

研修期間	短期
プログラム（日程）	アメリカ・カリフォルニア大学ロサンゼルス校サマーセッションプログラム（2024 年 8月5日～9月13日）

私はカリフォルニア大学ロサンゼルス校、通称 UCLA のサマーセッション C という 1 か月半の授業履修に行きました。留学中はキャンパス内の学生寮に滞在していました。キャンパス内とはいえ、とても大きな大学だったので、私が滞在していた寮から教室までは歩いて 30 分以上かかりました。私が申し込んだプランには朝食と夕食がついていました。留学前はアメリカの食事が自分の口に合わないのではないかと心配していましたが、寮の食事はbuffet形式でアジアから南米まで様々な料理がありましたし、毎日少しずつメニューが変わっていました。最初は食事面を心配していたのに途中から食事が毎日の楽しみになっていました。授業面に関しては、当初は会計学や国際金融論などアカデミックな科目をとろうと考えていたのですが、授業の難易度が非常に高く、履修をあきらめました。アメリカの生徒というか私の留学先の生徒は本当に積極的で、生徒の質問で授業が中断することが多くありました。日本の大学では発言をする人はあまり多くないので文化の違いを実感しました。私が海外研修期間に学んだことは、完璧に話せなくても良いということです。私を含め多くの日本人は文法も語彙も完璧に使うことができれば自信を持って話してはいけなしいと思っています。しかし、ネイティブスピーカーの会話をよく聞いてみると彼らもそんなに完璧に文法や語彙を理解して話しているわけではないことに気が付きました。私は英語にそこまで自信があるわけではないですが、積極的に話すように心がけて生活していたので英語能力は向上したと思います。ルームメイトとも不自由なく英語で会話をできるようになったのでスピーキング力は向上したと思います。私のルームメイトを含め、研修先はアジア人、特に中国人が多かったです。時期にもよるのかもしれませんがキャンパスはほとんどアジア人でした。そこで、ロサンゼルスに住んでいる友人に聞いてみたところ、高校ではアジア人はあまり多くないとのことでした。大学でも高校でも多様な人種、バックグラウンドを持つ人はいても違う人種の人と一緒に行動しているところはあまり見ませんでした。しかし基本的にはみんなフレンドリーで知らない人でも話しかけるので、そこが日本との違いであり驚いたことでもありました。知らない人に話しかけられて最初こそ戸惑いましたが、いつでも話しかけられる準備、話しかける準備をすることで段々楽しくなってきました。知らない人に話しかけるという挑戦を通して英語力も向上しましたし自信もつきました。この海外研修で培った経験を活かして臆せず留学生に話しかけたり国際ボランティアなどに参加してみたいと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	イギリス・Wimbledon School of English 語学プログラム（2024年8月5日～8月30日）

- (a) I studied in Wimbledon UK. My program was language training by Wimbledon School of English. I did a homestay and stayed with a old woman.
- (b) I sometimes have a lunch and hang out with my friends who I met in the school. It was really fun and interested, because their age and background was different ,and also we talked about so many things and I asked some questions about how to say something in their language. So, I was able to know many things that I would have never known, if I did not go studying abroad.
- (c) I felt that the balance between accuracy and fluently is important, when I speak foreign language. Too much caring about accuracy, I can not speak the language enough to learn about that. In other hand, focusing only fluently, I can not communicate with somebody properly, Therefore I think preparing for speaking by studying grammar and structure of English and practicing how to say something before communicating with somebody and trying to keep speaking the language if I can't make correct whole sentences when I speak that is important for foreign language communication.
- (d) I felt it was difficult when I had something that I need to ask someone who know about that. For example, there was no Japanese student in my class and were some students who can speak English almost completely. So, it was difficult for me to ask question about meaning of some difficult words during the class. Additionally, I went to Paris during the studying abroad in the UK, So, it was difficult to find details of some events or tickets, because the language was French.
- (e) There are some international differences I found. Firstly, many restaurants have labeling for allergy, vegan and vegetarian. Also, some restaurant staff asked me if I have any allergy. I think the reason is the number of people who have any food that they can not eat because of allergy or religion and there are many people who came from various countries. Secondly, I found the difference of the number of people who read book, because I saw many people who read a book in the train, bus ,and park. I asked my host family the reason and she said that it is because of Shakespeare. It was very interested for me.
- (f) When I hang around I realized that each cities have different percentages of countries of people who live in there. There were many Asian people in a city and Indian people in another city. So, it was interested that the rate of race who live in there is different depends on city or area.
- (g) I want to keep studying English especially speaking skill, because it was very interested to communicate with foreign people in English. So, I will participant some events that I can communicate with them.
- (h) I want to recommend them search some words or how to greet in some foreign languages as a way of communicating with other student.

研修期間	短期
プログラム（日程）	イギリス・Wimbledon School of English 語学プログラム（2024 年 8月5日～8月30日）

(a) イギリスのロンドンに位置する Wimbledon school of English で研修しました。学校の周りはカフェやショップで栄えており放課後も十分に楽しめる立地であったと感じています。また研修期間中は学校からバスでおよそ 30 分の民家にホームステイをしました。

(b) 放課後に現地で出会った友達とカフェで話したり、休日に海に遊びに行ったり、普段出会うことのない異文化の学生との交流が刺激的で一番楽しかったです。

(c) 私の英語スキルは上達したと思います。研修前と後に同じテストを受け、スコアが2 クラス分アップしていました。またコミュニケーションにおいても、研修前より英語への恐怖心が消え、より自然に伝えたいことを伝えられるようになったと感じました。英語でのコミュニケーションにおいて大切なことはすべてを理解できなくても、聞き取れた単語だけでも反応してみるといった積極性が大切だと思います。

(d) 私はもともとシャイで自分から話しかけることが苦手なタイプだったので、初めは学生との交流にとても苦労しました。留学先で友達を作るためにはあらかじめ英語を勉強することも大切ですが、オープンな性格になることも大切だと思いました。

(e) ロンドンはすれ違う人みんなの国籍が異なり、それぞれの文化や言語が違うのに街として成り立っていることが不思議に思えました。ですがそれぞれが違うからこそ全員がフリーダムに生活することができるのだと思います。具体的には、バスや電車で歌い始めるグループがいたり、楽器を演奏し始める人がいたり自分のやりたいことを自由にやる姿がとても印象的でした。

(f) ロンドンに住む人の大半の母国語が英語でないことが一番の多様性を表していると思います。ヨーロッパだけでなく、アラビアやアジアから移住している人もたくさんいることが日本とは違ってとても新鮮でした。

(g) 私は海外研修を通して自国の知識の欠如にとても危機を覚えました。他国からきている学生は自国のことを誇らしげに話したり、一方で問題点をしっかり認識できていたり、自分が日本のことをあまりに知らないことがとても恥ずかしく感じました。そのため今は自国の教育や政治、経済をしっかり認識し、それをどんな国の人にも伝えられるようになりたいと思っています。

(h) 留学は1 か月でも1 年でも自らの行動でいくらでも充実させることができます。どの国に行くか、どのくらいいくかももちろん大切ですが、絶対に楽しむという強い意志を持つていくことが一番重要だと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024 年 8月5日～8月30日）

オーストラリアのグリフィス大学へ研修に行きました。ゴールドコーストの中心地からバスでおよそ 1 時間くらいにある湖のそばの家でホームステイをしました。私が 1 番楽しかったことは、クラスのみennaと授業の一環でビーチに行きピクニックをしたことです。それまではほとんどのクラスメイトとは教室内での関わりしかなかったことでした。そのため、屋外でレジャーシートを引いて一緒にランチを食べたり、ビーチバレーをしたり近くの公園にある遊具で遊んだり童心に帰りながら仲を深めることができました。私が研修期間で 1 番学んだことは伝えたいという意味があればどんな相手の方でもゆっくりと話を聞いてくれる人がほとんどだったことです。ホストファミリー、ルームメイト、学校の先生はもちろんですが、現地のスーパーに行ってセルフレジを利用した時、機械に不具合が起こり店員さんを呼びましたが私の拙い英語でも説明を最後まで聞いてくれました。口を挟まず最後まで私の言いたいことを聞いてくれたのがとても温かく伝えたい意思があれば学び中の言語でもコミュニケーションができる嬉しさを感じました。英語能力は個人的にリスニング力が上がったと思っていましたが、留学後に受けた CASEC ではリスニングよりも語彙などのセクションで点数が伸びていたので語彙が伸びたことにより聞き取れるワードが増えリスニング力が上がったと感じたのではないかと思います。行く前に準備しておけばよかったことは、レストランに入店する時などのちょっとした日常会話の定型分などを知っておけばよかったことです。なんとって入店すればいいのかわからず、無言で入ったこともありました。海外で失礼なことをすると「日本人の言動」として現地の方の記憶に残ってしまう可能性があるため、失礼にならない日常会話は覚えておくべきだったと思います。タンクトップや水着で街中を歩く人が多かったことです。現地の季節は冬でしたがとても暖かかったので現地の方はほとんど半袖やノースリーブを着ていました。日本ではなかなか胸元が大きくあいた服など肌の露出が多い服はなかなか着ないと思いますが、オーストラリアではそのような服装が普通のように違いを感じました。日本と比べて電車やバスの優先席の数が少ないなと思いました。ですが、少ないからこそ健常者や若い人は進んで席を譲る光景を何度も見ましたし、あえて優先席を避けて電車に乗る方も多かったです。日本では「目の前に老人や障がいのある方が来ても寝たふりをして譲らない」みたいなことがしばしば言われているので、この部分ではオーストラリアは理解が進んでいるのかなと思いました。海外と日本の違いをたくさん感じたのでその違いを踏まえ日本社会でこれからどう生きるを考えられるようになりました。また、日本社会の型に当てはまるように生きることが正しいこととは思わなくなったので選択肢がたくさんある将来どんな選択をしても生きていけるし無理に気負う必要もないなと楽観的に物事を見れるようになりました。海外に旅行に行くことと住むこととは全く違うことで、住むからこそ日本の便利さや良さにも気づけましたが日本だけが全てではないですし、もしかしたら日本より海外の方が適してると思うかも知れません。あまり不安に思わず気負わずなるようになるで生活していれば案外なるようになります。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024 年 8月5日～8月30日）

私は短期留学としてオーストラリアのブリスベンに行き、8月の1ヶ月間をそこですごしました。宿泊先はホストファミリーの家で、非常に広い家で快適に過ごすことができました。研修先としてはゴールドコーストのグリフィス大学附属の語学学校を利用し、一カ月とは思えないほど充実した学習を受けることができたと思います。研修の中でも特に楽しかったのは、授業のウォーミングアップで行なっていたクラスの人と代わる代わるコミュニケーションを取る時間です。使っている質問自体は教室のプロジェクターに表示されており質問も個人の考えが如実に現れそうな質問が多く、英語を通して深い考えを理解する行為自体が非常に面白く感じました。また、海外研修期間に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「何かしら発言しないと何もできない」ということです。語学学校での授業はもちろん、市街地やショッピングモール、カフェなどにおいても英語が下手でもいいから、何としてでも伝えようとすることは話を聞いている相手の人にも伝播し、向こうも話を聞いてあげようという気分になると思います。というか、実際になっていたように見えます。このような考えを研修中に持っていたおかげで、スピーキングの点において私の外国語能力は向上したと思います。ただ、異文化圏での生活ということもあって、少しばかり苦労したこともありました。特に悩みの種であったのは、お風呂についてです。私の滞在した家ではというか、オーストラリア全体でだと思いますが、お湯に浸かるという習慣がなく、少し疲れが取れにくいということがありました。このことに関しては準備も何もできないと思いますが、郷に入っては郷に従えを強く体験できたともいえます。さらに、日本とホスト国では国際的な差異が多々見られました。とくにオーストラリアでは知らない人に対してもとても優しく接してくれる人が多い様に感じました。個人的には日本人より温かいと思えました。加えて、私の研修先において多様性が顕著な場面もありました。特に、ホストマザーはドイツ出身で料理好きなこともあり、ドイツの料理、イギリスの料理、オーストラリアの料理など、多種多様な夕食を用意してくれたので、食の面から強く多様性をかんじとりました。貴重な海外研修の体験を十分にに享受して、今後の生活においてはバイトなどで外国人のお客さんが来店された際に、英語で対応するなどして活かしていきたいです。最後に、次の参加者の方々へは1カ月という短い研修期間ではありますが、上手に行かせるかどうかは本当に自分次第で、何か話さなければ来た意味がないと常に思っておくことが大切だとアドバイスさせていただきます。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024 年 8月5日～8月30日）

(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。 私はゴールドコーストにあるグリフィス大学に一月語学研修に行きました。宿泊先は大学から約 30 分ほどかかり海が良く見える気持ちいい場所でした。

(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？) 日常生活の中で一番楽しみにしていたことは、夕食後のホストマザーとの会話です。私が話す拙い英語も丁寧に聞いてくれました。間違ったところは正してもらい、逆に「いただきます」や「かわいい」などの簡単な日本語を教えたりもしました。授業では、様々な学校、国のクラスメイトと意見交換しながらスピーキング能力を鍛えることができたのが嬉しく、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 拙い英語でも何か言葉を発し、コミュニケーションをしようとする意思が大切だと気付きました。授業中のグループワークや、ホストマザーとの会話で単語が分からずに詰まってしまうこともあったが、そのたび周りの人が私が伝えたいことを代わりに言葉に出してくれたり教えてくれたりしてくれたおかげで、単語力やコミュニケーション能力が向上しました。

(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？ 一番のチャレンジは英語を使って買い物をしたことです。現地の人の話す言葉はリスニングが難しく、初めは何度も聞き返してしまっていたが帰るころには、流れを覚えてスムーズに注文することができるようになりました。行く前に準備しとけばよかったと思うことは、乾燥対策です。オーストラリアはとても乾燥していたため、保湿系のものを用意しておくべきでした。

(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。 オーストラリアの人は、日本と比べて朝が早いなと感じました。カフェは朝 5 時から営業しており日本ではあまり見ない光景なため驚愕しました。その代わり、ショッピングモールなどは午後 17 時に営業終了するところが多く、朝が早い理由も納得でした。もう一つ、驚いたことは、雨の日に傘をささないことです。あまり細かいことは気にしないところも国際的な違いだなと感じました。

(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。 オーストラリアは留学生が多いのもあって、いろんな国の人が暮らしていました。それもあって、電車やバス、標識には様々な言語が記載されていました。

(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？ 英語を使う習慣はもちろんのこと、自分の考えを素直に伝える習慣もこれから忘れないでいきたいです。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？ 異国の地で不安なことだらけだとは思いますが、みんなとても優しいので積極的に活動して欲しいなと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024年8月5日～8月30日）

(a). I've been to Australia for a month, from August 1st to August 31st. I could get much valuable experience to learn English in Griffith University, Gold Coast. Many of people in Uni are Asian, Chinese, Korea and Uighur! And my host family was so beautiful! There are parents, their son and his daughter. I watched football game on TV every night. I'm no familiar to it in fact, but I could communicate with my host family through watching TV. The most surprising thing about my stay was my roommate. When we knew each other in the first night in Australia, we set a rule that we never speak English in the house, because he was Japanese too. It was so much hard for me, but I recognized that it made my English skill better!

(b). The most beautiful thing that I experienced in my class is discussion time. It improved not only my skills, but also communicate with other people cheerfully. I think it also affected good impact for my identity.

(c). My idea of important thing when learning English is talk a lot and pronounce a lot of word. By doing so, my brain could adopt English speaking like speaking fast, listening carefully and expecting words in chatting. When I was speaking, I had a mind that I was a beginner. So could I communicate with a lot of people without scaring.

(d). The hardest point I felt is meal. Australian people literally don't eat vegetables, only meats and potatoes! Soon I've wanted to eat Japanese food. I should have brought in local foods. Its challenge was so difficult.

(e). The different thing in between Australia and Japan is how to pay. In Australia, I was always carrying my credit card in my pocket. There was almost no time to pay by using cash.

(f). I was afraid that people are paying attention to black and indigenous people. But Asian people were not included in that. Actually, I was said discriminated words from neighbors. I was so sad. But Australia is generally permitting diversity due to remains of colonizing.

(g). I'm planning to use this experience for job hunting. I'd like to establish studying materials like using in cram schools.

(h). It was my first going abroad and first studying abroad in this trip. However it was succeeded by a lot of people's support. So, I hope you get many valuable and unforgettable experiences!

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024 年 8月5日～8月30日）

私は八月いっぱいオーストラリアのゴールドコーストに留学した。Griffith 大学附属英語学校へ留学し、語学力の向上や異文化理解に努めた。また、フィリピン人の四人家族にホームステイとして受け入れていただいた。日常生活において最も楽しかったことは、学校での昼食時間である。私は毎日他国の学生と一緒に昼食をとっていた。その時間には食べ物や話の内容など、自分の固定概念を変化させるようなものを目にし、耳にし、刺激的な時間であった。また、一か月という短い期間であったが外国語コミュニケーションにおいて重要な多くのことを学んだ。特に自分の意見をつたない英語でも伝え続けることの重要性を学んだ。留学当初は間違いを恐れていた。しかしホストファミリーとの日常会話を通して、簡単な単語や身振りを使って自分の考えを伝えることが良好な関係の構築に繋がることを実感した。以上の気づきをきっかけに、私の外国語能力は向上したと思う。正しい英語を話そうと頭で文章を組み立ててから話すのではなく、自分の考えを反射的に発言する回数を増やすことができた。異文化経験で困ったことは、日本の特徴を説明する点である。ホストファミリーとの会話で「日本はどんなの？」と日本の社会や文化の傾向や特徴を頻繁に聞かれた。社会や文化の話題になると専門的な言葉が出てこず、説明に苦労した。文化については英語で説明できるように準備しておけばよかったと感じた。私は日本とホスト国の国際的な違いを様々な場面で実感した。一つ目の違いは夕食である。夕食は家族全員で食べることが基本であり、毎週日曜日には親戚なども集まって一緒に夕食を食べるという習慣があった。二つ目は街中での人々の行動である。街中ですれ違った時に挨拶をしたり、積極的に話しかけてきたりと、面識のない人との関り方が日本とは大きく異なった。三つめは働く時間の違いである。オーストラリアの多くの人々は午後4時頃には仕事を終え帰宅する。ホストファミリーも同様に帰宅時間が早く驚いた。人々の働く時間が日本と比べて短いため、ショッピングモールやテーマパークも15時～16時頃に閉まる。経済活動自体の時間が日本と大きく異なっていた。私はホームステイや日常生活を通して、オーストラリアの人種の多様性を感じた。街中では英語だけでなく様々な言語が飛び交い、白人から黒人まで様々な人々がいた。私は今回の海外研修の体験を、今後の語学力の向上に活かしていきたいと強く思っている。ホストファミリーや他国の友人との会話を通して、「もっと英語が話せたらこんなことができたのに」と後悔することが何度もあった。この悔しかった経験を語学学習のモチベーションに変え、語学力の向上に努めていきたいと考えている。一か月という短い期間を充実したものにするために、間違いを恐れずにコミュニケーションをとる気持ちを持ち続けることが重要であると、次の参加者へ伝えたい。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024年8月5日～8月30日）

I studied at Griffith English Learning Institute (GELI) in Gold Coast, QLD, Australia. I stayed in Gold Coast for a month with my host family. Looking back my stay, the best memory in Australia was visiting Currumbin wildlife sanctuary. There are so many Aussie animals such as kangaroos, koalas, wallabies and so on. People can hold koalas and take a photo with him. Of course, I tried it, but it was a little bit expensive. (AUD60≐ ¥6000 for 2 photos!) As a result of my stay, my English skill was really grown especially talking skill. I found that not being hesitate is really important to communicate with foreigners. Aussies are really kind and easy to talk with. I am very Japanese, so I was not active to talk with them at first. But after tried talk more than just say "Hello" or "Thank you", I could talk in English than that I expected. I also learned cultural difference between Japan and Australia. We Japanese always take shoes off when get into home, however Aussies do not. I was surprised that days go by very fast in Australia. Everyone wake up in 5:00-6:00 because birds' tweet so noisy during this hour and stores are usually closed in PM5:00. Cafes or some restraints are closed in PM3:00 and people go to bed in PM9:00! However, even the fast cycle, public transportations are always delayed. In Australia, I thought here is really international diversified country because not only Europeans but also Asians, Indians, Arabs, Africans and other races live with in peace. We can find Sushi restraint, curry shop and McDonald's everywhere at the same time. I didn't feel "I was discriminated because I am Japanese or Asian" at all. Everyone treats others equally. I want to treasure this experience and keep studying English because I was really motivated thanks to the Aussies. At the same time, I realized my weakness in English, so I want to improve it.

Advice to who want to visit Australia: Prices are higher than Japan (1.5~2 times higher. Depends on the products) Sunshine is really strong, and we often get sun burnt. Bring sunscreens and sunglasses. Temperature is dramatically changed even a month. Be aware of your clothes.

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024年8月5日～8月30日）

（a）私はオーストラリアのゴールドコーストに一月間行きました。私の研修先はグリフィス大学の語学学校で、想像していたよりも日本人の人数が多かったです。私のクラスの8～9割は日本人でした。日本人が多い環境ではありましたが、常に英語で会話をするように意識はしていました。研修先では、いくつかのアクティビティに参加をしました。ブレスレットを作ったり、BBQをしたりしました。そこで他のクラスの人たちと交流を深めることができました。また、私はホームステイを経験しました。ホストファミリーがフィリピン人ということもあり、毎日ディナーにはお米を使った料理を作ってくれました。休みの日にはゆっくり家族団らんの時間を過ごしたり、夜景のきれいなところに連れて行ってってくれました。慣れない海外生活もホストファミリーのあたたかい雰囲気がすぐに私の緊張をほぐしてくれて、本当の自分の家のように過ごすことができました。

（b）一番楽しかった思い出は、同じクラスの韓国人の友達が放課後きれいなサンセットを見に車で連れて行ってってくれたことです。ほぼ毎日のように海を見ていましたが、その日はバスや電車では行きにくくはありますが、友達によると隠れたおすすりビーチだと教えてもらい連れて行ってもらいました。案の定、そこで見たサンセットは生きてきた中で一番きれいなサンセットだったと思います。こんなにもきれいなサンセットを日本で見たことがなかったため、本当に涙が出そうなほど感動しました。もし誰かにオーストラリアでおすすめの場所を聞かれたらここを答えると思います。

（c）外国語コミュニケーションにおいて一番重要だと思ったことは、とにかく間違いを恐れずに自分の考えていることを自信をもって伝えようとする勇気を持つことだと感じました。これは、研修期間の同じクラスの中国人と韓国人から特に学んだことでもあります。日本人以外はとても積極的に発言しているにも関わらず、日本人はやはり恥ずかしさがあるのかほとんど自分から発言するということは少なかったように感じました。しかし、私はここでカチを破らないと変わらないと思い、徐々に自分から発言するように心がけるようにしました。研修が終わるころには最初よりも確実に積極的になったと実感できるまでになりました。個人的には、リスニング力とスピーキング力に多少の伸びがあったのではないかと考えています。とにかく授業中に自信がなくてもいいので英語で自分の意見を伝えようとしたのが大きな要因になったのではないかと思います。

（d）異文化経験の中で一番苦労したがとても貴重な経験になった出来事は、現地のフィールドホッケーの練習に参加させてもらったことです。基礎的なことはできるのでスキルの難しいということはないのですが、やはり英語でのコミュニケーションに苦労しました。ホッケーをする時に使う単語であったり、声かけであったり、日本では馴染みのない言葉が飛び交っていてついていくのに必死だったのを覚えています。しかし、自分ができる精一杯のことを全力で取り組んだことで、最終的には現地の練習に馴染むことができ、つたない英語ではありますが、コミュニケーションを取ることができました。

（e）日本では基本的に信号を守ることがあたりまえですが、オーストラリアの人たちは車が来ていなければ赤でも横断歩道を渡っていました。私は現地で通学の際にバスを利用していました。日本のバスはPASMOやSuica以外にも現金を使うことができますが、現地のバスを利用するにはgo cardというPASMOに似たようなカードしか使うことができません。そのためgo cardがないと乗車ができないようになっています。また、時間にルーズな部分が多いため、バスが40分～1時間遅れて来たこともありました。日本人と違って、現地の人たちは周りを気にすることなく、自分のありのままの姿を貫いている感じがしました。そのような生き方に私は心を惹かれました。日本にいと息苦しさを感ずると改めて思いました。

（f）私の通っていた語学学校のクラスには、私と同じ学年の人たちよりも下の学年であったり、年が上の人たちの方が多かったです。30歳を超える人もいましたが、年齢関係なく、お互いがお互いを尊重しあって生活していたなと感じました。また、ホストファミリーは現在オーストラリアで生活していますが、実際にホストマザーはフィリピン人、ホスト

ファザーはトルコ人とそれぞれが違う国で生まれ育ったということから、多様性を感じました。 (g) 実際に現地のネイティブの人たちと会話をしてみて、自分が思っている以上に現実には甘くないと感じました。この海外研修を通してより今までよりもスピーキングやリスニングに力を入れなくてはスムーズな会話を目指すのは難しいと考えました。自分の弱点を知ることができたので、今後の語学力向上に活かしていきたいと思います。また、さまざまな人や環境に出会ったことでこれまであたりまえだと思っていたことが現地では非常識となるようなことも学ぶことができました。このように今後世界を見る視野が広がるのではないかと感じました。 (h) 私は本当にこのプログラムをおすすめします。もちろん語学学校では日本とは異なる授業スタイルでより楽しく授業を受けられますが、それに加えて、現地の人たちや他国の人たちと交流を深めていろいろな場所を訪れてみてください。個人的に人生の中で一番充実した一か月を過ごせたと思っています。そのくらい楽しめる貴重な経験でさまざまなことに取り組んで悔いの残らない留学生活を送ってください。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・グリフィス大学語学プログラム（2024年8月5日～8月30日）

(a) オーストラリア、クイーンズランド州ゴールドコーストに位置するグリフィス大学のキャンパス内にある英語学校 Griffith English Language Institute(GELI)に8月のあいだ4週間通いました。宿泊先はホームステイで、キャンパスから徒歩と電車で20分ほどのところにあるホストファミリーの家に滞在していました。

(b) サーフアーズパラダイスのビーチで開催されたエアショーを見に行ったこと。朝から夕方まで絶え間なく沢山の飛行機が洋上を飛んでいて、一日中ビーチで空を見上げていました。様々な航空機のアクロバット飛行だけでなく、オーストラリア軍、米軍のジェット戦闘機やオスプレイなどの軍用機を間近で見ることが出来てとても興奮しました。

(c) 外国語コミュニケーションにおいて大切なのは、シンプルにコミュニケーション能力だと思います。特に余分な勉強をしなくても、中高の授業で習った単語量の語彙力だけで日常会話は問題なく行えるので、あとはいかに異国出身の人々と共通の話題を見つけて途切れずに会話を続けることが出来るかが重要だと思います。普段友達や初対面の人と話すことが得意な人は、語学留学なら全く臆することはないと思います。

(d) ホームステイ先の家の近所にあるバーバーに行って散髪をしたことです。海外で髪を切るという経験は初めてだったので、店に入るときはとても緊張しました。僕の行ったバーバーはブラジル人の移民の経営だったようで、ブラジル人の理容師に髪を切ってもらいました。彼らはまさにブラジル人のステレオタイプ通りの、陽気でノリのいいフレンドリーな人達で、とても気さくに優しく対応してくれてほっとしました。散髪のオーダーの際に、聞かれたことにうまく答えられず「英語上手なくてごめん」と言ったら、「全然そんなことはないよ！俺なんて英語全く分からない状態で半年前にオーストラリア来たんだから！」と笑顔で励ましてくれたのがとても印象に残っています。やはり大事なのは語学力よりもコミュカ、ノリの良さなのだなあと実感しました。

(e) 日本でまだ公開されていない映画を観てみようと思映画館に行ってみた際に驚いたのが、映画の本編が終わりスタッフの名前が流れるエンドクレジットが始まると、すぐに劇場内の照明が明るくなりほとんどの客がエンドロールを観ずに帰ってしまう点でした。自分はせっかくだから最後まで見ようと思いついに客がいなくてもずっと座っていたのですが、出口に清掃スタッフが立っていて僕が帰るのを待っていたのでそそくさと退散しました。

(f) 大学の近所にチャイナタウンもありアジア系の移民がとても多く住んでおり、生活していて日本人である自分が社会においてマイノリティであるという感覚はほとんど感じませんでした。様々な国からの移民の人たちがそれぞれの訛りやアクセントの英語を喋って生活していたので、英語を使うにあたって発音などの細かいことを気にする必要はまったくないのだということが分かりました。

(g) 今回の海外研修で英語を実践的に使うことに少し慣れたので、これからも旅行などで様々な国に行ってみて臆せずに英語のコミュニケーションをたくさんしてみたいです。

(h) 短期の語学研修においては、大抵の心配事は杞憂に終わると思うので、臆せず気楽に楽しんで来てください。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・ロイヤルメルボルン工科大学語学プログラム（2024年8月19日～9月13日）

(a) 私はオーストラリアのメルボルンに行きました。研修大学先はロイヤルメルボルン工科大学の付属英語学校です。学校はメルボルンの中心にありアクセスも良く中心街のため勉強も観光も同時に楽しむことができました。また宿泊先はホームステイで男性の家に一か月住みました。料理が得意で現地の料理（ラム肉）や、イギリスの文化の影響を受けていることからフィッシュアンドチップスを作ってくれました。とても親切で近所やその孫や子供とも交流があり、とても楽しかったです。

(b) 日常生活では学校が中心街に位置していたこともあり観光を楽しむことができました。ビクトリアマーケット、動物園や水族館、昔使われていた監獄、大聖堂や州立図書館などたくさんの観光地を訪れることができました。また、授業でもサウジアラビア、中国、コロンビアなど多くの外国から来た留学生と授業をするため、その地のアクセントが混じった英語に触れることができたり、全く新しい考えに触れることができたりする点が楽しかったです。

(c) 最も重要なことは、わからないことをそのままにしないということと、しっかりと意見を伝えようということです。宿泊先でもわからないことをそのままにしまうと、間違ったまま解釈してしまったり、なにかトラブルが起こってしまったりするため必ず分からないのであれば聞くということをするのが重要です。英語力は向上しました。日本で話す英語は聞き手も主に日本人であるため、所謂、侍イングリッシュであっても通じますが現地ではそうはいきませんでした。ネイティブスピーカーであるため、こちらがLとRを正しく発音しなければ伝わりません。そのため現地では正しい発音に着目していたため発音が向上したと思います。またオーストラリアアクセントに触れたことを通して、その人に共通する発音の法則を見つけることができるようになりました。

(d) 異文化でのチャレンジは先ほど述べたようにアクセントの違いが顕著でした。他には私自身蜘蛛が苦手なため、事前に知ってはいましたが蜘蛛が多く、かなり困りました。ホストファザーは蜘蛛を放置していましたが、私はそれが嫌だったので部屋にいる蜘蛛だけは取ってもらっていました。(c)でも述べたように自分の意見をしっかりと伝えることで問題を解決することができました。

(e) 日本とオーストラリアの違いは、主に家で靴を脱ぐかどうかということです。日本では考えられませんでした。すぐになれました。また土足にも関わらず、幼児が床に手をつけて、さらにその手を口にくわえていたことにはかなり驚かされました。

(f) メルボルンはかなり多様性があるように思いました。市街地を歩いていてもアジア人もかなり見られますし、アジアンレストランも多かったです。現地の人も親切で特に差別されるといったようなことには遭遇しませんでした。

(g) 多様性があると暮らしやすいと感じたため、他者を受け入れて生活していきたいと感じた。

(h) アドバイスは、ホストファミリーとの円滑な生活は現地で暮らすために必要不可欠なことであるためコミュニケーションを怠らないということです。夜ご飯がいらないのであれば、早めに連絡する必要がありますし、帰りが遅れる場合にも連絡するとホストファミリーも安心できます。万が一ホストファミリーとの間にトラブルがあった際にも普段からコミュニケーションをとっていれば分かり合えると思います。そのためコミュニケーションをとることが一番のアドバイスです。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・ロイヤルメルボルン工科大学語学プログラム（2024 年 8月19日～9月13日）

今回の短期海外研修で、メルボルンの RMIT 大学に行きました。宿泊先はホームステイでした。一番楽しかったことは、色々な国の料理を食べることができたことです。アジアンフードを食べられる場所が想像していたよりもかなり多く、驚きました。授業に行く前や、授業後に友達やホストファミリーと食事する時間がとても楽しかったです。外国語コミュニケーションにおいて、自分の英語力に自信がなくても自分の意思を相手にしっかり伝えることが大切だなと感じました。外国語能力があがったというよりは、外国語を使ったコミュニケーション能力が上がったと感じます。異文化経験において困ったことや難しかったことは、英語が想像していたより聞き取れないことでした。英語があまり得意ではない私からすると、ほとんど全員の英語が早口に聞こえるし、訛りのある英語を聞き取ることは初めての経験だったので難しかったと感じます。行く前にもっと英語のコンテンツを視聴したり、英語でのコミュニケーションをとる練習などをしておけばよかったと思っています。研修先のメルボルンで感じた日本との違いとして、メルボルンの人々は日本人に比べてかなり自由な生き方をしていると感じることが多かったです。例えば、授業時間に間に合っていた生徒はほとんど日本人だけで、遅刻してくる生徒がとても多かったです。また、信号を守らない人がかなり多かったことに驚きました。信号が赤でも、車がきていなければ横断歩道を渡る人が多かったです。また、電車などの交通機関で出会った初対面と思われる人同士が会話をしていたり、目があったら笑いかけてくれる人が多く、日本に比べて、温かみを感じられる人々が多かったです。今回の海外研修に参加する前は、楽しい気持ちよりも圧倒的に不安などの否定的な感情が多く、行きたくないとまで考えていましたが、海外に行くことでしか体験できないことを経験することができ、自分の世界や価値観が少し広がったと感じます。このような経験によって自分に自信がつくし、とても良い経験になったと感じています。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・ロイヤルメルボルン工科大学語学プログラム（2024年8月19日～9月13日）

(a) オーストラリアのメルボルンにある、RMIT 大学で4週間の短期の語学プログラムを研修しました。プログラムは平日に 13:00～15:00 と 15:30～17:30 までの 2 コマの講義を受けるスタイルでした。滞在中はホストファミリーの一部屋をお借りして宿泊しました。滞在先は大学から電車を使って 40 分程度かかり比較的通いやすかったです。

(b) 授業が午後に開講されたので、平日は午前中と午後 17 時以降が自由時間でした。休日は毎日短時間では巡れないような場所に行きとても充実した休みの日を過ごせました。その時間の中で最も楽しかった経験は、金曜日の授業後に 1 歳年下の日本人のルームメイトと都心のナイトクラブに行ったことです。日本でもクラブは行ったことがなく、人生で初めての経験だったので何もかもが新鮮で楽しかったです。日本のクラブは男女の出会い目的として利用する人が多い印象ですが、メルボルンのクラブは音楽を楽しむ目的で来店している人が多く、夜に外でテンションが上がる場所なのもあり大きなパーティーにいるような感覚になれてとても楽しかったです。現地に住んでいる方々とも交流ができ、現地のお酒も楽しめて時間に対してとても身の濃い経験となりました。

(c) 私は外国語でコミュニケーションをする中で第一に意識するべき且つ重要だと思ったことは、正確な文法や発音を心がけるなどではなく、「相手と積極的に話す機会を自主的に設けるほか、言葉や気持ちを相手に伝えたいという気持ちを込めて話すこと」だと思います。いわゆる、言語の壁を超えたコミュニケーションを取る姿勢でいることが大事だと思います。外国語能力がなく、他国の人と会話をするのを躊躇してしまいがちですが、間違えてしまっている、交流すればその先にとっても価値のある素敵な経験があるんだということを今回の海外研修で強く実感しました。

(d) 海外研修を通して、英語は教科書を使って学ぶのではなく日常生活に自然と活用して学ぶ勉強の仕方の方が、頭にも入りやすく長く記憶として残って真の学びになると実感しました。日本では参考書を使って英語を勉強することが多かったのですが、全く効果が無いわけではありませんが、やはり自習といえるような勉強スタイルでスピーキング力はあまり向上できないと思っていました。海外研修では会話する機会が必然的に沢山生まれるだけでなく無意識にリスニングもリーディングも生活の中でしているので総合的に英語が学べるなと感じました。これらの理由もあり私は留学を通して外国語能力は向上したと感じています。現地にいるからこそ分かった、日常会話の中での多様なリアクションする際に使う言葉しれました。また、現地の人と過ごしたからこそそのイントネーションやスラングも学べました。街を歩いていると当たり前ですが英語ばかり耳に入ると、英語で会話をする機会も多かったのでリスニング力も向上したと思います。

(e) メルボルンにはトラムという日本でいう路面電車といえる交通機関があるのですが、日本とは違って次はどここの駅かという車内アナウンスがなく、自分で自分の降りたい駅の近くで降車ブザー又は車内の紐を引っ張ることをしなくてはなりません。はじめはこの特徴的なシステムが理解できていなく、降りたい駅を通過してしまって、且つ道に詳しくなかったので携帯だけを頼りに違う駅から歩いて家まで帰る日がありました。この経験は学びにもつながりましたが、個人的には知らない街にいるという恐怖が大きくてトラブルでもありました。

(f) 私は飲食店で国際的な違いを感じる事が多々ありました。例えば、食事を終えたら自分でトレイ類を返却せず、置いたままで店をでることです。日本では各々が自分のものは片付けるという文化的習慣があったので初めて見た時は驚きました。他にも、店員さんたちは客が来ない時はスマホを使用していたり食事したりと、働くことへの考え方が日本より緩く、よりストレスフリーで自由な環境な印象を持ちました。

(g) 私の研修先のメルボルンは日本よりもとても多国籍な地域であり全ての人が過ごしやすい街だと実感しました。また、比較的にアジア人が多かった印象があります。街を歩いていると様々な国籍の人とたくさん通りすがりましたし、私のホストマザー同時期に同じプログラムで参加した生徒のホストファミリーも中国出身や台湾出身である家庭がありまし

た。実際過ごしてみて、現地の人々はどの国籍の人にも親切な対応をしている印象でした。メルボルンはアメリカなどの他の留学プログラム先よりも実際治安が良い理由をメルボルンに住む現地の方々の様子で分かった気がします。

(h) 日本で過ごす中で、街中で外国人観光客に出会った際に軽く案内や手助けすることに活かしたいです。英語が公用語である場所で学んだ英語を衰えさせないように、日々英語に触れる意識し続けたいです。 (i) 留

学中は勉強ももちろんしますが、沢山の楽しい経験にも出会える機会だと思うので、留学が進むにつれてついお金の使い方が荒くなってしまう、生活が乱れてくるということが出てくるかもしれません。そのようなことで後々後悔することがないように、留学中でも時々留学を始める時の初心の心に戻ってみたり、日々の振り返りをしてみるといった時間も設けるようにしてみてください。より身の濃い学びのある生活が過ごせると思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	オーストラリア・ロイヤルメルボルン工科大学語学プログラム（2024 年 8月19日～9月13日）

(a) 研修先はオーストラリアのメルボルンで、RMIT 大学付属の語学学校 RMIT UP というところで語学研修を行いました。宿泊形態はホームステイで学校があるメルボルン市内から電車で 40 分程の家に滞在しました。インド出身とお父さんと台湾出身のお母さんと 15 歳と 11 歳の娘さんのご家庭で犬も 1 匹いて賑やかでした。

(b) 毎日の夜ご飯の時間がとても楽しかったです。前述のとおりホストファミリーに 10 代の女の子が 2 人いたので、彼女たちの学校での話は面白かったし、私自身も日本の家族の事や語学学校のことなどを聞かれ話すこともありました。こういったホストファミリーとの日常の会話で徐々に英語を話す事への抵抗が無くなり、英語で会話できていると実感できるのが嬉しかったです。また学校での授業前や授業後にメルボルンの街を散策して、友達と色んな場所に行ったのも楽しかったことの一つです。博物館や水族館に行ったり、カンガルーの肉を食べてみたり、ラグビー観戦に行ったり、ショッピングモールや古着屋でショッピングをしたり、映画を観に行ったりなど、1 か月の間にオーストラリアの様々なものを経験しました。普段生活している国ではよいというだけですべてが刺激的で毎日楽しかったです。

(c) 海外研修期間中の 1 か月間日常的に英語を使ってみて、コミュニケーションに関して最も重要だと思ったことは、自分の語彙を使ってとにかく話してみることです。到着してすぐの時は、ホストファミリーに質問したり何かをお願いしたりしたいとき、また、外で店員さんに話しかけたいときなどでも、自分が言いたいことの英語での言い方が分からないと伝えることをすぐ諦めてしまっていました。でもそのような時に、とにかく自分が知っている言葉を駆使して伝えようとするのが大事だと後々から気づきました。そうすると相手側が意外と理解してくれることもあるし、より自然な、正しい言い方に訂正してくれることもあります。とにかく積極的に英語でコミュニケーションを図ることによって、自分の英語は伝わるんだという自信にもなるし、会話から新しいことを学び全体的な英語力を伸ばすチャンスにもなります。私自身も 1 か月を通して、英語を話す能力が少し向上したと思います。毎日会話をするによって、言葉に詰まることが少なくなり、伝えたいことに対する英語が前よりもスラスラと出てくるようになったと感じています。

(d) 正直私は研修期間で困ったことや難しかったと感じることは、自分の英語力不足で伝えたいことが上手く伝えられないこと以外には特にありませんでした。前述のようにホストファミリーのマザーが台湾の方だったので、日々の食事に米や麺などの慣れ親しんだ料理も多く出ましたし、街や語学学校の人々も皆優しく、日本と比べて治安の悪さを感じることもありませんでした。しいて言うならばこれは異文化経験ではありませんが、オーストラリアの気候と湿度になかなか順応出来なかったことです。私が渡航した 8, 9 月は日本が夏なのに対してオーストラリアは冬とだったのですが、予想していたよりもはるかに寒く、乾燥していたので、到着してすぐは体がだるかったり喉が痛くなってしまったりなど調子が悪いこともしばしばありました。それを見越してヒートテックや暖かい靴下、喉スプレーなど寒さ、乾燥対策をしっかりと準備していくべきだったなと思いました。

(e) 一番の違いだと感じたのは、日本に比べてオーストラリアははるかに多国籍な国だということです。日本は外国人観光客などはいるものの日本独自の文化、特性が強く色濃いと感じますが、オーストラリアは様々なバックグラウンドを持った人々がそれぞれ暮らしていて、オーストラリア独自というよりは様々な文化が入り混じっているという印象を受けました。街中では様々な言語が飛び交っているし、友達のホストファミリーについて聞いてみても、ある家庭はイギリス出身で夜ご飯にフィッシュアンドチップスが出て全ての食事にフォークとナイフを使っていたのに対して、私の所はインドと台湾の料理が多く出て、箸をたくさん使っていた、また家によって玄関で靴を脱ぐ脱がないかがそれぞれ違ったなど家によってそれぞれの文化の違いが見られました。またホストファミリーの娘さんの学校に訪れた際、色々な見た目の生徒がいたこと、彼らのほとんどが学校でしゃべる英語と親と話す言語の 2 つを話せることも日本と違う点だ

なと思いました。 (f) 留学生の集まる語学学校はもちろん、ホストファミリーや街中を歩いていても、文化の多様性について感じました。(eに書いてあることと同じです。) (g) 前述のように研修を通して英語を話すことへの自信が少しついたので、また無くならないうちにコミュニケーション力を磨きたいと思います。また今回の研修が私にとって初海外だったので、これをスタートとしてもっといろいろな国に訪れたいです。 (h) オーストラリアは人が優しく、色々なバックグラウンドを持った人がいて、とても興味深く楽しい国です。1か月の研修でしたら正直英語力を伸ばすということはあまり考えず、オーストラリアの文化を感じてくるぞ、色んな所に行って、沢山コミュニケーションをしようという心意気で行けば、とても有意義で楽しい経験になると思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ILAC 語学プログラム（2024 年 8月12日～9月6日）

私はカナダのトロントで ILAC というプログラムに参加しました。事情により飛行機が遅れたため、ホストファミリーの家に到着するのが深夜0時を回ってしまったのですがホストマザーが起きて待っていてくれて夜ご飯を用意してもらいました。ホストファミリーや共に滞在していたトルコ人の留学生が非常に親切で、良いホストファミリーに受け入れてもらったなと思いました。ILAC の授業は朝の9時前から始まり、13 時ほどに終わりました。授業は必修と選択科目に分かれており、必修でもの足りないと感じたスキルは選択科目で自由に履修することができました。トロント滞在中で最も楽しかったのは、授業後にクラスメイトとお昼ご飯を食べたことです。韓国人やフランス人の友達とキャンパスの近くのピザ屋や日本食を食べました。語学力において最も成長を感じたのは、スピーキング力です。日本の大学のような先生からの一方的な講義はなく、どの授業にも必ずクラスメイトとコミュニケーションを取る機会がありました。そのため1ヶ月という短い期間とはいえ、英語を毎日話すという経験をするだけで渡航前よりもスピーキング力が伸びたと実感しています。カナダ滞在中に困ったことは、ホストマザーの作るご飯が合わなかったことです。しかし、初めてホストファミリーと食事をした際に「口に合わないものがあつたら言ってね。日本人の留学生はよくそういうことが多いから」と言ってもらい、私に合わせた料理を作ってもらうこともありました。また、日本とカナダで違いを感じた点は、ペットについてです。私が滞在していたトロントでは犬を飼っている人が非常に多く、バスで犬を連れている方やファストフード店の中にいる光景を見ました。これは日本ではありえないと思ったのでとても印象的でした。カナダはカナダ人以外もたくさん暮らしているので、日本人だからという理由で馴染めないということはないと思います。私は今回の留学が初めて海外へ行く機会だったので、空港の手続きや海外での買い物、ランチなど慣れないことがたくさんありました。周りに頼れる日本人がいない中でなんとかするという経験は、行動力を上げるという点で非常に役に立ったと思います。もしトロント・ILAC に留学する方がいたら、積極的にクラスメイトに話しかけていろいろなところにてかけることをおすすめします。自分から話しかけるのは緊張しますが、それはクラスメイトも同じです。きっと温かく受け入れてくれるので、たくさんの人と関わって充実した留学生活にしてください。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ILAC 語学プログラム（2024 年 8月12日～9月6日）

私はカナダのトロントへ留学しました。ホスト先のファミリーはとても親切で、外食やショッピングモール、イベントなどへ連れて行ってくれました。日常生活で一番楽しかったことは授業後に毎日友達と街へ繰り出したことです。トロントは観光地やさまざまな特色を持つ街がとても多いので、毎日違う駅で降りて探索していました。その経験を学校やホームステイ先でシェアするのも楽しかったです。とにかく諦めずに伝える努力をすることが重要だと思いました。伝えようとする姿勢を見せれば相手は親身になって聞いてくれますし、汲み取ろうとしてくれます。また、伝える努力は自分の英語力向上にもとても役立ちます。パッション英語でいいので、まずは話すということを大切にしていました。これを心がけることで、相手が「こういう言い回しがあるよ」というふうに教えてくれるので外国語能力の向上になりました。ネイティブの自然な言い回しやフレーズ、単語を直接学ぶチャンスを作れるので、まずは話すということは重要だと思います。カナダは移民の人が非常に多く、同じ英語でもアクセントや訛りが人によって強い特色があります。それによってリスニングが難しい時がありました。しかし、聞いていくうちに慣れるので、アクセントの違いも楽しみながら会話しましょう。カナダの人々は、自分の意見や主張をきちんと相手に伝えるということを大事にしているなと気づきました。日本人は自分の本心や考えを隠しがちですがカナダの人々はそれをオープンにすることでより良い関係性を築けると考えています。お互いに意見や考えをオープンにすることで、新たな視点に気付いたり、より親しくなれるなと感じました。これをするだけで会話も弾みますし、友達を作るのがより簡単になると思うので良い習慣だなと感じました。カナダは様々な国からの移民の人が多く住んでおり、モザイク社会と言われています。異なる文化の存在をお互いに認め合い、尊重し共存しています。人口の4分の1を移民が占める中、多様なバックグラウンドを持つ人々差別されことなく平等に社会活動に参加できているように感じました。カナダでの海外研修により、グローバルな視野を身につけることができたと感じます。これにより今後は、異なる文化的背景を持つ人々よりスムーズなコミュニケーションをとることに活かしたいです。現在の多文化社会の中で、自分とは異なる文化に対する柔軟な考え方や適応力は非常に大切だと思うので、そういったところで活かしていきたいです。次の参加者へのアドバイスは積極的にコミュニケーションをとるということです。英語に自信がなくても自分から積極的に話しかけたり、伝えようとする姿勢は相手にとってとても良い印象を与え、サポートを受けるきっかけになります。失敗を恐れずに、どんなに短い会話でも良いので気になることや会話のきっかけになりそうなことがあれば自ら話しかけましょう。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ILAC 語学プログラム（2024 年 8月12日～9月6日）

I 私は 2024 年の 8 月 10 日から 9 月 8 日までの約 1 か月間カナダのトロントに滞在していました。研修先は ILAC のトロントキャンパスで、年齢や人種の多様性にあふれた語学学校でした。10 数人の少人数クラス制で、先生やクラスメイトとは土日を除き毎日会うため、授業内で密なコミュニケーションが取れることから親しくなるのに時間を要さない環境でした。滞在先は学校から電車とバスで 50 分ほどしたところにあるホストファミリーの家でした。ホストマザーはフィリピンからの移民で、私を含めて日本人 2 人、フランス人 1 人、ロシア人 1 人、そしてコロンビア人 2 人の計 6 人の留学生を受け入れていました。1 つの家の中でも人種や年齢に多様性があり、異文化理解と英語によるコミュニケーションが四六時中行える環境でした。ホストマザーは 10 年以上にわたって ILAC の留学生を受け入れてきたため、いろいろな国の留学生の特徴を経験則から把握しており、「真面目に毎日学校に通ってるのはさすが日本人だわ」や「あなたは日本人なのに不安そうにしないで自立してて珍しいね」といった会話も多く、日本では経験してこなかったものの見方を知ることができました。これは私に対してだけではなく、他の留学生に対しても同じような会話をしており、ホストマザーから見たそれぞれの国柄や国民の特徴を聞くのはとても楽しい時間でした。語学学校全体として、生徒達は大きく中国人のグループ、韓国人のグループ、スペイン語系のグループに分かれており、そこに属さない人は小さいグループになっていたり個人でいたりなどが見受けられました。渡航前のネットの情報などでは日本人留学生は固まりがちという情報をよく見ましたが、私からの視点では日本人は話す言葉やどこ出身かに関係なくグループを形成しているように見えました。これは留学していなかったら発見できなかった点だと思います。たった 1 ヶ月の滞在だったため、著しく英語力が上がったとは思いません。しかし、私は自分が英語を喋る時に自信を持って喋ることができるようになりました。1 ヶ月間、英語が喋れないと困るような環境に身を置くことで毎日英語を話し続けたことにより、間違いを犯すことを恐れず、恥じることなく喋ることができるようになりました。毎日チャレンジ続きな環境に身を置くことで、自分の潜在能力が発揮できるようになったと実感しました。自分からなんでも積極的にチャレンジすることはもちろん大事ですが、それは難しい、気の向かないという人に、言語習得や異文化理解の機会としてだけではなく、チャレンジしなくてはならないような負荷を自分に与える機会として留学をお勧めしたいと私は思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ILAC 語学プログラム（2024 年 8月12日～9月6日）

I went to Toronto, Canada, where I stayed with a host family while studying at Irlac Language School. This experience helped me improve my English and learn about the local culture. One of the most fun moments was a bus tour to New York City. I made friends on the tour, and we enjoyed exploring the city and eating out together. During my studies, I learned that my English was good enough to be understood. This made me more confident about sharing my opinions. However, I faced some challenges. I noticed younger students from other countries were very dedicated. Sometimes, I struggled to answer their questions about Japan, which was frustrating. I also saw some big differences. In class, students often asked questions while the teacher was talking, which I found very engaging. My classmates were friendly and often invited me to join their activities. In Canada, I noticed a lot of diversity. People of different backgrounds interacted openly and kindly, which was refreshing. Moving forward, I plan to use my improved English to communicate more confidently. For anyone joining this program next year, I recommend talking to everyone. Most people are friendly and fun to be around, so don't hesitate to make new friends!

研修期間	短期
プログラム（日程）	シンガポール・EF International Language Campus 語学プログラム 4 週間（2024 年 8 月 5 日～8 月 30 日）

(A) 私は短期の海外研修プログラムでシンガポールへ行きました。語学学校の EF で 4 週間のプログラムを修了しました。

(B) 語学学校の授業で一番楽しかったことは、週に一回ある課外授業です。研修先では週に一回、学校の外に出て実際に歩き回りながら行うフィールドワークがありました。授業というと、教室で座って講義を受けるというのを思い浮かべますが、ただ座って授業を受けるだけではなく、実際に自分の足で行ってみて現地の様々なことを学べたのが楽しかったです。

(C) コミュニケーションにおいて重要なことは、失敗を恐れないことと積極的になることだと学びました。研修の初めは英語力に自信がなくなっていました。が、たとえ間違えても誰かに責められたりすることはないのだと踏ん切りをつけて、それからは積極的に発言するようにしました。私はもともと消極的な性格なので多くの労力を使いましたが、それでも研修が終わった今、「あの時頑張ってみてよかったな」と思っています。

(D) 異文化交流において困難だったことはほとんどありませんでした。周りの人はとても親切だったので、つたない英語でも話を聞いてくれて汲み取ってくれました。コミュニケーションを取るうえで困ることはありませんでした。

(E) 授業の中で感じた国際的な違いは、授業を受ける姿勢です。日本では姿勢よく座って真面目に授業を受けるように習いますが、研修先では、姿勢が悪くても授業態度に関わることはありませんでした。土足で椅子に足をかけて座っている生徒を見たときは衝撃でした。先生と生徒の関係も対等で、とてもフレンドリーだったのも驚きました。どれも日本では経験できない気づきや驚きがあって、興味深かったです。

(F) シンガポールは人種が多様で、それに応じて言語や宗教も様々でした。異文化にたくさん触れられて良い経験になりました。

(G) TOEIC のような資格試験に活かすのは勿論ですが、海外の人とのコミュニケーションを通じてさらに語学力の向上に努めていきたいです。

(H) 失敗を恐れず、恥じずにいきましょう！

研修期間	短期
プログラム（日程）	シンガポール・EF International Language Campus 語学プログラム 4 週間（2024 年 8 月 5 日～8 月 30 日）

シンガポールの EF international language school に行った。インド人のホストファミリーの家にホームステイした。二人の両親とひとりのお手伝いさん、一人のルームメイトの合計 5 人が家にいた。アパートなのに部屋が二階建ての不思議な家にすんでいた。一番楽しかったのは日々の授業だ。授業は基本的にスピーキングがメインで先生のもと活発な議論が交わされていた。様々な国籍の生徒の意見が英語で聞けた。表情とジェスチャーが一番大切だと感じた。ネイティブの英語はとても早く、一語一句を正確に聞き取ることは困難であった。そのため、聞こえた単語の中から相手の言っていることの大意を推定することが必要だった。そうは言っても間違えることがあるためその時に気まずくならないようにとりあえず笑っておくことを意識していた。笑顔でいると自然と話しかけてくれる生徒も増え、友人もふえたため、語学力、特にリスニングスキルは向上したように感じる。食事が最も大きな困難であったと思う。シンガポールならば大丈夫だろうと思っていたが、実際はインド人のホストファミリーであったため、インド料理の毎日であった。朝食は食パンとシンガポールの特産であるカヤジャムの毎日だったので苦労はなかったが、夕食は味がよくわからないほどに辛かった。お手伝いさんが料理をしていたが、英語が伝わらないこと、翻訳をもちいても読み書きができないために伝わらなかったために、味を調節してもらうことができなかった。ホストファザーに伝えてもらったが彼もインド人の味覚であるので調整後も夕食に汗ふきタオルは必須のままだった。国際的な違いとしては、食事文化だと思う。ホーカーセンターといわれるフードコートが街中の至る所にあり、基本的に現地民はそこで食事をしていて、とてもリーズナブルなことに加え、屋外に設置されていることが多かった。たくさんの種類の料理があり、アルコールやコーヒー等も楽しむことができた。中国系の人種が多いように感じたが、様々な国から人が集まるため、英語を話せる人が非常に多いイメージがある。この経験を通して、違い（文化や服装）を受け入れ、自分の意見を発信することへの抵抗がなくなったため、大学の授業でも生かせると思う。もしこのプログラムに参加するのであれば限界を迎えた時に行くレストランくらいは見つけておいた方がいいだろう。

研修期間	短期
プログラム（日程）	シンガポール・EF International Language Campus 語学プログラム 4 週間（2024 年 8 月 5 日～8 月 30 日）

(a) I went to EF learning campus in Singapore and stayed at host family house. (b) There were two things I enjoyed most. First, going to an amusement park with my friends after school. I could make friend from Germany who was originally my friends' friend. One more thing is talking with foreign friends at the rooftop party on the day before leaving Singapore. I could be closer friends with some people and I'm still chatting with them on SNS. This is also good for learning English and improving my writing skill. (c) The most important thing I learned was to try to communicate with people in English even if my English is bad. If we are afraid of making a mistake, there's no progress. That's why I think it is important to make my speaking skill better. Also, my English proficiencies have improved in listening and expression. I came to be able to listen English more than before and learned English specific expressions through this experience. (d) It was hard for me to overcome culture shock and homesickness. It took some time to get used to my daily life. I should have memorized vocabulary and trained listening to English more. (e) Yes, there were some differences between Japan and Singapore. First, people are so friendly that they talked to me in Japanese when they realized that I am Japanese. Also, in Singapore it was convenient to use credit cards to get on any public transportations. I'm pretty sure that Japan is less developed on this point. (f) In EF, I met many people from various countries from Europe to American continent. Their characters were different each other, but everyone was kind and helpful. (g) I'm planning to use this experience for my trip to foreign countries in the future and want to make diverse friendships. If it's possible, I want to work using English. (h) I recommend those who are planning to study abroad to try hard to improve your English before studying abroad because I regret doing nothing for making my English better and I could only do simple conversations with my friends.

研修期間	短期
プログラム（日程）	ベトナム・FPT大学職業体験プログラム（2024年8月5日～9月6日）

I took the FPT online program in Japan as my study abroad. There was no host institution, but my house. What is the most exciting experience was the studying session in week 1. It had been a while since I spoke English. The teacher, Ana, gave me many opportunities to do that, so it was not a boring time and felt good. In addition, working for ST UNITED, an IT company in Vietnam, is also a great experience. Even though it was online, my boss and I could collaborate to raise profits for the company by making an appointment, introducing their services, and giving them.

I learned that it is important to work independently, talk and ask questions. I can improve my skills by talking to others myself, which means I have more opportunities. I feel like I improved my reading and speaking skills from my perspective. I can read English sentences well in my part-time job, which is tutoring. And, I spoke English without thinking about what to say in my brain. While speaking, I can come up with what to say and respond.

The boss sometimes did not reply to my messages or give me tasks, so I was troubled about what to do at every point. As for what I could do, I had to make my work sophisticated to exceed their expectations. Using some apps was also one of the difficulties. Slack, Kumospace, and Canva were not in my range of knowledge. In addition, the most difficult thing was the accent. I was not able to listen to English Vietnamese speak. It was a completely different type of English. I should have known and listened to that before.

One cultural difference is the attitude to study. In Vietnam, one woman student I met said that each person has a specific skill for a future job. She has IT skills and plans to work in the IT service industry. On the other hand, I think most Japanese students cannot think carefully about the job before working. This is a difference.

I learned Japanese Covered Bridge was made by the Japanese. They received Japanese style and value that. I felt this was diversity.

I used English a lot in this program, so I want to use English a lot more to get used to English. Talking to students from other countries and watching some English videos are some hints for me.

I believe that if you have a firm commitment to learning English, even online, your ability will improve. Please consider this as an option in terms of money and time.

研修期間	短期
プログラム（日程）	ベトナム・オンライン型 FPT 大学職業体験プログラム（2024 年 8月5日～9月6日）

私はこの夏、ベトナムの FPT 大学のオンライン研修に参加した。実際に現地で学んだわけでは無いが、ベトナム人のバディや現地大学が用意したレクチャーを通して、ベトナムの文化多様性や生活について学ぶことができた。5 週間の研修のなかで、1 週目はビジネス英語のインテンシブコース、2～5 週目は実際に現地の会社でインターンシップに参加したのだが、頼まれた作業をする合間にも、現地のバディとコミュニケーションを取るためのプログラムが用意されていた。そこでは、ベトナム人のバディとお互いの文化や慣習、生活などを、毎回誰か 1 人がプレゼンターになる形式で共有し合ったり、クイズを出し合ったり、終始和やかな時間を過ごした。毎回 30 分ほどのセッションだったが、ベトナムには 3000m 級の山があるだとか、日本食を含め東アジア料理が人気であるだとか、毎回知らなかった情報をゲットすることができて楽しかったので、これを一番楽しかった経験に選びたいと思う。

私は日常会話ならできるけれど、ビジネス英語には自信が無かったので、今回厳しい先生に当たって、フレーワードを使う毎に指摘されるという少々スリルな指導のおかげで、ビジネス英語が上達したと感じる。ただ、ベトナム人の話す英語が頻繁に聞き取れず苦労した。毎回言うのは少し気まずかったけれど、“Sorry, I didn’t catch it, can you say that once again, please?”と正直に聞くことは、とても大切なことだと感じた。あと、相手の話に注意深く、忍耐強く耳を傾けることも、不可欠のように感じられた。次の参加者にも是非、積極的に聞き返すこと、質問すること、相手の話に耳を傾け、相手と繋がろうとすることを勧めたい。最初は上手く喋れなかったり聞き取れなかったりして気まずい雰囲気になってしまうかもしれないが、辛抱強くコミュニケーションし続けてみてほしい。

ベトナム人のバディやボス、FPT の関係者からも、「ベトナム人的には、何か不明点があったり、自分の考えと異なったりする時は遠慮せず素直に言うことが普通」と伝えてくれたのだが、日本人の私的には、やはり目上の人に対してははっきりものを言うことが困難に感じられた。何か疑問を持って指摘する前にやはり自動的に首が縦に動いてしまうのが、私の中の日本人らしさであり、彼らとの違いなのかもしれないと思った。途中、あちら側もこちらの習性に気が付いたようで、「なんでも言って良いんだからね」と頻繁に気遣ってくれたのおかげで、声をあげることが随分楽になった。そういう小さな気遣いが誰かを大きく癒すことってあると思う。私も彼らのように他者に寛容でありたいと思った。

ベトナムには少数民族が沢山存在していて、彼らを守るための省庁が設けられていたり、何といっても国境が陸続きなので、隣国から沢山の移民の流入があることを学んだ。ご飯もタイ料理や中華、日本食、韓国料理が人気であるという事実から、ベトナム国内の食の多様性を理解した。

たったの 5 週間のプログラムだったが、実際にベトナム人と話して、一緒に仕事も試みて、これからの人生に活かせることを沢山学べたと感じる。近い将来、私は国際的な会社で働くが、その時に外国籍の同僚やボスとどう円滑にコミュニケーションを回すかなど、今回の経験から沢山のヒントを得られたように思う。

研修期間	短期
プログラム（日程）	ベトナム・オンライン型 FPT 大学職業体験プログラム（2024 年 8月5日～9月6日）

（a） ベトナムの FPT 大学（オンライン） （b） ベトナムの学生と授業の中で会話をしたり、ミニゲームをしたりするのが楽しかった。 （c） 分からないことやよく聞き取れなかったことなどを曖昧なままにするのではなく、質問したり確認したりすることが重要であると学んだ。自分の中で分からないことを勝手に解釈するのではなく、相手としっかりコミュニケーションをとることがとても大切なのだと感じた。 自分自身の外国語能力は向上したと思う。授業中はもちろんすべて英語を使うので頭をフル回転して取り組まなければならなかったし、今まであまり英語を話す機会がなかったが自分の意見を発表したり、何気ない会話も英語だったので話す、聞く能力が向上したと思う。 （d） 異文化経験でのチャレンジは、授業の中で自分から積極的に発表することを心がけていた。渡航していなかったので困ったことはあまりなかったが、授業に備えて事前にしっかり英語を勉強しておけばよかったと思った。一学期が終わって少し時間が空いてからプログラムが始まったので、英語から少し離れてしまって最初は授業に慣れるのが大変だった。 （e） 職場体験をして感じたことは、ベトナムと日本では働き方が大きく違うということだった。日本では朝早くに会社に出勤して定時の時間まで会社で働くというイメージだが、ベトナムでは仕事ができるのであれば出勤しなくても自分の好きな場所で仕事ができる場合が多かった。また、自分の仕事が終わればその日の仕事は終わりで、自分の好きなように過ごせる会社が多いと聞いて驚いた。また、日本ではアイデアを出したり発表資料を作る際に AI を使うことはあまり好まれないが、ベトナムでは効率が良いことを重視して AI を使うことが当たり前だということにとっても驚いた。作業のほとんどを AI を使って行っていたので、私は学校の課題をするよりも楽でより内容の濃いものを作れたので心配でしたがよかった。AI を使うことも効率重視のためには大切だなと考えさせられた。