていました。大学自体はこっちでいうところの短期大学的なものでその英語育成のプログラムに参加していました。

日常生活において一番楽しかったことは現地で飛び入り参加のビーチバレーに参加したことです。たまたまそこにいた人たちで急にバレーが始まって国籍、性別問わずにみんなが楽しんでいました。外国語でのコミュニケーションで最も大切なことは伝えようとする気持ちだと思います。正直な話、英語は単語だけ話せれば上手くいくと思います。例えば、外国人が日本で「駅、駅」といったらだいたい予想がつくように単語でも大丈夫です。しかし、喋れないからといって黙り込むと何がしたいのかが全くわからないので何かしらわかる単語だけでも伝えようとするとうこうも汲み取ろうとしてくれます。最初の頃は、私も短文での会話がメインでしたが、そのうち耳も慣れてきて日常会話ができるようになりました。

現地で一番困ったことはご飯の頼み方です。特に会話が多いところは苦戦しました。最初に行ったのがサブウェイで、日本にもあるから大丈夫だろうと思っていたのですが、あそこまで会話が多いと知らないし、なんの野菜があるかも知らないし、大苦戦しました。カナダは日本よりも圧倒的に移民が多いと思います。日本でも街を歩けばでかい外国人がいたりしますが、向こうは訳が違いましたね。もはや、カナダ人がどこにいるかわからないほどでした。最近まで移民の制限をしていなかったらしく、全員が来るもの拒まずみたいなスタンスで、私も当たり前のように受け入れてもらえました。多分、日本だと距離を縮めるのにしばし、時間がかかると思います。

この体験は将来、日本と世界を食品を通してつなげる仕事として活かしたいと思っています。国籍や言語が違えど、食事をとることは世界共通です。多様性という中にも共通点があり、みんなが美味しいと思える食事を世界で共有できたらなと思っています。もし、これから海外に留学する人はおそらく不安と楽しみが混ざり合っていると思います。だけでも、行って後悔することはないと思います。失敗することもあるかもしれませんが、それもまた経験で死ぬ訳じゃないと割り切るぐらいの気持ちで臨むのがベストだと思います。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara College LEAP Program		
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 Langara College の LEAP Program という語学留学プログラムをホームステイという形で行いました。プログラムの授業の中で一番楽しかったことは、グループワークでプレゼンを協力して成功させたことです。プレゼンの内容は、カナダで有名な人を資料を読み解きながら分析し、発表するという、比較的難しくない内容でした。そんな中で、3人という少人数グループではあったものお互いに協力、担当するパートを分担し合いながらプレゼンを行いました。お互いに主体性を持って、かつ絶え間ないコミュニケーションが功を奏し、楽しくグループワークを進めながら良い成績を勝ち取ることができました。

留学を通して、コミュニケーションに関して学んだことは、何度も会話を仕掛けることです。たとえ、授業中の何気ない時間でも、くだらないことでも、友達と共有しあうことで会話が自然と増えていき、仲を深めることができました。複雑のことを長く話すことは、いまだ改善の余地がありますが、友達とくだらないこと、面白いことを共有する、話すことができるようになり、日常会話の向上がありました。

留学先のカナダのバンクーバーという都市を少し飛び出して、ヴィクトリアという都市に旅行に行きました。海外から海外の都市に移動することを、私と友達だけで準備することは初めての経験であり、良い経験となりました。ホテルの予約から、観光の計画まで日本で旅行する時とはまた違った難しさ、面白さがありました。事前に何度も予約の確認をしておくことが大切だな、と感じました。

カナダのバンクーバーは、日本とは違い、様々な人種の方々が多くいらっしゃいました。ホームステイ先のホストマザーからは「カナダ人や白人を見るほうが珍しい」といわれるほど国際色豊かで、文化交流が深く、そして、様々な文化に触れる体験ができる都市であることを感じさせられました。国際色豊かな都市であったと同時に、豊かであるからこそその人たちのコミュニティが形成されていました。そのコミュニティに行けば、その国の人たちの食文化や習慣に触れることができるので、カナダにいても様々な国の文化に触れる機会がありました。

海外研修の経験を、これからのキャリア形成へと生かしていきたいです。特に、海外で過ごした経験から、進んで海外の市場に飛び込む、または駐在することを目標にキャリアパスを思い描いていきたいです。今後の参加者には、ぜひ勇気を持って飛び込む気持ちで留学をしてほしいです。

研修期間	中期		
国	ドイツ		
研修先	InterDaF e.V. am Herder-Institut der Universität Leipzig		
研修種別	SAF	単位認定数	12

- (a) ドイツのライプツィヒという都市に留学しました。研修先は大学付属のInterDaFという語学学校でした。宿泊地は、学校から路面電車で40分ほど離れたアパートの1室で、日本人1人とルームシェアをしていました
- (b) 同じクラスの多国籍の人たちとランチに行ったり、現地のお祭りに参加するなど様々なアクティビティに参加できたことが楽しかったです。特に楽しかったのは、授業後に暮らすみんなで動物園に行ったことです。
- (c) 外国語コミュニケーションにおいて、伝えようとする意志が非常に重要であると学びました。お互い異なる母国語を持っている中で、英語やドイツ語で会話するには、正確な文法や語彙だけでなく、伝えたいという思いや理解しようと頑張る姿勢、ジェスチャーなども有効だと学びました。何としてでも自分の考えを伝えようとする意識の変化の面で語学力は向上したと思います。
- (d) 私はドイツ語を留学前に一切触れていませんでした。そのため、留学中は困難の連続でした。英語とも違う全く知らない言語で街中はあふれかえっているため、水1本買うことさえも自分のドイツ語がうまく伝わらず、最初は怖かったです。しかし、現地の先生たちのサポートもあり、生活には困らないレベルまで自身のドイツ語を成長させることができました。行く前に日常会話レベルのドイツ語を習得した方がよかったなと感じました。
- (e) ドイツの人々はディスカッションが好きな方が多く、物事をかなりストレートに言う傾向がありました。課題を忘れていけば、なぜやっていないのか、反省点は何かなどかなり詰められている人もいました。日常でも、夢の話をしていたら、その夢は違うと思うや現実的では無いなどといわれることもありました。このように、物事をはっきり伝えることが日本とドイツの大きな違いかなと思いました。また、路上喫煙が合法のため、みんな歩きたばこをしていました。
- (f) どのレストランにもヴィーガンのメニューがありました。スーパーの製品にもヴィーガン専用の製品がわかりやすく明記されていました。ハイプロテインやBioの製品も多く、健康に気を使っている人への配慮が素晴らしいなと思いました。
- (g) ドイツ留学を通じて様々な国籍の人と出会い、異文化をたくさん肌で感じる事ができたので、文化の差異や異文化理解力の向上につなげたいと思いました。また、ドイツ語も引き続き学びたいと思った。
- (h) 事前に日常程度のドイツ語の習得と、国民性、保険などの手続きの目途は立てておいた方がいいと思います。

研修期間	長期		
国	ノルウェー		
研修先	Nord University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	6

- a) ノルウェーのBodøという町に行きました。ここは、北欧と言われるノルウェーの中でもかなり北の方の町でしたが、比較的温暖で過ごしやすいです。また、海や山に近い田舎で、とてもどかな港町です。
- (b) 留学生の有志団体に加入して、そのメンバーとレーザータグをして遊んだことです。
- (c) 私が留学先でコミュニケーションについて学んだことは、自信をもって話すということです。私は、留学先ではノルウェー語と英語の二種類の言語を学んでいました。どちらの言語も、はじめは自信がなくてはっきりしゃべれないことが多かったです。しかし、同じノルウェー語の授業をとっていたドイツ人の子が私と同じぐらいのレベルでしたが、授業中や一緒にノルウェー語の勉強をしているときに間違いを恐れずにはきはき話しているのを目にしてから、私も自信をもって話すようにしました。そうすると、徐々に英語もノルウェー語も伸びました。
- (d) 私にとって、チャレンジだと感じたことは、食文化の違いです。ノルウェーはもちろんおいしい食べ物がたくさんあります。しかし、鹿肉・ブラウンチーズなどの食べなじみのないものを口にする機会も多くて、おなかがすいているのに食べられない、日本食が恋しいと思うことがありました。
- (e) ノルウェーでは、知らない人でも目が合うとニコっとしてくれます。日本では、目が合うと無表情で目をそらすことが多いですが、ノルウェーはこういう方が多かったと感じます。どちらが良い悪いはないですが、国際的な違いだと思いました。
- (f) 留学前は、ノルウェーには金髪、青目、白人というような人がいっぱいだと思っていましたが、実際には黒人やアジア系の方、ヒジャブを巻いた方など、いろいろな方が住んでいらっしゃることに気がきました。ノルウェーは日本よりも人種的な多様性があると感じました。
- (g) 海外研修を通じて、外国から見た日本という視点を得られました。これから、日本は観光業など様々な分野で海外に進出していくと思いますが、その時に日本をどう売り出していくかということを考えるときにこの経験を生かしたいです。
- (H) こんなに長い期間の留学ができる機会は人生でとても少ないです！やってみたいと思ったことは、躊躇わずにどんどんチャレンジしてください！

研修期間	長期		
国	ノルウェー		
研修先	University of Oslo		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	10

- (a) オスロ大学（ノルウェー） 宿泊先は大学ではなくオスロの学生団体が提供している学生寮。
- (b) 学習院および日本では学べない授業を履修できたこと。自分の興味にマッチした科目が豊富にあり、ノルウェーを選んで本当によかったと何度も思った。日常生活においては雄大な自然を楽しむ日々を過ごした。特に秋冬春はオーロラを何度も観察し、日が長い夏は明るくにぎやかな霧困気の町で生き生きと楽しむことができた。
- (c) 留学開始から 3 か月ほど経過すると英語力が一気に伸びたように感じた。それまではリスニングで精一杯だったが、友達とコミュニケーションを楽しむことができるようになった。ノルウェー語の授業も履修し、日常生活の簡単なコミュニケーション程度であればできるようになった。
- (d) ノルウェー人はシャイで決まったコミュニティで固まりやすい、と言われ新しい友達を作るのが非常に難しいことを知った。軽く話す程度の友達はできたが、それ以上に仲良くなることができなかつたこと、滞在中もっと積極的に行動しなかつたことが悔やまれる。
- (e) 学問が常に多くの人に開かれていると感じた。学生は十代からミドルエイジまで幅広く、高校卒業後に専門学校に通ってから、あるいは働いてから大学に入学した人や学士取得後に2つ目の学士を目指して入学した人なども在籍していた。また授業は自由聴講することができ、教授もそれを大いに歓迎してくれた。
- (f) 東南アジア、アフリカからの移民が多く、人口の 1 割~2 割を占めているという。同性カップルも多く、身近な友人でも女性カップルがいた。またベジタリアン、ヴィーガンが社会に普及しており、飲食店やカフェではベジ・ヴィーガン向けのメニューがないことはなかつた。
- (g) 日本を出て海外で過ごすことによって少しでもグローバルな人物になることができたと思う。海外経験で得られた視点を学業や仕事に活かすことができたと思う。
- (h) 「日本では経験できない」と常に心に留めて何事にも積極的に挑む姿勢が留学生生活を豊かにしてくれると思う。恥ずかしさで躊躇して何も得られないよりも、アソシエーションに積極的に参加したり、クラブやバーで現地の人に話しかけて見たり、少しでも興味があるイベントに行ってみたり、少し遠出を試してみたりするなど、何かしらに挑戦することで必ず経験値を得られ、自身の人間性を高めてくれると思う。

研修期間	長期		
国	フランス		
研修先	Sciences Po Lyon		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	21

(a). I went to study abroad in Lyon, which is a city in France to study international relationships. I was taking courses in English and learned French as well. I was staying in a dormitory for students which is organized by nation.

(b). I enjoyed taking classes with my studying abroad friends. They had various kinds of backgrounds such as from Korea, from Ukraine or from Taiwan. Sometimes, they made some foods which are original in their countries, so I could eat food that I never heard of before which was interesting for me.

(c). I learned that everyone can try to accept what they are trying to say even though their mother tongue are different each others. At first, I was nervous and anxiety because of my English level, and sometimes I could find some difficulties to communicate with others. However, they tried to understand and accept what I tried to say. Once I noticed this thing, I opened the door and tried to say whatever I wanted to convey. I could improve my English skills especially speaking and listening skills throughout a lot of conversation.

(d). Unlike the Japanese transportation system, European transportation systems were often delayed. Because of this, when I went on a trip alone, my flight was canceled. I felt uncomfortable and panicked but I negotiated with some managers and solved this problem. In Japan, we can easily solve some issues. However, in Europe, if we have some issues, we have to ask or act by ourselves spontaneously. Before studying abroad, I should have understood what I had to do when I faced some issues or troubles.

(e). I found out some international differences in classes. In European countries, there were many opportunities for students to say their opinions such as discussion times or presentations compared to universities in Japan.

(f). I felt diversity in my life in France. One of my friend is LGBTQ. These people are often regarded as minority group in Japan, but this situation is very common in France.

(g). Thanks to my studying abroad experiences, I became positive and developed my capability of action. I would like to use these improvement in my university life such as studying or job hunting. Also, I would like to try to improve these skills more throughout my life in Japan.

(h). At beginning, you might face a lot of difficulties, but you will solve these and you will improve your all skills by facing troubles and having some failures. Good luck!!

研修期間	長期		
国	フランス		
研修先	Paris Cite University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	21

(a) 私はフランスのパリへ留学に行き、パリシテ大学に1年間在籍していました。現地では他国からの留学生と関わる機会もありましたが、普段の授業は主にフランス人学生と一緒に受けていました。街ではフランス語が使われていましたが、私は大学では英語で開講されている授業を履修していました。寮は大学から徒歩で行ける近さの学生寮で、シャワー・キッチン完備のプライベートルームでした。

(b) 海外の友達ができて、彼らと一緒に過ごした日常の時間や、お出掛けをした思い出が一番印象に残っています。日本で暮らしていると、普段海外の友人を作る機会は少ないですが、留学中は留学生や現地のフランス人と関わる機会が多かったため、様々な国籍の友人ができたのが、嬉しく感じました。また、パリは色々なランドマークや美術館があるので、休日にそれらを友人と巡ることも大きな楽しみでした。

(c) 外国語でコミュニケーションをとる上で最も大事なものは、間違いを恐れるのではなく、相手に“伝える”という気持ちを大切にまずは話してみるのだと思います。留学当初は、いざ海外の人々を目の前にするとひるんでしまい、自分の英語力に不安を感じてしまうこともありました。しかし、そのような気持ちを持ってはいつまでも英語を上達させることはできないと思い、ミスをしていいからまずは伝える努力をすることを意識をした結果、徐々に自己表現ができ海外の友人とも難なくコミュニケーションを取れるようになったと共に、授業も理解できるようになりました。また、友人の使う表現で分からなかったものを後から調べ、自分も真似して使うようにした結果、ポキャブラリーも増やすことができたと感じています。

(d) 私の場合は留学先がフランスであったため、街で使われている言語がフランス語であったという点がチャレンジに感じました。まだパリは観光客も多い街のため、お店の店員さんなどは予想以上に英語を話してくれましたが、中にはフランス語のみしか通じない場面もあり困ったので、もっと事前に勉強していくべきであったと感じました。また、フランス語が話せたらもっと仲良くなれたのではと感じたこともあったため、事前の準備は大切であると思いました。

(e) 自己表現の仕方が日本とフランスでは全く異なると感じました。日本では周りの目を気にしたり、自分の意見があってもオブラートに包んで伝える、もしくは相手の意見に合わせる人も多いと思いますが、フランスでは自分の意見を持ち、それをはっきりと主張することが大切にされていると感じました。また、良い意味でも悪い意味でも周囲のことをあまり気にしない人が多く、ファッションをはじめ他人への接し方、生き方などどれをとっても、“自分の道を自信をもって貫いている”という印象が強く感じられました。

(f) フランスは多民族国家であり、様々な民族が共生しているという面では多様性に富んだ国であると感じました。その一方で、やはり人種による格差はフランス社会に根強く存在しており、その解決には社会のシステムを根本から変える必要があると思いました。

(g) 海外研修によって視野を広げることができたため、その価値観を今後社会で働く際に活かしていくと共に、多様性を尊重して生きていきたいと考えています。また、将来的には海外に関わる仕事がしたいと考えているため、留学によって伸ばした英語力を活かしていきたいと思っています。

(h) 留学前は色々不安なことも多いと思いますが、この経験は必ず自分を成長させ、自信を与えてくれると思います。限られた学生時代だからこそ、留学という大きな挑戦をすることで、有意義なものにできると確信しています！

研修期間	長期		
国	フランス		
研修先	リヨン政治学院		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	8

(A) My host country is Lyon; France. the university is Sciences Po Lyon. When I attended classes there, first I felt my fierce inferiority because everyone spoke English, French, and even other languages. Also They were so participating for classes while I barely managed to understand the lessons.

(B) There is a gorgeous cathedral near my dorm. And my bestie asked me out to visit there and grab coffee. That was almost my first time to hung out non-Japanese friends. She was always trying to understand what I wanted to say.

(C) The most important thing is saying clearly NO, I think. during this exchange program, I realized that they don't understand if you imply what you need and want. I'm sure that my English improved, especially speaking skills and listening skills. before going, I'm really bad at listening. and I realized that passion that you really want understand, is the key to get understand and improve.

(D) The most memorable thing is my Taiwanese friends told me how to enter China. and then others started talking about some issues of their nation. Everything was shocking for me because I've never thought about Japanese affairs with other countries.

(E) Some bus drivers were playing loud music while driving, even there were a lot of passengers. it looks nice and interesting for me.

(F) Manifestations were frequently held around the city. and sometimes the university got closure because of that. I found quite a lot shops which their glasses are broken. I'm impressed that European people say "I love you" to their family everyday.

(G) I realized that the importance of claiming clearly my thoughts and it's not about how fluent your English is. I got the confident for discussion in English. The disgraceful surprise thing is no one sleep during classes. i tended to go to sleep when I was a freshman. but the awful custom has changed and I've never slept during classes since then.

(H) JUST RELAX AND BE CHILL. when you feel exhausted, take a rest and sleep. allow yourself to use Japanese and watch Japanese contents. It's gonna be your comfort zone.

研修期間	中期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University of Technology and Innovation		
研修種別	「学部奨励/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	2

マレーシアの首都クアラルンプールにある、Asia Pacific University of Technology and Innovation という大学へ半年間（5ヶ月間）の留学へ行きました。宿泊先は、大学内の学生寮に住んでいました。留学中に一番楽しく感じたことは、休みの日の海外旅行です。マレーシアは東南アジアの中心に位置しており、周辺国に安く旅行することができます。そのため連続三日以上の休日がある時は積極的に海外旅行をしていました。そこで知らない文化や知らない土地の人と出会い、刺激的な経験ができました。

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、とにかく瞬発的に話すことだと感じました。英語に慣れている人は話す速度が非常に速く、会話のテンポも速いです。そのため、ゆっくり考えながら話そうとすると相手を待たせてしまい、スムーズなコミュニケーションができなくなります。また、自分は現地で日本語を話せない友達を作りよく遊びましたが、会話の中で、言いたくても英語でどう表現すればいいかわからない表現がたくさん出てきたため、都度調べてメモし、復習することを繰り返している間に少しずつ英語力が伸びて行きました。

留学中に苦労したことは、リスニング力とスピーキング力が不足していたため、毎回思うように返答できずに気まずい空気になる場面がありました。その気まずい空気が怖くて、人を避けたくなることもありました。ある程度英語力をつけてから留学することや、できるだけ瞬発的かつ上手くテンションを高く維持することを頑張ることで、その困難は乗り切れると思えました。

日本との違いを強く感じたのが、フレンドリーさです。外を歩いているとたまに知らない人から声をかけられました。デリバリーを注文してドライバーから商品を受け取る時に、軽く話しかけられて雑談をしたこともありました。サッパリした日本人とは文化の違いを感じました。多様性に関して言えば、外国人に対する抵抗のなさを特に強く感じました。マレーシアではインド系、マレー系、中華系を中心に、非常に多国籍、多様なバックグラウンドを持っており、基本的に国民の英語力も非常に高いため、海外との接点が多く外国人に対する抵抗が非常に少なく感じました。外国人にとって生活しやすい国だと感じました。

海外研修を体験を活かしたいことは主に2つあります。一つは、自分の留学経験をできる限り多くの人に伝えることです。今日本では外国人に対して排他的な姿勢でいる人をネットでよく見かけます。そしてあまりにネットにデマや誤解が出回っているように感じています。実際にマレーシアに留学して現地での生活を経験をした自分が、実体験を SNS や日常生活の中で積極的に発信して誤解や偏見を払拭し、平和に貢献したいです。またもう一つは、今後は英語力や留学中に培った自信を活かしてより積極的に海外経験を積み、海外の人と交流していきたいです。英語力が向上したことはもちろん、一人で海外へ飛び込み生活をしたことや外国人と交流したことで大きな自信につながりました。この経験から外国人を含めた知らない人への無意識の抵抗感や海外に行く不安感が減り、海外経験をやるハードルが大幅に下がりました。そのため今後も知らない人や場所を恐れずに飛び込んでいきたいと考えています。次の参加者へのアドバイスとして、あまり無理をしすぎずに努力をするということです。日本とは全く違う環境で外国語で生活をして授業を受けに行くことは精神的に大きな負担になります。私は5ヶ月の留学で次々と病気にかかり、15回近く病院へ行くことになりました。無理をせずに休むということも自己管理能力の一つであると考えたいと思います。頑張ってください！

研修期間	長期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University of Technology and Innovation		
研修種別	エージェン特等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	23

マレーシアのクアラルンプールにある Asia Pacific University of Technology and Innovation の International Business Management コースに1年間学部履修をした。寮は大学に隣接していた。授業後や週末には仲良くなったクラスメイト同士で郊外にあるアミューズメントパークに遊びに行ったり、近くのモールで一緒にご飯を食べるなどした。また、アニメとゲーム好きが集まる学内コミュニティに所属し、その友達と一緒にカラオケに行ったりした。長期休みには、マレーシアの地方都市に旅行し、友達の実家にお邪魔させてもらったこともあった。

語学面では、1年間の留学を通して、下手でもとにかく喋ってみるというメンタリティが重要であると気づいた。初めは、特に日常会話の際に、全くボキャブラリーが出てこないことばかりだったが、友達を作り、交流を重ねていく内に自然に話せるようになっていったように感じた。留学中にも主に文化の違いや慣れない英語に起因して様々な困難があった。授業内のグループプロジェクトでリーダーを務めた際に、メンバーの1人に全く英語ができない人がいた。その人を、グループプロジェクトに貢献させるよう役割を振ったり、説得させることになり苦労した。また、金曜礼拝などの事情でなかなかグループとして集まらないこともあった。

マレーシアと日本の最大の違いとして、国内の人種、宗教、文化的多様性が挙げられる。日本は基本的に皆日本語を話し、見た目もかなり似たり寄ったりだが、マレーシアは主にマレー系、中華系、タミル系、ブミプトラの4人種で構成されており、それぞれ違う言語、違う宗教、違う食文化などを持っている。共通語として英語が広く使われているが、基本的に複数言語を話す人が大半であり、中には言語を混ぜて使う人もいる。このようなマレーシア社会では、お互いの文化を尊重し、あまり干渉しないという暗黙の了解がある。国民性の面では、基本的には真面目で規律があるものの、時間にかなりルーズだったりする側面がある。マレーシアは私にとって、初めて多民族国家に居住した経験になった。様々な文化が入り混じる中でも、お互いに尊重し認め合うような文化的寛容さはこれから少子高齢化を迎え、外国人労働者を受け入れる必要がある日本社会にも参考になる箇所があるのではないかと感じた。マレーシアへの留学は個人的にかなりお勧めできる。多文化、多民族文化を体験し、さらに英語で何かを学びたい人にはうってつけの国であると思う。

研修期間	長期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University in Malaysia		
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	38

Please write a narrative report (of more than 350 words in English, 800 letters in Japanese), reflecting on your study abroad experiences. In your report, please include your responses to the questions below. You may expand the report by adding more information about the program and thoughts you have about what you learned.

(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?)

東南アジアに位置するマレーシアに行きました。宿泊先は、キャンパス内の寮です。1人部屋で、トイレとシャワーを1人で使うことができました。キッチンフロアで共有でした。

(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?)

一番を決めるのは非常に難しいです。ギターを弾くので、現地で安いギターを買って、友達と music club で performance しました。

(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?)

日本で習っていた英語と、日本人以外と話す英語の違いに気づきました。友達と話す時の英語と、レクチャーと話す時の英語を使い分けるのは大変でした。日常英会話は上達したと思います。

(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？(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?)

困ったことは、英語が訛りすぎていることと宗教観についてです。クラスのみみなでご飯に行く機会が、セメスターごとにありましたが、ムスリムの人とヒンドゥーの人がいると、食べれるものはチキンのみでした。辛いものを食べられるようにしておくといいかもしれません。ほとんどの食べ物にチリが入っています。(言えば取り除いてもらえる時もあります！)

(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?)

マレーシアは日本に比べて衛生面が少し劣っています。大学のトイレも汚いところもあります。ショッピングモールや駅などのトイレは綺麗ですが、ローカルストアのトイレは基本的に綺麗ではありませんでした。でも1年暮らしていれば慣れます。諦めも必要でした。マレーシア人は、英語に訛りがあります。イギリスの植民地だったこともあり、普段アメ

リカ英語を勉強している人にとってはわかりにくい発音があると思います。チャイニーズもたくさんいるので、チャイニーズ訛りもあります。インターナショナルのユニだったので、留学生が8割でした。アジア圏（インドネシア、チャイナ、マレーシア、インド、ドバイ、バングラデシュ、ネパール）や、ロシア圏（ロシア、トルクメニスタン、ウズベキスタン）、アフリカ圏（エジプト、スーダンなど）など、これらの国出身の人たちとクラスメイトでした。最初の1ヶ月は、人と話して出身国を尋ねると、毎日新しい国を覚えていました。授業では、グループワークがほとんどなので、スケジュール感覚や、丁寧さ、平等さ、などに少し疑問を覚えました。但し、これは日本でも同じことが言えると思います。時間感覚については、プライベートの時に痛感しました。週末友達と遊びに行くことになっても、集合時間は2時間くらい大幅に見積もった方がいいです。誰か遅れるのは当たり前の世界です。誰かが遅れても、周りも気にしない環境に驚きました。熱帯地域なので、スクールがあります。雨が降ったら、止むまで待つ、次のバスに乗る、などのんびり生きていました。国民性だと思います。友達に合わせて過ごしていたので、最初は苦痛でしたが、その方が生きやすいのかなとも思います。

(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.)

大学を出て都心へ行くと、ティッシュや傘を売っている人や、物乞いをする子供もたくさん見かけます。都心は、新宿や渋谷をイメージしてもらえればわかりやすいです。6歳くらいの子供に物乞いをされた時は、同じ都市に住んでいても、経済的な格差や家庭環境の違いによって子供たちの置かれている状況が大きく異なることを強く実感しました。ただ、スリなどの事件も耳にするので、都心に行く時はいつもより注意していました。

(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？(In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?)

国籍や宗教、文化の背景が異なる中で、相手を理解しようとする姿勢や、自分の考えをはっきりと伝えることの大切さを学びました。これからは、学業の場面だけでなく、将来社会に出たときにも、この異文化コミュニケーションの経験を活かしていきたいと思います。人間関係を構築するためだけでなく、その人の価値観に触れるためにも、言語を学ぶのだということを知りました。

(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?)

これから同じプログラムに参加する人への一番のアドバイスは、「柔軟であること」です。授業や日常生活、友だちとの約束など、必ずしも予定通りに進まないことが多くあります。マレーシアでは集合時間に遅れる人がいても、周りも気にしない雰囲気があります。最初は戸惑うかもしれませんが、違いを受け入れると生活がとても楽になります。次に、食べ物に関しては心構えをしておく方が良いと思います。多くの料理にチリが使われているので、辛いものが苦手な人は少しずつ慣れておくと安心です。お願いすれば辛さを控えてもらえます！最後に、積極的に友達を作ることをおすすめします。クラブに入ったり、学内で開催されるイベントに出場するのもおすすめです！キャンパスには本当に多様な国からの学生が集まっていて、最初は圧倒されるかもしれませんが、勇気を出して話しかけると、そこから国境を越えた友情が生まれます。このつながりは留学中だけでなく、帰国後も自分の将来に繋がるなにかを得られるはずです！！！！

研修期間	中期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University of Technology & Innovation		
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

私はマレーシアの Asia Pacific University of Technology & Innovation に留学をしました。ここに留学をするに決めた理由は今まで体験したことのない文化圏であったことと、ヨーロッパや欧米に比べて物価が安かったことです。留学中は寮に滞在しており、私は大学のキャンパス内の寮に住んでいました。日常生活で一番楽しかったのは、友人とキャンパスのカフェテリアで食事をしたり、授業の前後に喋ったりしたことです。カフェテリアでは、いろいろな国のご飯をととても安く食べられたので、飽きることなく良かったです。また、大学内にはサブウェイやタピオカドリンクのお店などもあり、休み時間にはそこを利用することが多かったです。

マレーシアに滞在していく中で、コミュニケーションに関して一番感じたことは恐れずとにかく口に出してみるということです。マレーシアでは英語が第二言語の人が多く、また出身地も様々だったため、アクセントが本当に強く聞き取ることにととても苦労しました。しかし、少し慣れてしまえば問題なく聞き取れるようになりました。その時に感じたのが、私は発音を意識しすぎて、英語を話すことが少し怖くなっているなどということです。他の国の人には、たとえアクセントがとても強くてみんな何も恐れず堂々と英語を話していました。やはり、怖がってモゴモゴ話すよりも、堂々とはっきり話したほうが聞き取りやすいし、上達も早いと感じます。そして、私の英語能力ですが、様々な国のアクセントを必死になって聞き取っていたことによって、リスニング力が爆上がりしました！

マレーシアの多様文化の中において、一番大変だと感じたのは宗教の違いです。大学には本当にいろいろな国の人があり、宗教も様々だったのですが、おそらくイスラム教を信仰している人が一番多かったです。そしてムスリムの人たちは、ラマダンの期間があったり、食べてはいけないものの制限もあったので、一緒に過ごしている中で少し気を遣ってしまう場面はありました。しかし、それも一つの経験だと思っただけで、日本ではムスリムの人自体少ないので新たな文化に触れられてとても新鮮でした。宗教に対する理解はする側もされる側も大きなチャレンジだなと感じました。

日本とマレーシアの違いを一番大きく感じたのは、人間関係です。日本人は比較的空気を読むというか、人に合わせたり、相手の気持ちを読み取って行動することが多いと私は感じるのですが、マレーシアではそんなことをしていると相手のペースに飲み込まれてしまいます。みんな良い意味で自分が最優先だし、何より自分の意見をはっきりと相手に伝えるので一緒に過ごしていて、相手に合わせてばかりいるととても疲れてしまうと感じました。ただ、これはむしろ日本が独特なだけで、他の国は比較的どこもそうなのかなーと思います。寮ではあまり住人同士の関わりはなかったのですが、文化の違いを大きく感じることはありませんでしたが、キッチン使い方や作る料理の違いからその人の出身地と日本の違いを感じることはありました。

今回の留学は私にとって本当に大きなものになりました。まず、マレーシアに対するイメージが 180 度変わりましたし、それに伴って自分の考えの固さにも気づくことができました。様々な国の人と関わったり、今まで自分の人生と関わりのなかった国の文化に触れられたことで本当に大きなものを得られたと思います。これからの生活において、たくさんの方に活かせると思います。これから留学に行く方、恐れず何事もなんとかなるという自信を持って行ってください！！

研修期間	長期		
国	メキシコ		
研修先	Universidad Anahuac Queretaro		
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	—

僕は長期留学でメキシコのケレタロ州にある、アナワクケレタロ大学へと留学しました。なぜメキシコ？と思う方も多くいらっしゃると思います。実際、メキシコに留学してたと言うと必ず、なんでメキシコなの？や、危なくないの？という質問を多くされます。僕自身、高校時代に長期留学とプロサッカーチームへの練習参加で2度の渡航歴があります。2度の渡航歴ですっかりメキシコの虜になった僕は、大学生での留学でも当然のようにメキシコ留学を希望しました。ただ、前例もプログラムも何もない中で受け入れてくれる現地校を探し、学習院の許可を得るのは正直根気と忍耐の連続でした。学習院に許可をもらうために、規定を満たす現地大学をひたすら探してリストにまとめ、各校に希望動機と熱意を綴ったメールを送り続けました。返信を得られなかったり、返信がもらえて面談の日程を取り付けても無断でキャンセルされたりなど苦労も多かったですが、最終的にメキシコでも有数の私立大学である、アナワクケレタロ大学へ留学を決めることができました。

私の留学生活は一言でまとめるなら“サッカー”でした。大学のサッカー部はメキシコの全国一部リーグに所属する強豪チームで、100人近く受けにきた入部テストで私は唯一の合格者として入部が認められました。もちろん日本人初のサッカー部員ですし、留学生としても初めてのことでした。大学の代表として結果が求められる部活で毎朝ハードな練習に取り組み、午後は授業を受け、夜はチームメイトたちとご飯を食べたり遊びに出かける。そんななんの変哲もない毎日が何よりも楽しかったです。

チームメイトやクラスの友達とはスペイン語で会話をしていました。もちろん、過去に2度の渡航歴がある分、最初からスペイン語は日常生活では困ることがない程度には話すことができていました。ただ、海外でコミュニケーションを取るために必要なのは私は必ずしも語学力ではないと思います。私が思う大事な要素は2つ。それは愛嬌と積極性です。とにかく笑顔でいること。こちらが明るい雰囲気であれば自ずと周りが寄ってきてくれます。無愛想なことはせず、常に笑顔でいることが海外で孤独にならない手段だと思います。そして、自分の思いをはっきりと伝えること。日本とは常識も環境も全てが違う中で、苦労したり辛い思いすることもあると思います。そこで、正直に自分が苦しんでいることや、助けてほしい旨を恥ずかしがらずに伝えることが、ストレスを抱えることなく生活するのに大事な要素だと思います。この2つが大事な要素だと思います。語学力は積む絵に向かう勉強をしなくても自然と身につくものだと思えます。

これから海外研修に行く方へ。学習院には、北米やヨーロッパ、オーストラリアなど多くの協定校があります。せっかくの留学体験。決して妥協することなく、自分が本当に行きたい国に行くようにしてください。行きたい国がないのなら、自分で道を切り開いてみてください。それに協力して応援してくれる環境が学習院にはあります。ぜひ自分のため、かけがえのない経験のために後悔のない選択をしてください。

研修期間	長期		
国	リトアニア共和国		
研修先	Vilnius University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	14

(a) バルト三国の一つであるリトアニア共和国の首都、ビリニウスに約1年間留学をしました。宿泊先はビリニウス大学が提携している寮で、三人のルームメイトと一緒に一つの部屋をシェアしておりました。

(b) 最も楽しかったことは、寮で月1度行われる international dinner party です。私が住んでいた寮には約20以上の国から来た留学生が一つの寮で共同生活をしていました。そこでは自分たちの国で有名な伝統的な食べ物を作り、持ち合いました。各国の伝統的な食べ物を食べながら、いろいろな留学生と話し、お互いの文化の特徴について理解を深めることができ、とても貴重な体験だったとともに、多くの友人を作ることができました。この機会をきっかけに一生の友達にも出会うことができ、その国の独立記念日パーティーにも招待してもらうほど、親睦を深めることができました。相手の国について理解を深めることは、国だけではなく、相手のことを理解することにもつながっていると実感しました。

(c) 目標を見失わずに常に充実した時間をいかに自分で作り上げることができるかということです。留学をしているだけでは必ずしも英語が喋れるようになるというわけではなく、コツコツと勉強をし続けること、新しい発見や価値観に出会うためにも常に受け身ではなく、積極的に挑戦をし続けることが大切であると考えます。授業や勉強などの普段の生活は同じようなことの繰り返しですが、その繰り返しを辛いと思うのではなく、毎日、目標を達成するぞと強い意志を持ち、一日一日を大切に過ごすことが大切だと思います。留学生活は自分に使う時間が沢山あるからこそ、無駄にせずに、充実した生活を送ることで、自分の可能性を広げることができると思います。留学生活で何を達成することができるか、留学前よりも自分をいかに成長させることができるかは、自分の行動次第で、私は常に目標を立て、ひたむきに努力をする姿勢を大切に生活することが大切だと思います。そして、私の語学力は向上したという自信があります。はじめはクラスで自信をもって発言することができなかつたと同時に、友達との会話でも考えていることをすべて表現することに苦労しました。しかし、先ほど述べた通り、努力を積み重ねるほど、自信をつけることができ、最終的には自信をもってクラスで積極的に発言をすることができたと同時に友達との会話も心から楽しむことができました。

(d) 共同キッチン場で、使ったキッチン用具を洗わずにそのまま放置をする、冷蔵庫のものが勝手に盗まれるなど、想像していなかったことがたくさん起きたことです。共同生活ではお互いに尊重しあい、居心地の良い環境をお互いが作り上げることが大切だと考えていますが、すべての留学生が同じような意見を持っているとも限らないので、問題があった時に、どのようにしたらスムーズに解決することができるのか考えるのが難しかったです。行く前に準備していけばよかったこととして、日本の魅力を伝えたいときに、もっと日本の歴史について知識を深めていけばよかったと思いました。ほかの留学生は自分の国についてよく知っている印象がありました。

(e) リトアニアの女性の美の基準は、笑わないことです。その為、女性は基本笑わないため初めは冷たいなという印象がありました。さらに大学の授業ではほとんど生徒が前に座り、積極的に発言をします。その為、そのような点が日本と留学先の違いだと実感しました。

(f) ヨーロッパ全体が様々な国の人が住んでいるということです。特に、ロシアとウクライナの問題に関しては地理的關係もあり、リトアニアとウクライナはとても深い関係があることを感じました。まず、ウクライナ出身がたくさんいるということ、そして街中でもリトアニアの国旗だけではなくウクライナの国旗も様々な場所に掲げられていました。バスの電光掲示板にも Vilnius♡Ukraine と書かれていました。

(g) 積極的に挑戦をし続ける姿勢、目標を常に立て、その目標に向かってコツコツと努力をし続けることを大切に充実した毎日を送っていきたいと思います。そして、留学をすることができたことがとても幸せであることを胸に刻み、周りの環境や人に感謝しながら生活していきたいと改めて実感しました。そして、海外研修の前から海外で働きたいという考え

がりましたが、改めて、異なる国の人とお互いを尊重しながら一つの目標に向かって協力して働きたいという夢を改めて持つことができました。

(H) (c)で示したことに加え、留学先の国のこと、宿泊先のことについて調べられる範囲で事前に調べる大切です。そして、留学先では異国の地であるため、予想外のことが起きたり、辛いことがあるのが当然です。悩むこと・失敗することが問題ではなく、そこからどのように立ち上がることができるかが大事だと思います。留学先ではとにかく留学でしか体験できないことを思いっきり楽しみ、学ぶことが大切です。貴重な留学人生が実のあるものになることを願っています。

研修期間	長期		
国	リトアニア共和国		
研修先	Vilnius university		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	14

2024年の9月から2025年の6月までリトアニア共和国というところで留学をしていた。約10ヶ月間に及ぶ長期留学だった。リトアニアという国はヨーロッパの中でも北に位置するとともに小さな国だ。人口も非常に少なく、公用語もリトアニア語というマイナーな言語だ。歴史的にはソ連に占領されていた時期が長く、街中でも少し小道に入るだけで、その当時を感じさせるような鬱蒼とした雰囲気や重々しさが残る部分もある、そんな街だ。首都全体はとて小さく、こじんまりしていてヨーロッパながらの歴史ある建物も多く残る。そんな首都ビリニウスからバスで30分ほど離れた場所に私のキャンパスは位置しており、またそこに併設している寮で暮らしていた。寮は月に€70(日本円で約1万円ちょっと)という破格の値段だった。クオリティに関しては値段に見合っているとしか言いようがなく、私の部屋は3人部屋で、学生寮であるのに勉強机すらないというほどの簡素な部屋だった。到着した当初はここにこれから1年間住むのかと囚人になったような気分だった。しかしそんな寮だからこそ、ルームメイトや周りの寮生たちとの結束は自然と硬くなり、振り返るととても楽しく刺激的な日々だったと感じている。

日常生活に焦点を当ててみると、ルームメイトとの夜のクッキングが印象深い。私は本当にルームメイトに恵まれ、心の支えになるような人と巡り会うことができた。それは、ディナーの時間を共にしていたことが大きいと感じている。私たちはほぼ毎日自炊をしていて、みんなで一緒に作ったり、それぞれ作ったりしていたが、食べる時間はほぼ毎回同じ時間だった。そのときに映画やドラマ、ときにはオーディション番組などを一緒に見ながら共に時間を過ごした。本当に自分にとってその時間は大切に貴重だったと感じている。

外国語のコミュニケーションに関しては大事だと感じたことは主に二つある。一つ目は相手の文化を理解する姿勢や興味を持つ姿勢を見せながら話すことだ。二つ目はみんなとしても伝えたいという思いを持ちながら話すことだ。一つ目の文化理解の姿勢に関しては、自分がそのように接してもらったという経験が大きく起因している。誰でも自分に興味を持ってもらうことは嬉しく、その後その人ともっと話してみたいと思うような気持ちになる。コミュニケーションのスタートは大体このような軽い気持ちがかきかけであり、大事だと思う。また二つ目については、例えば拙い文章や、簡単な単語しか使えなかったとしても伝えたいという思いがあれば、相手にはその気持ちが伝わると思う。諦めずに様々な言い回しや表情、ジェスチャーがあればたいいのことは伝わると自分の経験を通して学び、この姿勢や態度が異文化の人と関わる上で重要だと考えている。また、異文化で生活し、文字通り様々な人々と暮らすことで自分が日本人であるという意識が自ずと強くなり、自分の国について聞かれることも多かった。中でも日本人の宗教観を説明する時には苦勞した。世界中の多くの国で様々な宗教が信仰されている。リトアニアの主な宗教はカトリックのキリスト教だった。宗教を信仰することが当たり前であり、宗教が生活の一部になっている人に日本人の多様な宗教観を伝えることはとても難しかった。日本では大体の人が仏教、あるいは神道に名目上は所属しているが、個人それぞれが宗教に所属しているという意識はほぼない。結婚式はキリスト教的な祭りが好まれ、葬式では仏教の慣わしに沿ったように執り行われる。日本人にとって宗教とは生活から遠い存在であり、これを外国人に説明する際にとて困った。日本語であっても説明が難しいと感じるし、日本に住んでいては考える機会すらなかったため、いい気づきや発見に繋がったが、自国の文化的特徴についてより理解しておくべきだったと感じる経験だった。

日本とリトアニアを考える上で、多くのことを比較できるが、中でも仕事、労働、客との関係性について大きく異なると感じた。一言で表すならば、個人を尊重して働ける文化だと感じた。例えば日本では、たとえシフトの時間を超過していたとしても、目の前に客が会計待ちをしていたらそれに迅速に対応することが求められる。常に客の優先順位が高く、丁寧な対応や言葉遣い、最低賃金であっても一定のレベルの対応が求められる。しかしリトアニア（それに限らずヨーロッ

パ全体)では、目の前に客がしようとシフトの時間外であれば、その人は対応しないし、スーパーの店員の対応がどれだけ酷くても、それは低賃金だからしょうがない、とすまされる。客が常に神様ではなく、同じ立場の対等な人間であるという印象を持った。個人的にはそのような働き方やそれを許す社会の基盤があることが羨ましく感じた。

前述で述べたとおり、リトアニアは小国であり、そのほとんどがリトアニア人で構成され、ウクライナからの難民も多く受け入れている。一方でヨーロッパでは珍しく、アジア人がほとんどいない。一つの理由として上げられるのは中国との関係が良好でないためだ。そのためどこへ行ってもアジア人というだけで非常に目立つ。アフリカ系の人もおらず、アジア人と言えば、出稼ぎにきているインド人が多い。ヨーロッパという大陸に属しているが、他のヨーロッパの国と比べると人種的な意味での多様性はそこまで感じられなかった、というのが正直な感想だ。これにはメリット、デメリットのどちらかが考えられると思うが、もしこれから再度海外で生活をするとなった時に自分がいく国の人口の割合がどれほどなのかということは調べておこうと思った。

この長期にわたる海外研修を通して、多くの学びがあった。やはり様々な人と交流することは楽しいし、英語という世界の公用語を学ぶ意義を再認識できたと感じている。この経験を活かし、常に視野を広く持ち、日本の社会の考え方に取られすぎない将来にしたいと思っている。留学という単語は壮大で、とてつもないものに向かっていく感じが最初はしていたが、後先考えすぎるよりもまず飛び込んでみる、ということが一番大事であるということを知りたいと思う。

研修期間	その他（再履修者のため上記以外の期間）		
国	韓国		
研修先	Dongguk University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	8

(a) 私は韓国の東国大学に2025年春、1学期間留学しました。東国大学は仏教の大学として知られていて、キャンパス内には寺があったり、お坊さんのための学科があったりと学習院大学では考えられない光景が広がっていました。ブッダの生誕祭期間になると校内に提灯が飾られ、絶景だったことを覚えています。韓国の大学は基本的に山地にあるため、毎度坂道を登って登校することが大変でした。宿泊先は大学から徒歩10分程度にある寮でした。寮にはヨーロッパ、アジア等多くの国からやってきた留学生が住んでいましたが、私は学習院大学の先輩と同じルームメイトでした。私に限らず、基本的に同じ国同士でルームメイトになっていて、宗教などを考慮した結果なのではないかと思います。寮にはキッチンがあり、自炊をできるスペースがありましたが、私はレンチンご飯を食べて暮らしていました。中国人の留学生が多く調味料を使って美味しい料理を作っていたことが印象に残っています。また、ヨーロッパからの留学生はパスタを食べていることが多く、国の食文化を実感しました。寮は天井から下水が流れてきたり、頻りにトイレが詰まって使えなかったりしたことがありましたが、今ではそれも思い出です。

(b) 私は東国大学の広告広報学科で、主にブランドコミュニケーションについて学びました。授業では韓国人の生徒と共に韓国を代表する三養ラーメンの国内売上を高めるプロモーションや広告を考える発表に取り組みました。韓国の流行やラーメン市場について調べることは、外国人である私にとって0から調査しなければならない課題だったため、とても苦労しましたが、同じプロジェクトを進行していた学生に助けられながら、自分の意見を述べたり、スライドを作成したり、最善を尽くして発表を無事終えることができました。留学生活でとても楽しかったことは学祭です。学習院大学とは異なり、規模が大きく、友達と大学のグッズを身にまわって、有名な歌手のステージを夜まで楽しんだ思い出は忘れられません。放課後は基本的に私の趣味であるカフェとビンテージショップ巡りをしていました。韓国はポップアップストアが比較的充実していて、巡るのが毎度新鮮なので楽しかったです。また、韓国は交通費が安いので、よく一人旅をしていました。自分の生きたいところにほとんど足を運ぶことができたので良い思い出です。

(c) 外国語のコミュニケーションを通して学んだことは知っているふりをしないということです。私は幼い時から韓国語を勉強していたため、会話に苦労することはありませんでしたが、流行語のような知らない言葉が出てくると会話を聞き流してしまうことがありました。しかし、分からないことを分からないままにせず友達に聞くようになってから、実用的で自然な会話ができるようになりました。

(d) 留学で難しかったことは、授業内でのディスカッションです。意見はありつつも、それを瞬時に韓国語で言葉にすることが難しかったです。特に授業内でのディスカッションは日常会話と異なり、専門用語を話すことがあるので、会話がハイレベルで難しかったです。しかし、その分語彙が増えたので良かったです。

(e) 電車での乗り降りの際に、降りる人が先、乗る人が後という考えはお構いなしに乗り降りをしていたことが印象的です。韓国ならではのパリパリ文化（早く物事を済ませようとする文化）の表れだと思いました。

(f) 寮で他国の留学生と共生するときに、各国の文化を尊重するべきだということが今まででは当たり前のことでしたが、文化だと言い張ることで相手を配慮していない行動であれば多様性という言葉で一括りしてはいけなかったと思います。留学生の中では、夜中にシャワールームで歌を歌ったり、トイレを汚く使ったりする人がいました。国によって暮らし方は異なるのでこのような不満が生じることは仕方のない事ではありますが、このような配慮の欠けた行動を多様性とまとめてはいけなかったと思います。尊重するべきことと注意するべきことの違いを考え、多様性の意味をはき違えないようにするべきだと思いました。

(g) 私は海外研修を通して、行動力と計画力を養い、今まで以上に自身の可能性を見出すことができたので、この能力

を維持し、将来の夢である商社、映画配給会社、航空会社で働くために必要な資格等のやらなければならないことを達成していきたいです。また、既已取得している韓国語能力試験6級のスコアを伸ばし、韓国語を用いて、韓国人との関わりを増やしたり、翻訳の仕事に挑戦してみたいです。

(h) 留学という言葉を聞くだけで、適応できるか、友達はできるかといった不安を抱えると思いますが、そのような不安で苦しんでいる時間ほど無駄な時間は無いので今を生きてください。

研修期間	長期		
国	韓国		
研修先	ソウル市立大学		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	35

(a) 韓国のソウル市立大学に行きました。大学は東大門区にあって、最寄り駅は1号線のフェギ駅です。大学の寮は2つ種類があった中で、Residence Hallという2人1部屋の方を選びました。たまに衛生的に気になる部分はありましたが施設がちゃんとしていたので快適に過ごせました。

(b) まず、韓国語で現地の学生と一緒に授業を受けられたことはとても良い経験になりました。また、私はKPOPが大好きなので休みの日に好きなグループのコンサートに行ったり、音楽番組の事前収録に行けたことがとてもうれしかったです。

(c) 韓国語と日本語はすごく似ていますが、少しの言い回しの違いで誤解が生じてしまうこともあるのだということを学びました。もっと韓国語が上手になりたかったのでそういったちょっとした文法の違いなどは積極的に勉強するようにしていました。授業以外の時間にソウルメイトというボランティアの方々から韓国語のチュータリングをしてくれたので、そのおかげで韓国語能力がすごくのびたと感じます。

(d) 私は韓国でアルバイトに挑戦しました。アルバイトをするには必要な書類がいくつもあったり、授業時間との兼ね合いもあり、申請やアルバイトの応募に時間と手間がかかって、最初は挫折しそうになりました。しかし短い期間でしたが海外でのアルバイトを経験したことで、自分の強みに気づくことができたり、得るものが大きかったので挑戦できてよかったと思います。もし協定留学でアルバイトをしたいなら、外国人登録証の申請を素早く済ませて、コネストなどでアルバイトをすぐ探すことが重要だと感じました。

(e) 韓国の学生は、とにかく勉強を頑張っているのが、感銘を受けました。特にテスト期間には大学の図書館で徹夜して勉強や課題をしている学生がたくさんいて驚きました。また日本よりも積極的に公募展や海外参加型プログラムに挑戦していると感じました。私も見習おうと思って徹夜勉強に挑戦してみましたがとても辛くてできなかったのが、韓国の大学生に対して心から尊敬の念を抱きました。

(f) 協定留学生の中にいろんな国の子たちがいたので、幅広い国際交流ができたのが良かったです。

(g) 留学で得た韓国語スキルは、現在はアルバイトなどに活かしています。将来働くときも自身の韓国語を活かして韓国や海外で活躍できたらうれしいと思います。

(h) KPOPや韓ドラが好きな方でも、そうでない方でも、韓国留学はとても楽しいので興味があればぜひ挑戦してほしいと思います！！

研修期間	長期		
国	台湾		
研修先	淡江大學		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	34

(a) 台湾の淡水という街にある淡江大學に行きました。大学内にある女子寮に住んでいました。

(b) 派遣時に向こうの大学でどの学科に属するかを選択しましたが、実際どの学科のどの授業も履修することができたので、自分の学科以外でも興味のある学科の授業を履修してみました。淡江大學は台湾の私立大学で1番古い大学ということもあり、学部の種類が本当にたくさんあったので色々な友達ができ、とても楽しかったです。授業後の経験で印象に残っていることは、淡水は夕日が綺麗な街だったので、授業後に友達と駅の方まで行って夕日を見に行くことが楽しかった思い出です。

(c) とにかく、分からなくても諦めないことです。台湾は思ったよりも英語が通じなかったのですが、私は中国語が全くわからなかったのも、最初は英語を話せる人しかコミュニケーションができませんでした。しかし、自分の中国語能力の向上のためにも台湾人のコミュニティに思い切って入ってみることで、自然とリスニング力がはるかに向上したと感じています。

(d) 私は、学習院大学で体育会系ゴルフ部に所属していたので、台湾でもゴルフをやりたいと思い、淡江大學のゴルフ部に入部しました。留学生がほとんどいない部活だったし、部員で英語を話せる人は数人しかいなかったのも心配でしたが、思い切って入ってみたら、みんな優しく教えてくれて、言語が伝わらなくても伝えようと努力し合っていて、とてもいい環境でした。また、寮の部屋が4人部屋だったのですが、ルームメイトが台湾人だったので、文化の違いで衝突することがありました。言語が通じなかったのも、言いたいことも言えない期間がありましたが、そこで我慢せずにお互い翻訳機を使いながらも、意見を言い合ったことは後の自分にすごく影響していたし、通じないから我慢はしてはいけないことだと思いました。

(e) 大学にサンダルで登校する文化は驚きました。一人暮らしの学生が多いからなのか、気候が暑いからなのか、多くの学生が軽装にサンダルで登校していました。日本の大学生はそれなりに身なりを気にしている印象があったので、文化の違いを感じました。また、食事中に美味しいと言わない文化です。台湾人は食事中に普通に携帯電話を使ったり、動画を見ていたり、みんなでご飯を食べていてもそれぞれ別のことをしていることが多かったんです。それがすごく違和感を感じました。

(f) LGBTQの理解が日本よりもあると感じました。私がいたコミュニティには女の子同士のカップルも男の子同士のカップルもいたり、周りのみんなも気にしていなかったのも、みんな自由に恋愛をしている気がしてとてもいい印象を受けました。街を歩いているとそのカバンかわいいね！など普通に話しかけられることが多くて、台湾人はすごくオープンなんだと思いました。

(g) 今回の留学のように、実際に行って生活してみないと分からないことがたくさんあると思うので、将来もっと色々な国に行って色々な文化に触れたいと強く思いました。海外の人は日本の文化にも興味がある人が多かったのも、異文化交流ができたらいいいと思います。

(h) 留学するかどうかが迷っている人、国や期間など様々な選択肢があると思いますが、私は少しでも気になっているのなら迷わず挑戦するべきだと思います。学生の今、挑戦するには最高の時期だし、期間は長ければ長いほどその国を肌で感じられます。私は英語圏の国ではありませんでしたが、逆に英語も中国語も学べて最高でした。

研修期間	中期		
国	大韓民国		
研修先	Dongguk University		
研修種別	学習院大学 国際センター	単位認定数	2

私は韓国・ソウルにある Dongguk University に一学期間、協定留学制度を利用して交換留学をしました。英語圏の留学先を選ぶ友達が多い中、韓国を選んだ理由は2つあります。1つ目は、大学1年生の時に入門演習という授業でK-POPがなぜあのように国際的な人気を獲得できたかというテーマのもとで研究をし、その答えを現地で確かめたいと考えたからです。そのためにサービスマーケティングや消費者行動の授業を履修しました。結果として、4大アイドル事務所がありますが、それぞれの所属アイドルたちはグループごとに明確なターゲットングがされており、さらに精神的なアプローチとして育成意識や一貫されたプロモーションが人気の大きな要因であると結論づけることができました。2つ目は、日本と韓国は地理的に近く、似ている文化も多い中、まだまだ自分が知らない文化が存在しているのではないかと疑問に感じていたからです。世界的に見ると見た目はもちろん、言語の文法や食文化もなんとなく似ているというのが私の以前の考えでした。しかし、大学1年生の春休みに友達と2回目の韓国への旅行で文化の大きな違いを感じるようになったのです。それはお店の待ち方や公共交通機関での過ごし方の違いです。お店のウエイティングに関しては、事前にSNSで調べていたベーグルの人気店を訪れた際に遭遇しました。韓国人が殺到すると聞いていたお店にも関わらず、店頭には外国人観光客しか集まっていなかったのです。しかし店の中の半分以上は韓国人のお客さんのように見えました。一体なぜかと思っていると、二極化していることを発見しました。1パターン目は事前にアプリから予約をしていて来店後すぐに案内されている方です。もう一方は、列を見て諦める人たちです。この件を大変不思議に感じた私は、アルバイト先で一緒に働いている韓国人の社員さんに聞いてみました。するとどちらのパターンの韓国人の人たちの行動の理由は共通して、待つことが嫌いで、せっかちな国民性を持っているからでした。些細なことかもしれませんが、日本では人気店であれば店頭のウエイティングの列は当たり前で、その長さを理由に諦める人はあまりいないと感じていたので衝撃を受けました。また交通マナーに関しては電車でもバスでもどれだけ多くも人が乗っていようと通話ができるということです。電車で座っていた時に隣の人がいきなり喋り始めた時は何があったのかとびっくりしましたがよく見ると誰かと電話をしているようでした。日本であれば、通話はマナーとして禁止されていますし、電車内での会話も周りの迷惑にならないように静かに行うという暗黙のルールが存在しています。だからこそそれを含めた良い意味でも、悪い意味でも周りを気にしすぎない文化に驚きました。このような実際に現地を旅行したことで感じた文化の違いをさらに長期的に滞在することで体感したいと強く思うきっかけになりました。

続いて留学生活について記述します。まず私の周りには日本人の友達が多かったです。それは大学生活も寮生活も同じです。ただほとんどの子は英語ではなく韓国語での留学だったので韓国語がほとんどできなかった私は実力差に悩む日々でした。しかしそこで落ち込んで終わるのではなく、少しでも実力をつけようと積極的に韓国語でコミュニケーションを取るためにサークル活動に励みました。そこで最初は自信がなく話すことへの抵抗が大きかったですが、ヨーロッパ圏をはじめとした私と同じような語学レベルの子達が自信を持って話している様子に感銘を受け徐々に失敗を恐れず挑戦する姿勢を身につけることができました。また、今後のキャリアに関しては、留学を通じて日本という国がより好きになるとともに日本が好きな海外の友達に多く出会うことができました。よって、将来のキャリアは日本にベースを置きたいと考えています。とはいえ半年間お世話になった韓国にも何らかの形で恩返しをしたいと考えており、今興味のある人材業界で日韓の人材交流を実現させることが夢です。