

研修期間	短期
プログラム（日程）	イギリス・Beet Language Centre 語学プログラム（2025 年 2月24日～3月21日）

私はイギリスのボーンマスという地区の Beet Language Centre という語学学校に 1 か月ほど留学に行きました。私はハリーポッターが好きという単純な理由でイギリスを選んだのですが、一生忘れることのない素敵な思い出やと友人ができました。私の行った語学学校はとてもアットホームで先生と生徒、また生徒同士も非常に仲が良く、笑顔があふれる語学学校でした。授業もわからないところがあれば質問しそれに対して先生も丁寧にわかりやすく教えてくれます。

また夜にはナイトアクティビティという日替わりでカラオケや卓球大会、人狼などが開催され簡単に海外の友人ができました。お互いに英語を学んでいる者同士なのでたまに意思疎通が難しいこともありましたが、アクティビティは遊びを通してコミュニケーションをとるので楽しく英語を使いながら過ごせる貴重な体験だったと思います。

コミュニケーションには言語を使う必要がありますが、一番は思いやりが大切だと思いました。語学学校に通っている人はレベルは違うにしろみんな英語を学びに来ている人であり、母国語はみんな違うためコミュニケーションをとるにあたって障害が生じます。しかしどの国の人でも人を思いやるという文化は同じで、たとえ言語が違ってもその心はみんな持っています。たとえばすれ違った際に挨拶するや、ホームステイ先のお母さんお父さんに感謝を伝えるなどです。このようなたとえ小さいことでも互いに思いやりをもって接することでよい人間関係が築けますし、たとえどちらかが母国に帰ったとしても交流を持ち続けられるような関係になれると思います。私は思いやりをもってお互いにかかわり続けた結果、たった 1 ヶ月の留学であってもかけがえのない友人がたくさんできました。

始めに話しかけるのは、自分の英語力が心配で相手に聞き取ってもらえるか、自分が言っていることが通じるのかと不安になりますが、それさえ乗り越えれば素晴らしい経験ができると思います。私はイギリスに行った当初その思いを持つのにすごく勇気が必要で中々踏み出せなかったのですが、頑張って乗り越えました。ここは本当にがんばってよかったなと思う経験です。またイギリスは私がもともと持っていたイメージが建物や景色がどれも素敵で映画の世界に入ったかのような国だと思っていたのですが、実際はそのイメージとは少し違いました。確かにどの建物もレンガ造りで素敵なのですが、ゴミがたくさん落ちていたり、歩きたばこの人が多く臭いことが多々あります。普通に街を歩いていただけなのに家に帰ると服や髪の毛がたばこ臭く感じるが多かったのでたばこのにおいが苦手な人は要注意です。

ただ結論としてこの留学は非常に楽しく、また自分のもともと持っていた考え方に刺激を与えてくれるものでした。この留学に行かなかったら思いもしなかったことを今ではたくさん感じるので、すぐく行ってよかったと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	イギリス・Beet Language Centre 語学プログラム（2025 年 2月24日～3月21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。(Where did you go? Would you tell us about your study abroad program and host institution as well as housing?)

The UK, Beet language centre, homestay

(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?)

I went to the London with my friends.

(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?)

For me, it's the most important not being afraid and shy when you speak other languages. During the study program, my listening skills got improved, because I was always listening English.

(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?)

My problem was vocabulary. When I was speaking English, sometimes I couldn't explain what I was thinking.

(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?)

In the UK, not everyone, but many people are thinking the food as just an energy. I mean, in Japan, people want some special experience for food, but it's not in the UK.

(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.)

Even if the country where you is different, everyone are people same as you.

(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?)

I do not have to limit my world in Japan, I broadened my world to around the world. In the future, when I think about my career, I can choose to work in abroad.

(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?)

Don't be afraid, it gonna be a good experience.

研修期間	短期
プログラム（日程）	イギリス・Beet Language Centre 語学プログラム（2025年2月24日～3月21日）

I went to Bournemouth, UK, in Feb,2025. I did a homestay near the school, Beet Language School. My host family was not from UK, they were all from Lebanon. Host mother made me some Lebanese cuisine such as Dolma, which means "stuffed" in Turkish. It is typically made with a filling of rice, minced meat, wrapped by vine leaves. Every single meal was really new to me, and was really good.

One of the most fantastic experience in UK is the pub after school. In the first weekend, we(= Japanese, including other univ students) were invited to a local pub by Korean students, and we have deepend our relationship. There are not so many places like pub in UK in Japan, so the atmosphere, people, charactaristic drinks, everything was fresh for me. I would like to visit bar like that if it is possible in Japan.

For improvement of my English skill, I cannot say that mine was improved dramatically. However, I am really comfortable when I speak English compared to before the study abroad. In Japan, there are not enough oppotunity to speak English.We are really not used to use English. It is same for me.

However, through this study abroad, I really get accustomed to speak, express my thoughts in English. I am far more confident than ever. I have no hesitation when I talk to customer from other country when I am working. Therefore, I think the most important element of learning English is the environment which we can use English.

The most difficult situation in UK was going to urgent treatment centre. In the last week of stay, I suddenly suffered from Anus obsess, which was really hurt. I could not sit down and walk, even laying on bed was painful. I could not do anything for 4days. I was told to call 111, which is urgent healthcare, and told my situation. However, I did not know much noun related to body and health, so really struggled to explain my status exactly. Also, my host mother had had a throat surgery before this week and she could not speak at all. That make the situation much more difficult.

In culture aspect, Japan and UK is similar. People are kind, city is clean, cars are driving on the left hand side of the road, and so on. I felt so comfortable because there is not huge difference in daily life. One of the biggest

difference between Japan and UK I found is the payment method of public transportation. All the buses or trains accept credit card. We do not have to bring cash which is only for mass transit. It was really useful.

Think about diversity in UK, my host family is one good example. There are so many people who have come from other countries. Host mother said that there are more Lebanese in UK than Lebanon and this really surprised me. When I was walking around, I saw some families look like Indian people. After that, I heard a man talking with his friend in Arabic. In a grocery store, there was a black family thinking what to have for dinner. There are many kinds of people in UK, and they respect each other.

I am going to use what I gained in this study abroad in the job. I want to work globally, meeting and building a relationship with people from other countries. I really recommend to make friends from other nations, talk with them daily. This is one of the best ways to develop your English.

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（2025 年 2月10日～3月7日）

(a)オーストラリア・メルボルンの RMIT University の語学学校へ 4 週間の研修に行きました。ホームステイ先は学校から電車で約 1 時間の距離で、若い中国人の夫婦の家でした。学校のクラスはテストの結果でレベル 1 ～ 7 に振り分けられるのですが、私は 5 でクラスで 10 人ほどが日本人、残りの 5 人ほどが他の国からの留学生という感じで、レベル 3 ～ 5 に日本人が固まっているようでした。

(b)1 番楽しかったことは、先生とクラス数人で授業後にメルボルンシティツアーに行ったことです。先生がシティの見どころやお気に入りの場所などを教えてくれました。

(c)コミュニケーションに関して学んだ大切なことは、とにかく話そうとすることです。文法が間違っているだけでも単語が出てこなくても頑張って話そうとしていけば相手は笑顔で聞いてくれます。学部募集のプログラムだったことや時期的な要因も重なり、周りはほとんど日本人が多かったです。そのため自分から動かないと英語を話す機会が少なかったです。日常生活に必要な英語力は身についたと思います。

(d)滞在 2 日目で電車のアクシデントに遭遇し、途中の駅で電車が止まってしまうということがありました。電車のアナウンスが聞き取れなかったり代わりのバスはどれに乗ればいいのかわからなかったりと少し怖い思いをしました…。しかし駅員さんや他の乗客に尋ねると快く教えてくれたので、ここで知らない人に話しかけることへの不安はかなり減りました。

(e)渡航前に準備しておくべきこととしては、とにかく少しでも英語の勉強をするということです。1 か月という短い滞在では勉強したことをひたすら実践するべきだと思いました。日本とオーストラリアで違って驚いたことは、オーストラリアでは知らない人とも雑談をするのが普通だということです。例えば電車で向かいの席の知らない人とも急に話し始めたりします。日本で電車に乗ってるときにはほとんどそんなことはないので驚きました。

(f)オーストラリアで多様性を特に感じたのは食に関してです。街を歩けば日本を含め様々な国の飲食店があり、ヴィーガン向けの食事のみを提供するお店もありとても興味深かったです。また国籍なども本当に多様で、様々な文化に対してとても寛容でみんながフレンドリーな素敵な国だと思いました。

(g)留学中にもっと英語が話せたらさらに色々な人と会話したり良い経験ができたのではないかと思います。なのでより一層語学の勉強に励みたいです。また初めての海外で不安だらけでしたが自分の拙い英語でも現地の人には伝わったし

優しくしてくれた という経験ができたことで、他の国にも行ってもっと様々な文化に触れてみたいと思えるようになりました。

(h)最初に触れたように学校のクラス分けによっては日本人だらけの授業になってしまうので、日本人以外と交流したい人は事前に英語を勉強してレベル6以上のクラスを目指すといいのではないかと思います。私はたまたまオリエンテーションのみほぼ全員がレベル6という教室に参加したのですが、5以下と6以上では全くレベルが違いました。大学の建物も街並みも本当に綺麗で、私はメルボルンが大好きになりました。短期留学でも良い経験がたくさんできると思います。

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（2025年2月10日～3月7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。

オーストラリアのメルボルン 研修先：RMIT 大学 宿泊先：ベトナム系夫婦と2人の娘さんとの4人家族

(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？

学校でできた友達と、毎日のように新しい経験をしたこと。毎放課後行きたかったところへ行って食べたいものを食べて様々な体験をして、すべての思い出がかけがえのない時間だったと思います。様々な素敵な思い出がありますが、一番楽しかったのは日常だなと感じています。休み時間に友達とオーストラリアのお菓子を食べたり、英語で新しい友達作りにチャレンジしたり、街を歩いて偶然見つけた素敵なお店に入ってみたり、そこで素敵なものに出会えたり、そういった目的のないことをする時間をオーストラリアで過ごして、たくさんの学びをして大事なものを増やせたことが、海外研修をして一番良かったなと思えたことです。

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

模範解答な文章を考えるよりも、自分が考えていることを忠実に伝える事が大切であるということ。その点で、私の外国語能力は格段に向上したと思います。失敗を恐れて正しい文章を作れるまで話すことのできなかった私が、海外研修により、考えるよりも先に言葉が出てきたことがなによりも成長を感じた点です。

(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？

なにをするにもチャレンジだなと感じました。英語を日常的に使うというのが自分に取っては一番難しく、頑張ったことです。徐々に慣れてきて困ることは減りましたが、現地の会話スピードに慣れること、すべての単語を聞き取り理解することはずっと難しいままでした。行く前にしておくべきことは、ホストファミリーとの最初の会話や店員さんとの会話で使う表現を頭に入れておくことです。これらを習得していればかなりスムーズに生活を進められると思います。日常会話に必要な単語力よりも汎用性の高いフレーズや表現を学んでおくことが一番使える英語力につながると思います。

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

授業で発言を積極的にする人が多かったこと。日本人だとあまり発言することのないような場面でも発言している場面が沢山あり、国際的な違いを感じました。

(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。

日本人であるからと言って何か違う対応をされるようなことが一切なかったこと。また、様々な文化が1つの街に集まっていることから、多様な文化を認め合う素敵な社会だなと感じました。

(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？

留学生活の中で学んだ表現や言い回しは日本で机に向かっているだけでは知りえなかったものばかりだったので、それらの表現を正しい形で憶えて使いこなせるようにしたいです。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

ごはんやお味噌汁など、日本食をいくつか持って行ってください！さみしくなった時に元気出ます！あと、時差の少ない国だと日本の家族や友達と連絡たくさん取れるのでおすすめです、！

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（2025 年 2月10日～3月7日）

2025 年 2 月 5 日から 3 月 8 日までの約 1 か月間、オーストラリア・メルボルンにある RMIT 大学の語学研修プログラムに参加してきました。宿泊先はホームステイで、学部募集のプログラムに参加したため、MEC の方が用意して下さったホームステイ先にお世話になることになりました。ステイ先には、50 歳の独身男性とボクサー犬と一緒に暮らしていました。

留学期間中に一番楽しかったことは、春休み期間中ということもあり、多くの日本人学生が留学先に集まっていたことです。その中で國學院大學の友達がたくさんでき、放課後には一緒に買い物に行ったり、観光に出かけたりして、とても楽しく過ごしました。初めて海外の街を歩いた経験は特に印象に残っており、日本とは異なる文化を直接肌で感じることで、とても面白く感じました。学んだことで最も大きかったのは、日本人とは会話の始め方が異なるということです。現地の人たちは本当にみんな「How are ya?」のようにしっかりと挨拶をしていて、握手やハグなどのスキンシップも日常的でした。そういった文化に慣れていくうちに、自分の語学力、特にリスニングとスピーキングの分野が伸びてきたと実感しました。現地の人がよく使うフレーズを自然に使えるようになることの大切さも感じました。文化的な面で特に印象に残ったのは、土地や自然に対する感謝の気持ちです。ホストファザーはオーストラリアに移住してきた家系の出身であり、先住民である Indigenous の人々に対して深い敬意を抱いていました。この土地を大切にしたいという思いが非常に強く、その延長として「水を無駄にしてはいけません」という意識を持って生活しているという話が印象的でした。

研修先にはさまざまな国から留学生が来ており、さらにオーストラリアという国柄もあって、街中では多様な人種の人々が暮らし、いろいろな言語が飛び交っていました。アジア人だからといって差別されるようなこともなく、多様性が広く社会に根付いている国なのだと強く感じました。

一年前期の春休みに短期留学を選んだ理由は二つあります。一つ目は、この時期は同年代の日本人が比較的少ないと考え、より多くの外国人とコミュニケーションが取れるのではないかと思ったからです。二つ目は、卒業要件を早めに満たしておくことで、単位取得に余裕ができ、二年度修了時点で多くの単位が取れていれば、再び中期留学にチャレンジしたいと考えたからです。今回の短期留学は、英語力の強化と多文化への理解を目的としていたので、この経験を今後の英語開講の必修科目や TOEIC スコア取得に活かしていきたいと考えています。また、ステイ先の方との関係性が生活において非常に重要になるため、良好な関係を築くためには、積極的に会話をするのが大切だと強く感じました。

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（2025 年 2月10日～3月7日）

(a) 私が行ったのはオーストラリアのメルボルンにあるメルボルン工科大学（RMIT）です。宿泊先は、RMIT の最寄駅であるメルボルンセントラル駅から大体40分ほどの住宅地でホームステイをしていました。

(b) 日常生活で楽しかったのは、ホストファザーが作ってくれた料理を食べながらお話ししたこと。ホストファザーはフィリピン出身で、作ってくれた料理がとても美味しく、毎回楽しみにしていました。ホストファザーは人と話すのが好きなようで、メルボルンに来たら行くべき場所や美味しい料理屋、そして自分たちがなぜメルボルンに来たのかなどを教えてくださいました。毎回1時間半ほど英語で話していたので、スピーキングやリスニングが上達したと感じています。授業後には研修先で出会った他の大学の学生たちと一緒にランチを食べたり、ビーチに行ったり、イベントを自分たちで調べて参加したりしました。これらの活動を通じて、メルボルンの雰囲気やオーストラリア人の価値観を知ることができました。

(c) 外国語コミュニケーションで学んだことは、授業において自分の意見をはっきりと伝えることの重要性です。研修先の先生はオーストラリア出身の方が多く、授業中には何度も私たちに意見を求めてきました。日本では授業中に指されて答えなくても問題ないことが多いですが、研修先の先生は「なぜ日本人は答えないのか」と言い、恥ずかしがる必要はないと教えてくださいました。そこから意識的に答えるようにした結果、先生とのコミュニケーションが増え、特にスピーキングの面で上達したように感じます。

(d) 異文化経験でのチャレンジは、現地の人しか知らない情報を知らないという危険な目に遭う可能性があるということです。私は週に2、3回夜にランニングをしていました。ランニングコースがあり、そこを走っていました。そのランニングコースは森を通って一駅分の距離があったのですが、ホストファザーにそのコースを走ることを伝えたと、そのコースは昼間は安全だけでも、夜になると危険な人が多く出るため注意が必要だと言われました。現地の人ならではの情報を知らないと、自分の身に危険が及ぶ可能性がありました。

(e) 国際的な違いを感じたのは、人々が良い意味で他人に興味がないこと、自立を重んじていることです。日本では集団の意思を重んじる傾向がありますが、オーストラリアでは一人一人が自分の意見を持ち、それを外に発信しているのが印象的でした。また、服装も個性を表現するために多種多様で、似通った人が少なかったです。路上ライブや路上で絵を描いている人も多く、自分自身をアピールしているように感じました。

(f) 私が感じた多様性は、オーストラリアならではのかもしれませんが、街中に色々な国のレストランがあったことです。例えば中華、イタリアン、日本料理、ジャンクフードはもちろん、ギリシャ料理、コロンビア料理、韓国料理など、少し歩けば色々な国の料理に出会い、それを体験することができました。

(g) 私はこの海外研修の体験を、学生生活やその後の社会人生活に活用したいと考えています。意見を伝えることはとても重要なことですが、以前の私は自分の意見を持っていたとしてもそれを自分の中に留めてしまうことがありました。しかし、意見を伝えないまましていると、自分の意思とは関係なく不利益を被ることがあります。この点を改善していきたいと考えています。

(h) わからないことがあれば、現地の人に質問すれば優しく教えてくれるので、留学する際は安心して研修先に向かって欲しいと思います

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（2025年2月10日～3月7日）

(a)オーストラリアのメルボルンに滞在しました。大学では、生徒の年齢や国は異なりましたが、同じ留学生同士で協力して学習を進めることができました。優しい先生方と、きれいな施設で、とても良い環境でした。宿泊先は、大学から電車（トラムという路面電車を利用）約30分でアクセスが良かったです。基本的にはホストマザーと犬一匹と生活をしていました。週に2-3回ほど、ホストファミリーやご家族が家に来て、一緒に夕食を食べたり、お話をしたりしていました。食事が美味しく、とても気を配ってくださる優しい方でした。時々、家を空けて帰ってこない日や、夜遅くなる日もありましたが、夕飯と手紙を残してくださり、安心して過ごすことができました。

(b)大学のアクティビティに参加したことです。放課後にBBQや展望台(市内の観光名所)に行く企画があり、友人と楽しむことができました。英語での予約や金銭面の不安もあったため、大学側が提案してくださって良かったです。友人を作るきっかけになり、他の日も、授業後は友人とランチを食べたり、ショッピングをしたりしていました。

(c)怖がらずに発言してみるということです。単語を並べるだけでも、発音が間違っている、まずはコミュニケーションを取ってみようという意思が大切だと思います。自身の学びにもなりますし、相手も頑張っているなど感じて接してくれるため、事前に調べた例文や先生の言い回しの真似などでも、使ってみるようにしていました。私は特にリスニング力が向上したように感じます。最初は速いと感じていた話し言葉も、聞き取れるようになったり、帰国後の英語の授業が分かりやすくなったりしました。

(d)困ったことは、思っていたよりも気候の変化が激しかったことです。オーストラリアは真夏だと聞いていたため、半袖の服しか持っていませんでしたが、実際寒い日が多く、現地で長袖の服を買いました。一つの情報を鵜呑みにせず、自分でよく調べ、様々な状況を予測した準備が必要だと思いました。

(e)日本人は内向的な人が多く、例えば授業中などでも発言をする人は少ないように思います。しかし、オーストラリアで多国籍な人々と交流し、自分の意見をしっかりと持って発言をしていたり、良い意味で遠慮をしない姿勢を見たりして、国際的な違いを感じました。ホストマザーからも、「日本人はあまり意見を言わないから心配」と言われ、もっと自信を持って恥ずかしがらずに過ごすべきだと思いました。

(f)ジェンダー問題についてです。LGBTQの方も多かったですし、実際にホストマザーの娘さんもレズビアンの方でした。日本人ほどセンシティブに捉えておらず、一般的になっているのだと感じました。

(g)英語力の向上の面では、TOEIC などの資格を取り、就活などで将来に活かしたいですし、生活の面では、積極的に海外の方と交流したり、普段から海外や異文化な幅広い環境に目を向けて、考え方の視野を広げたりできたらよいです。

(H)私は、留学前は不安が多く、実際に現地に着いてからも、慣れない生活やホームシックで辛いと感じたこともありましたが、友人やホストマザーなど、周囲には沢山の味方がいますし、自分にとっても、貴重で素晴らしい経験になります。チャンスを逃すことなく、様々なことに挑戦して、行って良かったなと思える留學生活を送ってほしいです。

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（2025年2月10日～3月7日）

私は、オーストラリアのロイヤルメルボルン工科大学付属語学学校に研修しました。都心部にあり、とても治安のよい街でした。授業後は、ほとんどショッピングをしていました。一番楽しかったのは、同じホームステイ先にいたコロンビア人のお姉さんと、ホストファミリーの飼っている犬のお散歩に行ったことです。外国語コミュニケーションに関して学んだ重要なことは、わからないことをわからないと素直に伝えて、きちんと理解することです。向上したと思うことは、リスニング力です。日本語がわからない英語を話す人の言葉は、英語でしか理解することができないので、注意深く聞くことができましたと思います。異文化経験でのチャレンジは、自分がどれだけ単語力のない人間かを再認識した点です。伝えたいことがうまく伝えられなくて、ストレスに感じることもありました。その点で、コミュニケーションをうまく取れなかったことで困ったので、行く前にもう少し熱心に英語を学んでおけばよかったと思いました。単語帳一つ持っていただけでも違ったかなと後悔しています。

日本とオーストラリアの国際的な違いは、物価や、衛生観念、また、季節が違いました。一日の気温差がとてもおおきくて、予想以上に寒かったです。人々の態度はとてもやさしくて、誰にでもフランクに話しかけることのできる環境で、人見知りの私でも、おびえずに接することができたと思います。多様性について気が付いたことは、オーストラリアは多様性があることを当たり前を受け入れているように感じました。

これから生かしたいと思うことは、感謝の気持ちです。知らない土地に来て初めて、家族や友達とのつながりをより強く感じることができました。心細い思いをすることもありましたが、家族は常に気にかけてくれて、いつまでも大切にしたいと思いました。

次の参加者へのアドバイスは、留学に対して恐怖や不安はほとんど感じなくていいといいたいです。なるようになるし、一か月は本当に秒だと伝えたいです。

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（2025年2月10日～3月7日）

オーストラリアのメルボルンにある RMIT 大学（ロイヤルメルボルン工科大学）の語学学校で、一か月間の短期留学をしました。授業は午前と午後でクラスが分かれていて、私は午後のクラスに割り当てられました。同じ学習院の人たちはほとんどが午前のクラスで、私のクラスには同じ大学の人がおらず全員が初めて会う人で最初はとても不安でしたが、授業を通して仲良くなることができ、授業外でも遊びに行ったりしました。授業もグループワークが多く、クラス全員とコミュニケーションをとりながら英語の勉強ができたので、とても楽しかったです。宿泊先はメルボルン郊外でのホームステイでした。犬がいたのですが、食事のたびに椅子の下でしっぽを振っていたのがかわいかったです。

留学で楽しかったことは、友達とたくさんの時間を過ごしたことです。もちろん一人で博物館やお店を見て回ることも多かったのですが、それ以上に友達と過ごした時間がとても楽しかったです。土日は基本的に同じ大学の人と一緒に過ごしていました。一緒に過ごしていたほとんどの人は今回の留学で初めて知り合った人です。渡航前、同じプログラムに参加する友人は二人程度しかいませんでしたが、休日にメルボルンのフェスや海に行ったり、フィッツロイでおしゃれな店を見て回ったりして仲良くなりました。帰国した今でも授業を一緒に受けたり、定期的に集まって遊ぶなどの交流が続いているので、この研修を選んでよかったなと心から思っています。

今回の留学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、実践できる環境に身を置くことです。私は過去に留学していたとか、外国に住んでいたことがあるとか、そういう環境にはなかったので私の英語は発音が良くなく、同じクラスだった中国人の友人にも、「あなたの英語の発音は日本語っぽすぎる」といわれるほどでした。なので留学中はなるべく外出してお店などで現地の人と話す状況を作りました。結果的には発音はまだ完璧にはできないけれどもそれでも聞き取りやすくなったとクラスの日本人以外の友人や先生から言われるようになりました。また英語で話す人が圧倒的に多い環境だったので必然的にリスニング能力も上がったと感じています。

メルボルンはとても歴史的な街で、日本の京都みたいな場所です。街中には資料館や博物館がたくさんあり、多くが無料または格安で見学することができました。私がメルボルンで気づいた日本との国際的な違いは、1. ゴミ箱が多く設置されていて、街がきれい、2. いろんな国の料理の店があり、国際色豊か、3. 人がみんな優しい、コミュニケーション能力が高い、4. 基本的にお店が閉まる時間が早い、5. タトゥーをしている人が多く3人に1人ぐらいの割合でタトゥーをしている、6. 信号無視を普通にしている、7. 歩きながら煙草を吸っている人が多いなどです。良くも悪くも、こ

れらのことが日本と違うなと思いました。またオーストラリアは他民族国家なのでメルボルンには白人以外にも中国系やインド系、イスラム教系の民族が多くいました。街の中心部は中国料理が多く、マーケットにはギリシャ系やトルコ系、インド系などとにかくたくさんの屋台が並び、毎日言っても飽きないくらいでした。フィッツロイのジャズバーではバンドのメンバーが白人のほかにもアフリカ系の人やラテンアメリカの人もあり、ブレイクタイムに楽しそうに話していたので、他民族同士の交流も多いのかなと思いました。

私は渡航前、正直留学は面倒だし知り合いも少ないので独りぼっちで英語もろくに話せずに悲しく過ごすものだと思っていました。でも研修先の優しくフレンドリーな人々や先生、研修先で出会った違う大学の日本人、クラスの日本以外から来た留学生や今回の留学初めてで知り合った同じ大学の友人たちのおかげで英語を楽しく学びながら友人と過ごすことができた、とても充実した1か月でした。英語面ではトライアンドエラーの繰り返しで失敗することも多かったですが少しずつ良くなったと思います。これからも失敗を恐れず挑戦していこうと思います。

私のように英語が得意でなかったり、友人ができないのではないかと不安に思うひとがいると思いますが、大丈夫です、何とかあります。

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（2025 年 2月10日～3月7日）

私は、オーストラリア・メルボルンにあるロイヤルメルボルン工科大学（RMIT）付属語学学校の語学研修プログラムに参加しました。滞在方法はホームステイで、現地の家庭（父・母・娘の3人家族）にお世話になりました。大学は都市の中心に位置しており、通学も便利で、まさに“都市型キャンパス”という印象でした。

プログラムの中で特に印象に残っているのは、毎週金曜日に行われる「Tutorial」というディスカッション形式の授業です。10人ほどのグループで時事や社会問題について意見を交わし合うスタイルで、ただ発言するだけではなく、他人の意見を聞き取って話を広げることも求められます。私は毎回積極的に参加し、高い評価を得ることができました。語学面では、「完璧を求めすぎないこと」が大切だと感じました。最初は間違えることが怖くて話すのをためらう場面もありましたが、英語が完璧でなくても、伝えようとする姿勢があればコミュニケーションは十分成立するということを学びました。最初はすべて英語である環境に困惑しましたが、日常会話を通して、特にスピーキングとリスニングの力が向上したと実感しています。

異文化に触れる中での挑戦としては、宗教や食文化の違いに直面したことが挙げられます。クラスメイトの中には Ramadan 中のイスラム教徒もいて、宗教に対する理解や配慮の重要性を感じました。また、オーストラリアでは米があまり食卓に並ばず、ナチョスやフィッシュアンドチップスなど日本ではあまり馴染みのない料理が日常的に出てきて、最初は戸惑うこともありました。こうした文化や宗教に関する知識は、もっと事前に学んでおけばよかったと思います。日本との違いを強く感じたのは、街の雰囲気と人々のふるまいです。メルボルンの街中では、ストリートアートや路上パフォーマンスが日常的に見られ、芸術が身近にある一方で、ポイ捨てや歩きタバコといったマナーの面では、日本と異なる点も多く見受けられました。また、RMIT の語学学校は多国籍な学生が集まっており、中国、サウジアラビア、コロンビアなど、さまざまな国から来たクラスメイトと学ぶ中で、それぞれの文化や価値観に触れる機会がありました。移民国家であるオーストラリアの多様性を、肌で感じることは非常に貴重な経験でした。

この海外研修で得た経験を、今後のキャリアに活かしていきたいと考えています。英語力の向上はもちろんのこと、異文化に対する理解や柔軟性を持つことは、グローバル社会で活躍するうえで必要なことだと思います。

これからこのプログラムに参加する人には、「とにかく自分から動くこと」をおすすめします。言語の壁を恐れず、積極的に人と関わることで、学びの深さが何倍にも広がるはずです。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ビクトリア大学語学プログラム（2025 年 2月3日～2月28日）

(a) どこへ行きましたか？

カナダ・ブリティッシュコロンビア州ビクトリア市にあるビクトリア大学に短期留学し、滞在中はジョンソン一家の家庭にホームステイをさせていただきました。

(b) 一番楽しかったことは？

放課後に現地の学生と一緒にバスケットボールや筋力トレーニングを行い、交流を深めた時間が非常に楽しかったです。週末にはダウンタウンのパブを訪れ、現地の文化や会話にも触れることができ、印象的な思い出となりました。

(c) 外国語コミュニケーションで学んだこと・向上した点は？

最も大切だと感じたのは、文法の正確さよりも「伝えたいという姿勢」を持ち、臆せず話すことです。特にリスニング力が向上し、相手の発言を繰り返して確認することで、会話の理解度も高まりました。また、学習方法としては、英語のフレーズをそのまま音でコピーして自分が発音できるまで練習することが自分にあっていて感じました。

(d) 異文化でのチャレンジは？

今まで一度も食べたことのないような現地の食事に多く挑戦しました。カナダには様々な文化の食事が集まっていたので伝統料理だけでなく南米のメキシカン料理や韓国出身の友達に韓国料理にも連れて行ってもらいました。また、ランチボックスには生の野菜が入っており、その文化にはさすがに驚きを隠せませんでした。

(e) 日本との「国際的な」違いは？

アルコール飲料への取り締まりが非常に厳しかったです。スーパーマーケットはもちろん、コンビニでも販売は禁止されており、酒屋での販売のみでした。またパブや酒屋でも年齢確認が非常に厳しくパスポートと身分証明書の2ピースの身分証明が必要でした。日本は規制が甘く、生活にもっと密接にお酒の存在があると感じました。

(f) 多様性について気づいたことは？

ビクトリア大学には多国籍の学生が在籍しており、LGBTQ+や宗教、文化的背景の違いが尊重される環境が整っていました。ホストファミリーも多文化への理解が深く、日々の会話や食事の場面でもその多様性を感じることができました。しかしその反面、多くの国籍の人間は在籍していましたが、実際には同じ民族同士でしか基本的には交流していないことにも気づくことができました。私の当初の理想としては、多国籍の学生がごちゃ混ぜのコミュニティを築いていると考え

ていました。その点この実情には少し残念な気持ちもありました。

(g) 体験を今後どう活かすか？

この留学経験で得た「違いを受け入れる柔軟な姿勢」と「自分の言葉で伝える力」は、今後の国際的なビジネスや異文化チームでの協働において大いに役立つと考えています。また、この短期留学を通して、自分の語学力不足を強く実感したため、今後はさらに自分の語学力に磨きをかける必要があると感じました。

(h) 次の参加者へのアドバイスは？

間違いを恐れずに、とにかく多く話すことが大切です。ホストファミリーや現地の友人と積極的に関わることで、より深い学びと成長が得られるはずです。また、短期の学生は研修の前にできるだけ高い語学力レベルを身に付けることを強くお勧めします。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ビクトリア大学語学プログラム（2025 年 2月3日～2月28日）

私が行った国は、カナダでビクトリアという都市に行きました。宿泊方法はホームステイで、一ヶ月間の短期の語学研修でした。1 番楽しかったことは、授業後です。授業が比較的早く終わるため、一ヶ月間毎日出かけました。ビクトリアは本当に街並みが綺麗で、夜はダウンタウンがライトアップするので特に綺麗でした。ビクトリアは他の都市と違って小さな町なので治安もとても良く快適に過ごせました。1 番楽しかったことは、アイスホッケーの試合観戦です。最初は全く興味がなかったのですが、初めて観戦しました。迫力がとてもすごく、終始楽しかったです。

外国語コミュニケーションを通して学んだ最も重要なことは、とにかくジェスチャーでもなんでもやってみることが大事だと思いました。行く前に準備しておけばよかったことは、もっと英語の勉強をしておくべきだったなということです。短期留学なので大丈夫だろうと楽観的に捉えていたのですが、もっと話せたら充実していたのかなと考えてしまうこともあるので、留学をこれからする学生さんは英語を留学前にもしっかりと勉強した上で留学に行くことをお勧めしたいです。

留学を通して、文化や習慣の違いに驚きました。まず、湯船に浸かる習慣がないことに驚きました。また、カナダは多国籍の国なので食事も各家庭によってかなり変わってきます。私はフィリピン系の家庭で過ごさせてもらったのですが、フィリピン料理や初めて食べる食材など食生活の違いにも驚きました。個人的に普段できない経験だったためとても楽しむことができました。私は海外研修の経験をこれからの生活に活かしたいと考えています。具体的には、今回の研修で自分の英語力の未熟さに気づくことができたので英語の勉強のやる気が出ました。英語の資格試験に挑戦したいと思っているので、この悔しさをバネに勉強をしていこうと思っています。

最後になりますが、私は短期語学研修中にホームステイを変更しています。なぜなら、環境がひどく、耐えることができなかったからです。しかし、変更後は家庭に恵まれとても充実することができました。なので、もし留学中きつい環境で本当にしんどくなったら変更することも不可能ではないということを伝えたいです。文化の違いだからとひとまとめにし、我慢すると現地でうつ病になることもあり得るので、文化の違いを楽しみつつ、本当にしんどかったら変える決断もしていいのかなと私は思いました。

研修期間	短期
プログラム（日程）	カナダ・ビクトリア大学語学プログラム（2025 年 2月3日～2月28日）

私は、カナダのビクトリア大学に行きました。宿泊は、ホームステイでフィリピン人のホストマザーとカナダ人のホストファザー、そして3人の可愛い子供たちと一緒に1か月過ごしました。1人部屋を用意してくれており、毎日ランチボックスと美味しい夜ご飯を用意してくれました。朝は、自分で気になるシリアルを漁って食べていました。毎日が非日常でとても楽しかったのですが、特に思い出に残っていることは最終日にホームステイ先が近かったクラスのお友達と朝5時に起きて山で朝日を見たことです。正直1か月だったので自分の英語力が劇的に変化したという感覚は全くありませんが、英語で話すということにためらいが無くなったように感じます。

外国語コミュニケーションにおいて最も大事だと思うことは勇気を持つことです。拙い英語でしゃべることは勇気がいりますが、勇気を出して話してみることで自信を持って会話を楽しめるようになると思います。やはり最初の数日はホストファミリーと円滑な会話をするのが難しかったです。私も緊張していたし、聞き取ることも話すことも難しかったです。特に、子供たちがスラングなどを話すのでそれを理解するのが難しかったです。行く前にある程度の会話の知識を入れておくべきであったなと後悔しました。

カナダの人は、日本と比べて家族との時間を大切にしているように感じました。また、お店が閉まるのが早く街にあまり人がいなかったことに驚きました。日本と比べてカナダの文化や人々の態度・行動にポジティブな印象を持つことの方が多かったですが、大麻が合法で特にダウントウンが臭かったのが残念でした。ビクトリアはとにかく多民族国家で私の友達もホストファミリーが純カナダ人の人は少なかったです。また、飲食店やコンビニに入ってもアジア人やインド人など他国の人が接客をしてくれることの方が多かったです。

今回の海外研修を経て、外国に行くということのハードルが自分の中で下がったので時間とお金が許す限り色々な国に行き、様々な文化に触れ、自分の視野を広げたいと思います。また、英語へのモチベーションが高くなったので、このまま英語の勉強に励みたいと思います。次の参加者へのアドバイスは、柔軟性を持ち、「とにかく楽しむこと」です。

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（2025 年 2月24日～3月28日）

- (a) 私は、ベトナムに FPT 大学インターンシッププログラムに参加しました。研修先である FPT 大学は、近代的できれいな建物で構成されており、雰囲気はとても自由で国際的です。キャンパス内にはカフェテリアや 3 階建てで、幅広いアジアンフードを食べることができる食堂など、施設も充実していました。また、「女性の日」を祝う、鏡やモールフラワークラフトワークショップなどの体験型イベントも頻繁に行われていました。宿泊先は、FPT 大学から車で 30 分ほどのダンの中心地にあり、清潔的な内装や、プール、ジム、シアターなどの様々な設備も魅力的でした。ランドリーサービスやタクシー手配などのサービスも充実していました。
- (b) 本プログラムで 1 番楽しかったことは、FPT 大学の日本語教師として現地の大学生に日本語の授業をしたことです。授業準備はとても大変で、プロの先生の授業を見学して積極的にメモをとって良さやテクニックを吸収したり、教案を何度も作成し直したり、日本とベトナムの当方の文化の違いを理解し知識を深めるためのアクティビティを考案したりなど、どのような方法や態度で授業を行えば学生たちにとって分かりやすく、印象深い授業になるのか何度も悩みました。しかし、その努力が報われる瞬間が沢山あり、その都度とても楽しいと感ずることができました。授業中、学生たちが身を乗り出して積極的に授業を受けてくれたり、アクティビティにも全力で取り組んで発表まで意欲的にしてくれたりしている姿を見たときは、心から嬉しく、達成感を感じました。最初は不安もありましたが、学生たちの明るさと素直さに支えられて、毎日が充実したものになりました。この経験を通して、異文化の中で教えることの難しさと同時に楽しさを知り、自分自身も大きく成長できたと感じています。
- (c) 海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、現地の言葉を少しでも覚えて積極的に使用することの大切さでした。留学中、インターンシップでは日本語、FPT の職員さんや他国の友達とのコミュニケーションには英語を使用する場面が多かったですが、現地の方や生徒とのコミュニケーションには、1 回はベトナム語を含めるように心がけました。例えば、現地の方に挨拶をする時や現地の友達と会話をした後には、簡単なベトナム語のフレーズを覚えて使ってみました。最初は、発音も難しく、自信がつくまでに時間がかかりましたが、ベトナム語で挨拶をしたり、リアクションをしたりすると、現地の人たちは本当に嬉しそうな笑顔を見せてくれました。この経験を通して、「相手の文化や言葉を尊重しようとする姿勢」が一番大切なのだと強く感じました。また、相手も私に簡単なベトナム語を教えてくれるようになり、自然なコミュニケーションのきっかけにもなりました。外国語能力についても、特に聞き取る力

が向上したと感じています。相手の話すスピードに慣れるうちに、聞き取れる言葉も増え、少しずつ内容を推測できるようになり、自分から積極的にコミュニケーションをとろうとする場面も増えました。完璧ではなく、「伝えたい!」という気持ちを大切にできるようになったと認識しています。

(d) ベトナム生活でのチャレンジの1つは、バイク文化に慣れることが難しかったことです。ベトナムでは、バイクが主要な交通手段であり、道路にはびっしりとバイクや自動車が走行しています。初めて見た時は、その交通量に圧倒され、信号や横断歩道も少ないため、道路を渡るのにも恐怖感を覚えていました。また、大学までの移動も、Grabというアプリを使用してバイクで移動しなければならなかったため、スピード感を肌で感じることや車間距離の短さなどの真新しさに驚いていました。しかし、何度か経験するうちに、少しずつバイク移動のリズムにも慣れていきました。

(e) 日本とホスト国であるベトナムの間で、「国際的な違いだなあ」と強く感じたことの1つは、食事作法の違いです。日本では、食事中に食器を持つことが作法に適っていると認識されるのが一般的ですが、ベトナムでは、食器を持つことが無作法であると認識されるということを学びました。また、日本では忌み嫌われる食事中に肘をつく動作は、ベトナムでは一般出来であるという事実にも驚かされました。もう1つ大きく違いを感じたのは、仕事スタイルです。日本では、時間厳守・時間前行動を重視する文化がありますが、ベトナムでは、所定時間の15分ほどの時間遅延が一般的であるというスタイルの中で生活をしました。このような文化やワークスタイルの違いに触れる中で、自分の中の見識や広がり、より、柔軟で臨機応変な価値観が生まれました。異文化を知ることは、単に違いを知り尊重するだけではなく、自分自身の考え方を見つめ直すきっかけにもなるのだと実感しました。

(f) 私が、FPT大学のインターン生として過ごした期間中、多様性を感じた場面の1つが、国際的なイベントでした。留学中、国際交流を目的としたイベントが定期的に開かれ、ベトナム人学生だけでなく、世界各国から来た留学生たちも積極的に参加していました。イベントでは、各々が各国の伝統衣装を身にまとい、伝統舞踊や料理販売スペースなどで国際交流をしていました。私も浴衣を着て、積極的に参加しました。異なる国籍や文化を持つ学生たちが、互いの文化に興味を持ち、協力しながら1つの大きなイベントを作成していく姿に感動しました。これらの経験から、FPT大学に根付く多様性と、それを意欲的に学ぼうとするオープンで寛容な雰囲気に関心が救われ、国際交流の楽しさと大切さを実感できる、貴重な経験となりました。

(g) 今回の海外研修を通して、自発的なコミュニケーションの大切さと、異文化理解・関心の態度を積極的に示していくことの重要性を深く学びました。この経験を活かして今後、海外の人でも日本人でも、自分から心を開き歩み寄り、相手に興味を持っているという態度を示しながら興味を持って耳を傾けることを大切にしたいです。相手の文化や考え方を尊

重しながら交流することで、自分自身の視野も広がり、より深い人間関係を築くことができると考えています。将来は、こうした態度を仕事やプライベートの場面でも生かし、異なる価値観を持つ人たちから、沢山よいところを吸収し、人間として常にレベルアップしていきたいと考えています。

(H) 次にこのプログラムに参加する皆さんへのアドバイスとして、まず、日本との圧倒的な違いに萎縮せず、現地の生活や文化を楽しむことが大切だと思います。新しい環境に飛び込むと、言葉や習慣の違いに戸惑うこともあるかもしれませんが、それは大きなチャンスです。現地の人々と積極的に関わり、様々なことに挑戦することで、思いがけない発見や貴重な経験が待っています。私は、言語の壁を越えて、現地の学生たちとコミュニケーションを取ることで多くを学び、文化的な違いを尊重しながら交流を深める楽しさを実感しました。これをポジティブに捉え、恐れずに新しいことに挑戦し、全力で吸収してきて欲しいと思っています。また、事前準備で私が後悔していることがあります。それは、交通費の見積もりについてです。プログラムに参加する際には、移動が頻繁にあるため、交通費を少し多く見積もる必要があると感じました。特に、現地では自分たちで移動することが求められるため、予想以上に交通費がかかります。私自身も、最初は予算を抑えようと考えていたのですが、実際には移動距離が長かったり、予想せぬ移動が増えたりしたため、予想より多くのお金を使うことになりました。この点を事前にもっと調べて、余裕を持った準備をしていれば、もっと安心して研修に集中できたと思います。ですので、参加する皆さんには、移動費を少し多めに見積もり、余裕を持って準備しておくことをお勧めします。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

私は今回、自己手配でアイルランドのダブリンに 1 ヶ月半滞在しました。研修先は EF International Language Campus – Dublin（以下 EF ダブリン校）です。今回の海外研修ではエージェントさんに手配していただいた学生寮に住んでいました。EF ダブリン校はダブリンの中心地の近くに位置し、授業終わりに友人たちとお出かけや食事に行きやすいところです。アイルランドといえばビールが有名で、登校初日に参加したウォーキングツアーでは参加者全員でパブに行き、有名なギネスビールを飲みました。ダブリンはアイルランドの首都ですが、人口も 100 万人程度と東京と比べると全てがコンパクトな都市です。そのため、日頃都会に疲れている人にとっては、ゆったりと生活することができ、かつエンターテイメントも揃っているのでバランスの良い生活を送りたい人にもおすすめです。

今回は語学留学なので大学ではなく語学学校に通いました。そのため周りの生徒たちも私と同様に英語が第一言語ではない生徒たちと一緒に英語を学びました。学校には主にアイルランド周辺のヨーロッパ（スペイン、イタリア、ドイツ、フランス）の人たちが多くいました。クラスは 15 人前後で構成され、私が所属したクラスは日本人どころかアジア人が私一人という留学するにあたって最高の環境で勉強することができたと思います。学校でも日本人は右手で数えられる程度しか会いませんでした。周りの生徒たちは私と比べ英語を学びたいという欲が非常に強く、自分がわかるまで講師に質問を繰り返している姿は言語を学ぶ上でも非常に重要な姿勢だと感じました。私は今までアメリカ英語をしゃべったり聞くことに慣れていましたが、本場のイギリス英語に触れ、表現の違いやボキャブラリーの違いなどを今回の留学を通してたくさん学ぶことができました。

私が今回の留学でチャレンジしたいと思ったことは、日本人と会わないことでした。大学の友人の SNS を見ていると日本人同士で放課後ライフを送っている人が多かったです。もちろん現地で日本人の友人を作り、帰国後も良い関係が続いているのを見ると少し羨ましい気持ちもありますが、私はせっかく日本人が少ないところに来たのだから、このまま日本人に一人も会わないようにしようというチャレンジをしました。前述の通り学校には右手で数えられるほどの日本人と出会い、何人かとコミュニケーションを取りましたが、ほとんど全員が私と同じように放課後は他国の友人たちと過ごすように努めていると言っていました。

現地の生活は気温は日本とほぼ変わらなかったですが、天候が一日のうちにめまぐるしく変わるような天気でした。しかし、どんなに雨が降っても傘をさしている人はあまりいなかったです。また、乾燥がひどかったので持ち運び可能な加湿

湿機などをもっていけばよかったと後悔しています。

私は過去にさまざまな国に訪れたことがありますが、アイルランドは其中でも他の国に比べて圧倒的に人々が温かかったです。この滞在期間、ほとんど差別されることなく、現地の人々と同じように対応してくれ、どこにいても温かく迎え入れてくれたのですごくアイルランドという国が大好きになりました。ダブリンはアイルランドの首都ですが、東京とはかなり違った種類の都市です。東京のような高層ビルはひとつもなく、すべての建物が西洋式のものです。THE ヨーロッパな雰囲気や日頃の都会生活から離れた生活をしたい人にぜひお勧めしたい国です。アイルランドに行く人には、立派な教会やギネスビールを飲みながらナイトライフを満喫してきてほしいと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(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。

・ニュージーランドのオークランドに行きました。語学学校に1か月間通いました。オークランドは、自然が豊かでとてもリラックスできる環境でした。また、豊かな自然だけでなく、何でもあるシティも広すぎず狭すぎず、学校から徒歩5分、家からバスで25分のところにあり、とても便利でした。

(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？

・毎日予定を入れるようにしていたため、楽しかったことが沢山あるのですが、、、放課後は世界各国の友達を作り、放課後みんなで夜ご飯を作りホームパーティーを行ったり、週末には友達とフェリーでワイヘケ島に行ったり、ファミリーにビーチに連れて行ってもらったりなど遠出をした事などが楽しかったです。

(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？

・スラスラ話さなくちゃいけないという固定概念を捨ててまずは恥を捨てて話してみる事がとても大事だと思いました。そして、たくさんの友達を作り先生を何人も作りました！（笑）一人で初めての海外に行き、最初はだれを頼ったらよいのかも分からない上に自分の英語力にも自信がなかったので不安な気持ちでつぶれそうな時もありましたが、笑顔でつたない英語でも話し続ければ気づけば周りにたくさんの方がいたなという印象です！今回の留学で英語とはもちろん、自分とも向き合えました！これが私にとっての一番の学びです！英語力に関しては、最初にリスニング力、次にネイティブがよく言っていると感じたフレーズを日々メモして、それを日常的に使うようにしているとじぶんが思っていたよりも早く英語が話しやすくなりました！

(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？

・学校でのワークショップ・デイトリップへの参加、自分から話しかけて友達作りが私にとってのチャレンジでした！
・留学の時に難しいなと感じたのは2点あります。1つ目はネイティブ並みに話せる友達（ヨーロッパ圏の人が多かった）のコミュニティに入ることの難しさです。輪に入ったとしても、自分の英語がまだまだなせいで話についていけず、自分の意見も言えない時、自分の存在が消えていってしまいそうと本気で感じたことが何度かありました。この時はとても悔

しかたし、どうやって楽しく友達と話してかつ自分の英語力を向上させればいいのかとても悩みました。 2 つ目は、現地の学校の生徒としている日本人とどのくらいの距離感で接するかをととても悩みました。

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

・私のホストファミリーは日中は家のドアを開けっぱなしだったり、はだしで外に出てそのままの足で家でも過ごしたりしていたのでそこが文化の違いだなと思いました。スーパーやカフェ、道中ですれ違う人など他人でも How are you? と聞いてお話ししたりする人が多く明るい人が多い印象でした。

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

・社会における多様性について、ニュージーランドには色々な人がいるので宗教やベジタリアンなど日本ではあまり直接的に感じたことのない違いを実際に触れて、ベジタリアンの友達が食べられるものがあるレストランを探したり、サウジアラビアの友達が断食の時期に入ったので気を遣ったりと多様性を肌で感じてきました！

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？

・海外研修に行ったことで世界中に友達ができ、様々な考え方を学んだのでその人達との縁をこれからも大切にしながら、視野を広くして物事を対処していきたいです。また、語学力に関しては、バイトでより語学力を伸ばしつつ英語を使ってたくさんの人とコミュニケーションをとれるようになりたいです！

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

・留学に行く前の勉強も大事だとは思いますが、留学に行っている間に自分がどのような勉強を日常的にするのかを決めてから行くことが重要だと思いました！私は毎日、日記とその日言いたかった単語やネイティブが使うフレーズを勉強し、翌日その単語を使ってみるということの繰り返しをしていました！不安な事も沢山あると思いますが、行ってしまえば何とかなります!! (笑) 人との出会いを大事にして、すべての刺激を自分のものにする位すべての瞬間に全力で向き合うことで日本では経験できないことができ、沢山の感情にもまれて成長することが出来ると思います！ぜひ楽しんでください!!!

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(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?)

カナダのモントリオールに行きました。学部募集のプログラムにもカナダのカルガリーの研修先はありましたが、どうしてもモントリオールに行きたかったので自己手配を選びました。エージェントに紹介された語学学校に通い、学校の近くの寮に住んでいました。モントリオールは北米にありながらも、フランス語をメインで話すバイリンガルの都市でしたので研修先の学校では英語だけでなくフランス語も学ぶことができました。

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

モントリオールは日本人がほとんど居らず、日常生活では主に海外の留学生と過ごしていたので、彼らの国のおすすめのレストランに行ったり、お菓子を交換したり…選ぶことができないくらいとても良い経験ができました。

(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?)

積極的に話すことが最も重要だと思いました。研修先に来たばかりの頃は単語や文法にこだわりすぎて会話をすることに消極的でしたが、留学生の友達に間違ふことや無知がなぜ恥ずかしいのかと逆質問されたことがあり（笑）そこから積極的に英語でコミュニケーションをとるようになりました。おかげでスピーキング力とリスニング力は自分でも伸びたと実感しています。

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

行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？(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?)

寮生活でしたのルームメイトとの生活や自炊や家事（日本では実家暮らしなので）に苦労しました。特にルームメイト

とは文化的な違いのせいかな本当にうまくいかず、喧嘩も結構してました（笑）留学に行く前に準備をしておけばよかったと思うのは、滞在先の国で使うお金の知識でした。カナダドルは日本のコインと違ってコインの大きさと値は比例しないので留学当初はお会計の際毎回苦戦していました。

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

国際的な違いはなあと身に沁みて感じたのは、授業態度の違いです。日本人以外の留学生は分からなかったらすぐに手をあげ「Teacher! Teacher!」と叫んでいたのはかなり印象に残っています。あとは少人数クラスにも関わらずカップラーメンやポテトチップスを食べながら授業を受けることが許されていたことでした。逆に居眠りはめっちゃくちゃ怒られました。

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

モントリオールはとても多様性に溢れている街でした。第一にバイリンガルの都市なのでお店に入ると店員さんが「Bonjour! Hi!」と挨拶してくれます。またフランス領時代の文化をダイレクトに受けていたこともあり、ヨーロッパ調の建物と近未来のビルの建物の融合しあっているところも多様性を感じました。あと正直に言ってしまうと、カナダ人の識別ができなかったです。

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

研修先で出会った留学生たちのように積極性マインドは今後に活かしていきたいです

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

留学先でたくさん色んな国の友達を作ることをおすすめします。英語力も上がるし視野が広がるので

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(a) Where did you go? Would you tell us about your study abroad program and host institution as well as housing?

I went to Málaga, Spain, and stayed with a host family.

(b) What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?

One of my favorite memories from class was discussing President Trump with classmates from around the world. It was fascinating to hear diverse perspectives on his presidency. Through these discussions and my time in Europe, I realized that many Europeans hold critical views of the United States, which I found very eye-opening.

(c) What is the most important thing you learned during your study abroad in terms of foreign language communication? Have your foreign language skills improved? If so, in what ways?

The most important lesson I learned was to be proactive in speaking, regardless of my language level. Sharing any ideas or opinions helped me feel more comfortable communicating. This mindset made it easier to try using new languages. In particular, I improved my understanding of grammar and conjugation.

(d) Would you tell us about the challenges you met in your cross-cultural experiences? Was there anything you wish you had prepared for better?

The biggest challenge was studying Spanish in an environment where all the teachers only spoke Spanish, with English used only occasionally. Although I had practiced on Duolingo, this was my first time learning Spanish in an academic setting. I wish I had studied more in advance. Still, immersing myself in an all-Spanish environment helped me improve quickly.

(e) Did you notice any international differences between Japan and the host country, such as culture, customs, university classes, people's behaviors, or social systems?

One major cultural difference was the eating schedule. In Japan, breakfast is around 8 AM, lunch between 11

AM–1 PM, and dinner from 6–8 PM. But in Spain, lunch is typically at 3 PM and dinner starts around 9 PM. It was difficult to adjust to this at first.

(f) Did you find any diversity within the host institution or local community?

Everything felt new to me. I was able to experience authentic Spanish culture—people drying clothes on balconies, casually chatting with strangers without superficial politeness, and enjoying meals outside with neighbors. I stayed near the beach, and people seemed genuinely happy and relaxed.

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

I discovered how fun it is to speak and understand Spanish. I want to continue learning through apps like Duolingo, attending international exchange events, and taking Spanish classes at school.

(h) What advice would you give to future participants in this program?

Living in a country you've never visited and speaking a language you've never studied can be challenging—but it's also incredibly rewarding. For me, it was exciting to learn something new while immersing myself in Spanish culture. If you're open to new experiences and want to feel part of Spanish life, I highly recommend studying abroad in Málaga, Spain.

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(a) フィリピンのセブ島にある、GLC(Global Language Cebu)という語学学校に4週間滞在しました。宿泊先は語学学校内にある3人部屋でした。語学学校から少し離れたところにホテルがあり、そこに宿泊していた方もいました。昼食と夕食のメニューは日々変わりましたが、朝食は代り映えの無いものでした。時期にもよりますが、2月は日本人比率が高く、90%を超えていたと聞きました。授業以外の時間帯でも英語を使うことを求めるならば、国籍の構成比率を確認することを推奨します。

(b) 地元のバスに乗ったことが一番印象に残っている経験です。フィリピンは電車が通っていない為、車、バス、バイクが主な交通手段となっていて、車間距離は狭く、特にローカルバスは常に満員でした。日本でバスに乗車する際の支払方法とは異なり、フィリピンのローカルバスでは、走行中に料金を回収する人が自分の所に来て、その場で硬貨を使い支払う方法でした。ぼったくられる可能性があると言われていましたし、車内は人で溢れていましたので、ローカルバスに乗った事を語学学校の先生に話すと、とても驚かれたものでした。降車する際には、天井に付けられている金属パイプを叩き、バスから降りる合図を出すというルールがあるみたいです。現地で生活する人々のリアルを間近で体験することができて、とても楽しい経験となりました。

(c) 英語のコミュニケーションに関して最も重要なことは、躊躇うことなく話してみることだと思います。1対1の個別授業で日々英語を使い、自分自身が持ち合わせる言語能力を駆使して会話することの重要性に気づかされました。現地のタクシー運転手と会話した際や、語学学校のクラスメイトと話した際に、意思疎通が取れたという経験は、躊躇うことなく話してみたからだと考えています。

(d) トイレットペーパーが備え付けられていない為、常にペーパーを持ち歩く必要があったことに日本との違いを実感しました。また、指を虫に刺されて、大きく膨れ上がり、痛みと痒さに悩まされた経験が残っています。

(e) 国際的な違いを感じた事として、2点取り上げます。まずは、食事がとにかく濃い味付けで、油っこいものが多かったことです。現地の方々は、少量の濃いおかずで沢山のお米を食べることで、暑さに負けないエネルギーを蓄える必要があるとのことでした。このことから、食事に気候の特徴が影響していることを実感しました。二つ目は、町中の電線に関してですが、日本と同じく地上に電線が張られていましたが、その電線の量が異常に多かったことです。

(g) 英語の能力を上げるべく勉強してきた経験を胸に、さらなる向上を目指して学習を続け、次に計画している1年間の

海外研修に備えます。英語の勉強だけでなく、研修先で行ったボランティアの経験をきっかけに、フィリピンの抱える社会問題、特に貧困に関することを学びました。この経験をこれからのアカデミックな学びに生かしていきたいと考えます。

(H) 日本のお菓子を持っていくことを推奨します。自国のお菓子をあげることをきっかけに海外出身の方々と友達になるチャンスが生まれると思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	学習院大学 国際センター

(a) 私は国際センターのプログラムに参加し、今春、1か月間オーストラリアのディーキン大学の語学学校へ留学した。多くのことを学び、精神的にも成長することができた。メルボルンにある大学で、アクティブなホストファミリーの元で生活した。

(b) 一番楽しかったことは、シドニーに旅行に行ったことだ。友達と予定を立て、疲れながらも世界的に有名なオペラハウスを観光したり、フェリーに乗るなどなかなかできない体験をすることができた。

(c) やはり、失敗を恐れず積極的に話すことが大切だと気付いた。勇気を出してホストと話したこともあってか、ホストブラザーから英語のスピーキングが上達したとほめてもらったこともあった。

(d) もう少しパッキングの時に考えて行えばよかったと思った。足りないものが多かったし、その影響で困ったことも多かった。

(e) いろんな店が早くに閉まる。日本、特に東京の飲食店や小売店は深夜までやってるところが多いが、オーストラリアは20時には閉まっていることが多かった。ほかにも、仕事に対して日本人よりも自由で、おおらかだった。

(f) もちろん日本よりも多様性があり、アジア人や白人など多くの人がいいたが、個人的には、カナダなどよりは多様性が少ないと思った。黒人はあまりみかけなかったし、ステレオタイプを持っている人も結構いた気がした。それでも日本よりもはるかに多様的で、柔軟性のある考え方を身に着けることができた気がする。

(g) この研修で培った英語力を用いて、就職の際に、国際的な企業に就職するなど、英語力や柔軟性を生かせる職に就きたい。そうすることで今回の研修を最大限生かしていけるはずだ。

(h) 基礎的な英語力は身に付けていかないとホストファミリーとのコミュニケーションがうまくいかず、つまづくことが多くなると思う。少しでもいいから単語やスラングを覚えておくこと必ず日常生活で役に立つはずである。オーストラリアはアメリカ英語ではないため、イギリス英語やオーストラリアのスラングも学んだらより楽しめるだろう。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(a) オーストラリアのメルボルンにホームステイで滞在しました。ホームステイ先はトラムを使って学校から 30 分ほどの場所でした。ホストマザー1 人と飼い猫の家庭で家のすぐ近くに海がありとても快適な空間でした。ホストマザーとの印象的な出来事は帰国の前日お互いにプレゼントを贈りあったことです。メッセージ入りのメルボルンのフォトブックをもらい留学の大切な思い出です。

(b) 学校では毎日クラスメイトと顔を合わせてたくさんの大切な友人ができました。授業中のアクティビティを思いっきり楽しんだり、特に親しくなった友人たちとは誕生日を祝いあったり、放課後毎日ショッピングを楽しみました。

(c) この留学で、ためらわずに自分の考えを表現することの重要性を学びました。初めは自分の英語力に自信が持てず、考えを言わずに黙っていることが多くありました。ですが授業中にクラスメイトが必ず「あなたの意見は？」と話しかけてくれたことで、途中英語に詰まったとしても自分の考えを話す勇気を与えてくれました。ためらわずに話すことでより英語力もつき、授業に積極的に参加することができました。

(d) 留学に行く前に日本についてもっと知っておくべきだったと感じました。クラスにいた日本人が少なかったこともあり、授業中に日本について話す機会が多くありました。文化的なことや日常的事実は理解していても、日本の政治や法律についてとっさに答えることができませんでした。日本について広く知識を持っていくべきだと感じることも多くありました。

(e) メルボルン市内にはたくさんの国籍の人がいて、たくさんの異国のレストランや建築物がありました。日本では出会えないような人種の方とも会うことができました。また学校にも多様な宗教を信仰する生徒がいて、ラマダンの期間は教室内で飲食をしないなどイスラム教徒に対する配慮の決まりもありました。

(f) メルボルンで常感じていた多様性は人種と性別です。都市部のみならずホームステイ先の郊外までたくさんの国の人が生活をしていました。また LGBTQ に対する理解もかなり進んでいました。街中で同性同士のカップルを目にするのは当たり前な環境でした。人種や性別の多様性が広く認められていて誰もが自由に暮らせる場所だと実感しました。

(g) 海外研修を経て異文化を学ぶこととグローバルな環境のすばらしさを感じました。今まではものの考え方が閉鎖的になりがちで狭い視野しか持つことができませんでした。これからはより広い視野を持って海外に注目する考え方を様々な場面で生かしていきたいと思います。

(h) 私は自己手配の留学を経験して初めは誰も知り合いのいない環境に飛び込むことが不安でした。ですが困っている人がいれば必ず助けしてくれる心温かい人ばかりの環境でした。この経験は私の人生で価値あるものになりました。困ったときはホストファミリーや友人に相談してコミュニケーションをたくさん取ることでより良い関係が築けると思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

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（QUT）のケルピンググローブキャンパスで、5週間の短期海外研修を経験しました。宿泊はホームステイで、授業は毎日 8:30～13:00 まで行われ、午後は市内を散策したり、ショッピングを楽しんだりして現地の文化に親しみました。

英語でのコミュニケーションにおいて最も重要だと感じたのは、「とにかく英語を使い続けること」です。たとえカタコトでも、自信がなくても、毎日話す・聞く・書く・読むことを繰り返すうちに、特にリスニングとスピーキングの力が大きく伸びました。積極的にホストマザーや現地の先生と会話を重ねることで、実践的な英語力を養うことができました。

異文化体験の中で特に印象に残っているのは、公共交通機関の使い方の違いです。日本とシステムが異なるため最初は戸惑いましたが、Google マップなどのツールを活用し、自分で工夫して行動する力を身につけました。また、ホストファミリーの生活スタイルも新鮮でした。週に一度のホームパーティーでは、近隣の友人が集まり、手料理や会話を楽しむ光景が印象的でした。食事の回数や時間帯も日本とは異なり、文化の違いを肌で感じることができました。

授業スタイルも、日本の大学で行われている英語授業と似ており、ペアワークやディスカッションを通じて英語力を高めていきました。異なる国の学生と意見を交わすことで、多様な価値観を理解し、自分の視野が広がったと感じています。この海外研修を通じて、自分の中に「海外でも通用する力をつけたい」という気持ちが生まれました。5 週間という短い期間でしたが、自分の力で海外生活をやりきったという達成感は大きく、今後のキャリアにも活かしていきたいと思っています。現地で出会った仲間とのネットワークも、今後の学びや将来の挑戦につなげていきたいです。

これから海外研修に挑戦する方には、「楽しむこと」と「前向きな姿勢を持つこと」が何よりも大切だと伝えたいです。不安があるのは当然ですが、自分なりの挑戦を通して、必ず得るものがあるはずです。私自身、この経験が一生の思い出になりましたし、今でも大きな自信となっています。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(a) オーストラリアのメルボルンに短期で研修に行きました。研修先は「Level up Academy」という語学学校で少人数での授業を受けました。宿泊先は寮で数人の日本人と外国人と共同で生活をしました。

(b) 日常生活で楽しかったことは、留学先で出会った友人との観光です。オーストラリアは自然が豊かだったので、様々な海や森林などに行き、現地の方とのコミュニケーションを行いました。キャンパスでは国際交流デーというものがあったため、他国の料理などを作ってその国のことについて理解を深めたりする日があったことが印象的でした。

(c) 自ら英語で話すということが大切だと感じました。元々、英語を話すということを苦手と感じていたため、失敗をしてもいいから頑張ってみようという意識でたくさんの人と話すことを努力しました。その結果、英語を話すことに抵抗がなくなり、今までより自信を持って話すことができたので英語能力は向上したのではないかと思います。

(d) 話すスピードがとても早く、オーストラリア特有の訛りもあったことで、リスニングに少し自信があったのにも関わらず会話が難しいなと感じました。もう少し、オーストラリア特有の話し方に慣れておけば良かったと感じました。

(e) 上下関係があまりないなと感じました。特に店員と客の関係性も近く、少し驚いた部分がありました。また、チップ文化に近い点で、観光のガイドさんから評価の高いレビューをしてくれとたくさんお願いされたのも日本との違いだと感じました。

(f) 先生と生徒の距離感が近く、フランクな形で質問や意見をしていたことが印象的でした。

(g) 今回の海外研修を通して、自分の英語力を伸ばすことができたのはもちろん、課題も見つけることができました。そのため、今後の英語学習をもう少し変えなければいけないなと自分を見つめ直す機会となりました。また、異文化についても知ることができたため、オーストラリアだけでなく、現地で知り合った人の出身国についても理解を深めていきたいと考えます。

(h) 失敗することは当たり前なのでそれを恥じてはいけなと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(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。

私はロンドンのセントジャイルズという語学学校に通った。宿泊先は同学校の上の階にある寮であり、大英博物館や大英図書館にとっても近い場所であった。

(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？

日常生活で楽しかったことは、寮が観光地へのアクセスが良い土地であったため、学校が終わった後の観光がしやすく、楽しかった。また、近くにお酒を飲む場所も多く、学校終わりに友達とビールを飲みに行くこともよくあった。授業内では、ディスカッションがメインであったため、イギリス以外の国についても見識を深めることができた。

(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？

私は今回の語学研修で、外国語コミュニケーション能力を高めることができたと感じている。要因の一つ目としては、外国語コミュニケーションにおいて、積極的になれたことである。私の研修先は英語圏であったため、英語を日常的に使用していた。英語を日常的に使用する際、文法や語彙のミスがあったとしても多少構わずに会話を進めることが必要である。語学研修前は、できるだけ完璧な英語を求めるあまり、会話に消極的になることが多かったが、研修後は多少のミスに構わず、相手に伝えられればいいというマインドで会話ができるようになり、積極的にコミュニケーションをとれるようになっていた。また、積極的になることでその都度ミスを修正することができ、精度も向上したと考えている。二つ目は、テストの点数が向上したことである。TOEIC のスコアが研修前より高い点であったことから、私の外国語コミュニケーション能力が向上したと考える。

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

行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？

私が異文化経験で難しいと感じた点は、政治的な話題になった時のことである。昨今、ロシアによるウクライナ侵攻や、イスラエルとのガザでの戦争が問題となっており、語学学校ではそれらの話題を避ける傾向にある。しかし、生徒間の話題としてそれらが取り上げられることがあり、大抵は当事者国民または利害関係国国民が話題を持ち出すことが多い。私はその際、争いを避けるためにそれらの話題からできるだけ離れていたが、その行為が正しかったかどうか、いまだに悩

むことが多い。

(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。

バーなどでイギリス人と話す機会があり、彼らと話す過程で感じた決定的なことは、対外脅威に対する危機感の強さである。私が研修に発つ直前にトランプ氏が大統領に就任し、ウクライナに対する支援を縮小または停止させる意思を示していた。それに対するイギリス人の反応として、アメリカが助けてくれないならば、自国で対外脅威に対抗する力を持たなければいけないという意識を強く感じ、日本との差異を感じた。

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

私の語学学校では、中東系と日本人の割合が多かった。今までの語学研修の経験と違った点は、ヒューストンの語学学校ではアフリカの留学生が多かったのに対し、ロンドンでは逆に少なかったことが興味深かった。中東からの移民が多く、アラブ系の施設やレストランが多かったため、過ごしやすい留学先であったことが関係していると考えられる。

(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？

私は海外にビジネスを発展させることが目標であるため、今回の研修の経験を通じて、現地での異文化理解を積極的に行い、組織論に基づいて類型化することで、海外ビジネスでの障害を排除することができると考えている。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

語学力は過ごしていれば勝手に向上するので、むしろ事前準備としてすべきは現地国の歴史や文化について学ぶべきだ。短期であっても、それらを学んだうえで現地で暮らすと、様々な事柄において、深い視点で見ることができる。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

(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。

研修先は「Auckland English Academy」という語学学校で、入校時に受けるレベル分けテストによって5つのレベルのクラスに分かれて授業を受けます。授業内容は、Reading, Listening, Writing, Speaking の4技能を全て学びました。宿泊先は、学校から徒歩10分ほどの場所にある寮で、三人部屋でした。3人部屋×5つの計15名でキッチン、シャワー、トイレを共有していました。また、私が渡航したのが2月で、ニュージーランドの真夏の時期だったので気温が28度ほどあったのですが、寮にエアコンが備わっていなかったので暑さに弱い私にとってはそこが難点でした。

(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？

普段の学校の授業も十分楽しかったのですが、毎週月曜日に新しい学生がクラスに加わり、毎週金曜日に誰かが学校を卒業するような状況だったので、特に送別会と親睦会を兼ねて毎週金曜日にクラスみんなでピクニックに行ったりビーチに行ったり、教室で各国の料理を持ち寄ったパーティーを開いたりといったイベントがとても楽しかったです。授業では話せなかった子ともそこで中を深められたり、英語で日常会話をする練習にもなり、貴重な思い出になりました。

(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？

他言語を話す人と英語で会話をする場合、自分から積極的に話しかけたり、お話しする意思があるよということをはっきりと示すことで、仮にこちらの英語がたつたなく完璧な英語が話せなかったとしても気持ちよく会話をしてくれるということを学びました。留学に行く前は、文法などを気にして英語を話すこと自体ためらってしまっていたのですが、留学を通して怖がらずに英語で話しかけられるようになったのは自分の中での大きな進歩だったと思います。

(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？

ニュージーランドの公共交通機関は主にバスか地下鉄なのですが、いたるところにバス停があり、一か月間でバスだけを利用していました。日本は、決まったバス停に順番通りに止まってくれますが、ニュージーランドではバス停で待っているだけだと素通りされてしまいます。そのため、もし乗りたいバスがあったら運転手に見えるように大きく手を挙げてアピールしなければならないのですが、初めにバスに乗った時は知らなかったので乗りたいバスを逃してしまいました。

また、バス内で今はどのバス停にいて、次にどこで止まるよというのが示されていないので、音声のガイドのみに従うのですが、マオリ語でバス停が読み上げられた後に英語の案内が入り、1度きりしか流れないので少しおしゃべりなどで気を抜くと乗り過ごしてしまい、日本のバスよりも難易度が高いと感じました。また、ニュージーランドは日本の紫外線の7倍と言われているのですが、それを知った上でも減入ってしまうほど紫外線が強く、日焼け止めや帽子、サングラスを付けていてもこんがり日焼けするほどだったので、もう少し日焼け対策に力を入れるべきだったなと思います。

(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。

日本と違うなと感じたことは、ほとんどのお店が午後16時くらいには閉まってしまうところです。カフェやスーパーも早いうちに閉まってしまうので、夕方は必然的に寮にこもってルームメイトとおしゃべりをしたり学校の課題をこなしていました。また、コンビニにお酒が売っていないくて、スーパーかお酒の専門店では買えないこと、公共の場での飲酒が違法であるため、公園でお酒を飲むことができないのも日本と違う文化で面白いなと思いました。

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

日本よりのジェンダーに対する理解が深いため、同じマンションに住んでいる方の中に何人かトランスジェンダーの方が見受けられました。研修先のクラスメイトにもレズビアンで彼女がいるのと話している子がいたり、学校内にもよくトランスジェンダーの人がいましたが、みんな他人の目を気にせずのびのびと過ごしていて、周りの友達の分け隔てなく接している姿がとても素敵だなと思いました。

(h) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？

せっかく英語を話すことに抵抗がなくなったので、バイト先に来る外国人客にも積極的に英語で話しかけたり、オンライン英会話を始めてよりスピーキング力を向上させたいと思います。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

地域や時期によっては学校内にかなりの日本人がいる場合があり、授業中も授業外もずっと日本人で固まってしまっているのをよく見かけましたが、せっかく海外に来ているのであるべく外国人のお友達と話すように心がけたり、もし日本人のお友達と一緒にいるにしても、英語で会話をするなどの努力をしてみることをお勧めします。実際、私もクラスに何人か日本人がいましたが、日本語を喋らないようにタイ人のお友達を作ってその事ずっと一緒に授業を受けていたり、授業外に日本人の友達とビーチなどの観光地に行った際も、日本語禁止で英語だけを話す時間にすることで、留学前よりも

成長できたと感じることができました。また、渡航先で観光したい場所や行きたいお店を事前にリサーチしておく、現地に着いてからどこに行くか迷わず、効率的に時間を使えると思います！不安なことも沢山あると思いますが、それ以上に楽しく貴重な思い出になると思うので精一杯楽しんでください！！