

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

(a) イギリスのボーンマスにあるビート語学学校に一月間行ってきました。

(b) 留学中はごく些細な事でも大きく日本と異なるため、常に刺激的で新しい体験をすることができ、毎日が充実していました。その中でも週末に自主的に国内を観光し、伝統的な料理を食べたり、歴史的な場所に行ったことが一番思い出に残りました。(c)語学学習の面でいうと、完璧に話したり、聞き取ることができなかったとしても、それを恐れずとにかく話してみることが大事だと思いました。完璧な文になっていなくても、知っている単語を伝えるだけで少し会話になることがあり、英会話の楽しさに気づけました。期間は短いものの、少し英語力が上がったように感じました。また、他国の同年代の学生がスラスラと英語を話している姿を見て、自分もそのようになりたいと英語学習に対するモチベーションが上がりました。(d)他国の生徒やホストファミリーと英語でコミュニケーションをとりながら、ともに生活することは想像以上に難しかったです。自分がうまく伝えたいことを表現できなかったり、文化の違いがあったことが難しく感じた理由だと思いました。(e)ホストファミリーと暮らしていく中で感じたことは、日本ではよくある“察する”という文化がなく、きちんと思ったことや自分の感情を言葉にして伝えないと上手くコミュニケーションが取れませんでした。また授業に関して言えば、日本の授業以上に話す練習をする機会が多いことが印象に残っています。ホスト国は比較的日本と似ているところが多かったですが、他の国の学生と交流する中で様々な文化的差異に直面しました。特に中東やアフリカの学生とは宗教的なことや積極性という点でカルチャーショックを感じました。(f)私が過ごしたボーンマスでは、様々な地域の人々が暮らしており、色んなジャンルの食料品店や飲食店がありました。ですが、肌の色や信仰している宗教が違っても、お互いをリスペクトしながら生活しているように感じました。そのためアジアから来た私にも、非常に親切にしてくれる人が多かったです。(g)この経験をこれからのキャリアに活かしていきたいです。継続的に学習を続けて、グローバルな人材になり、キャリアの可能性を広げていきたいです。(h)やはり事前に行く国の文化などを調べるとより楽しめると思います。

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

(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?)

二月の終わりから三月の終わりにかけて、学習院大学が主催する BEET Language Center のプログラムに参加して、イギリスのボーンマスで一か月学びました。ボーンマスは日本でいう軽井沢のような場所だと、ヒースロー空港から迎えに来てくださった BEET の先生が言っていました。夏になると観光客が海沿いに押し寄せ、ビーチは人で満ち、砂浜は色とりどりの気配で埋め尽くされるそう。しかし私が訪れたのは冬の一番深いところだったので、人影はまばらで、朝夕には海の匂いがかすかに混じる、風のやわらかい町でした。

私が滞在した家は、学校から歩いて八分ほどのところにありました。古くて、静かで、どこか時間の流れ方が違うような家でした。日本で見慣れてきた家々とは、比べること自体が少し不公平に思えるくらい、広くて、重たくて、そしてよくできていました。到着してすぐ、家の中を案内してもらいながら、私は思わず「とても大きい家ですね」と言いました。するとホストマザーは、これが特別に大きいわけではなく、このあたりではごく普通だと教えてくれました。そこで私は当たり前ものに驚いてしまったことに気づきました。まるで遠い田舎から都会に出てきたばかりの人間のように、私は少しだけ世間知らずである自分を意識して、軽い恥ずかしさを覚えました。

(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?)

短い日々の暮らしの中で、いちばん楽しかったことは、国籍の違う友人ができたことです。その友人たちと卓球をしたり、海に行きました。BEET では卓球が流行っていて、ほとんどの人間が、授業の前後だけでなく、短い休憩のあいだにもラケットを握っています。軽やかな音が、いつもどこかで跳ねていました。卓球は言葉の通じない生徒たちにとっての共通言語でした。ところで、私は最初、BEET には同じくらいの年齢の学生が多いのだろうと思っていました。でも実際には、そこには十六歳前後の少年や少女たちが多くいて、その場は驚くほどの活気に満ちていました。朝早く学校に行くと、彼らは決まって私と一緒に卓球をやろうと声をかけてきます。私は卓球なんて、中学校の体育館以来まともにやっていなかったし、ルールだって曖昧でした。それに、見知らぬ国で、知っている人がひとりもない場所に自分から踏み込んでいくような勇気も、持ち合わせていませんでした。けれど BEET の生徒たちは違って、彼らはとにかく、目の前にある時間をそのまま楽しむことに迷いがありませんでした。そんな彼らは、新しく来たばかりの私に対しても、驚くほど自然に手を差し伸べてくれました。ラケットの握り方から、サーブの出し方、ちょっとしたコツまで、一つひとつ丁寧に教えてくれました。こうして私は BEET の人たちと仲良くなりました。そんな友人と学校終わりに行った海は一生の思い出です。学校が終わると毎日海で散歩しながら夕日を見ることが日課でした。オフシーズンの海は静かで、ものすごく心地良かったです。冷たい風の中で、私たちは特別なことをしたわけではありましたが、ただ同じ景色を見て、同じ時間の中に立っただけ、それでも、その何でもなさがかげがえのない思い出でした。

(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?)

これから留学に向かう人は、きっと何度も同じことを耳にしたいと思います。とにかく人と話すこと。そして、できるだけ外に出ることです。私は内気な性格で、日本では休日に外へ出ることはほとんどないため、それは、私にとって簡単ではありませんでした。半ば無理矢理にでも外に出ること、そして外出に誘われたら、とりあえず「イエス」と答えること。それをひとつの指針として、一か月を過ごしました。最初のうちは、すべてが新しく、刺激的で楽しかったです。しかし習慣というものはずいぶん早くに変わらないうちに、時間が経つにつれて、少しずつ疲れも感じるようになりました。

一人で静かに過ごす時間が無性に恋しくなることもありましたが、しかし、確実に貴重な経験ばかりで、気づけば私は、以前よりも外の世界に慣れ、ほんのわずかですが成長したと感ぜられるようになっていました。さまざまな国から来た人々と出会い、それぞれの文化に触れることができました。耳にする英語も授業で習うようなお手本の英語ではなく、多様な訛りを帯びていました。その中で、私のリスニングとスピーキングの力は、確かに伸びたと実感しています。もともと私は、日本にあるインターナショナルの幼稚園に通っていたこともあり、英語を聞くことや話すこと自体には、それほど大きな不自由は感じていませんでした。しかし日本で生活していると、集団の中で流暢に英語を話すことに、どこか気恥ずかしさを覚えることがあります。私自身も、その空気に流されて、あえてカタカナに近い発音で話してしまうことがありました。留学に来て、そうした遠慮のようなものが少しずつ薄れていきました。流暢に話すということは、単に言葉を並べるのではなく、自分の考えや感情を相手にきちんと届けることなのだと気づきました。その当たり前のことが、思っていた以上に難しく、同時にとても重要だと感じました。私はただ、できるだけ多く話すよう努めました。うまくいかなくても、言葉が途中で途切れてしまっても、それでも何かを伝えようとする。その繰り返しの中で、少しずつ自分の言葉が自分のものになっていく感覚を覚えました。

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

外にできるだけ出るようにしたことや、食事の違いに向き合ったことなど、挑戦と呼べるものはいくつもありませんでしたが、その中でもいちばん難しかったのは、自分が一個人でありながら、「日本代表」として話を振られることでした。

授業や友人との話の中では、日本の価値観や文化について尋ねられることが何度もありました。そのたびに、自分の言葉が、日本という国全体の輪郭を形づくってしまうのではないかと考えてしまいプレッシャーのようなものを感じました。もともと私は、日本人の中でも少しだけ変わっているほうだという自負があり、だからこそ、「私はこう思います」と口にしながらも、それが日本人すべてに当てはまるかと問われれば、決してそうではないと感じていました。その微妙なずれをどう扱えばいいのか分からず、言葉がすぐには出てこないことがありました。そのため、何かを説明するときには、必ず「これはあくまで一個人の意見ですが」と、ひとつの前置きを添えるようにしていました。もう一つ困ったのは、時間感覚の相違でした。日本人に比べて、みんな、時間にルーズなのです。約束の時間になっても、誰も現れないことがよくありました。もちろん、中には日本と同じように時間に正確な国から来ている人もいて、そういう人たちはきちんと時間通りにやって来ます。しかし多くの場合はそうではなく、約束の時間に来ないので居場所を尋ねると、「今ちょうど家を出たところだよ」と、まるでそれが自然なことのように返ってきます。その言葉を聞いたとき、私は小さく驚きながらも、ここでは時間の流れ方が少し違うのだと、静かに受け入れるしかありませんでした。

(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?)

日本にいと、ほとんど当たり前ではないことのように感ぜられるのですが、イギリスの人たちは驚くほどフレンドリーでした。店に入ると、すぐく自然に話しかけられます。家の近くのコンビニに立ち寄ったときには、ちょっとした会話が長引いて、気づけば三十分ほどその場に留められてしまったこともありましたが。街のみんなが友達同士のようには話をしていました。スーパーマーケットでも同じようなことがありました。通りすがりの人が、まるで以前から知っていたかのように、外見や服装をさらりと褒めてくれるのです。そのたびに、私はうまく英語で返すことができず、ほんの少しだけ悔しい思いをしました。この点において言えば、何個かとっさにリアクションできるように日常会話で使う単語を事前に勉強しておけばよかったかなと思います。

(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.)

印象に残っているのは、ラマダンです。ちょうど私が研修に行った時期とイスラム教のラマダンがかぶっていました。ラマダンというのは、日が沈んだ後しか食事をしたらいけないというもので、日中は水すら飲んではいけません。そのため、その期間は授業内で食事の話をしたらいいなかったのが新しい多様性の発見でした。

(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?)

私は映画館でアルバイトをしているのですが、海外からのお客様が多くいらっしゃいます。これまでは自分の英語に自信をもって接客することができませんでした。しかし今回の海外研修を通してついた自信や勇気を、今度は自分の仕事の中で活かしていきたいと思っています。言葉が完全ではなくても、相手にきちんと届けようと頑張る姿勢そのものが、ひとつの橋になるのだと、イギリスで学びました。また、この研修で世界のさまざまな場所に友人ができたことも、私の中で大きな変化でした。これまで私は海外旅行にそれほど関心がなく、日本という場所に十分満足していました。けれど今は、遠くにいる友人たちのことを思い浮かべると、恋しくてたまらないことがあります。会いに行こうとしなければ交わらない時間が悲しくなります。友人がいるというだけで、その国に自然と興味が湧いてくるのは、不思議で、貴重なことだと思います。だからこれからは、友人に会うというささやかな理由を胸に、いくつかの国を巡ってみたいと思っています。

(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?)

アドバイスとしてお伝えしたいのは、やはりとてもシンプルで、とにかく外に出て、人と話し、友達をつくることです。最初は何を話せばいいのかわからず、言葉がうまく出てこないかもしれません。そんなときは、相手の国の言葉を教えてもらうのが一つのきっかけになります。実際に私は英語を学びに行ったはずなのに、気づけばトルコ語やアラビア語、フランス語、スペイン語、イタリア語、ポルトガル語まで少しずつ教えてもらって帰ってきました。とくにフランスの人たちは音の違いにとっても敏感で、なかなか「いいね」とは言ってくれないのですが、その分、通じたときは達成感があり、楽しかったです。自分の国に興味を持ってもらえることは、多くの人にとってうれしいことです。だからこそ、言葉をきっかけにしたやり取りは、思っているよりもずっと自然に距離を縮めてくれます。もし行きたい国がまだ決まっていなかったのであれば、イギリスを選んでみるのも一つの手だと思います。物価は高く、食事も必ずしも日本のように満足できるわけではありませんし、日本からは15時間もかかります。それでも、人々はあたたかく、冗談が好きで、晴れた日には紅茶を飲みながら外で会話を楽しみます。街並みも非常に歴史的で、まるで中世に入り込んだような気持ちになり、ワクワクします。訪れた際には、スコーンと紅茶を味わってみてください。そしてもし機会があれば、晴れた日にストーンヘンジを訪れてみるのもおすすめです。天国が実在するならばきっとこういう場所だろうと、私が一番感銘を受けた場所です。

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

- (a) I went to Bournemouth, UK, near the beautiful ocean. I joined a language program at Beet Language Centre for 4 weeks. I stayed at homestay for 4 weeks during my stay.
- (b) In class, I was able to get along with guys who come from Switzerland. They can speak English so well. Thanks to them, I could study English and Germany a lot. After classes, I went to the beautiful beach 2 or 3 times a week. We can go there around 10~15 minutes on foot. My friends and I chilled out at the beach.
- (c) I tried to speak English actively even if sentences are wrong. I didn't have to be afraid of making mistakes because teachers and host families sometimes teach me correct grammar when I make mistakes. Because of that, I could study English so effectively.
- (d) In restaurants and pubs or other facilities, I couldn't tell the things I wanted to say to clerks. This is because their speaking is so fast and they didn't try to listen to my poor English. I recommend you remember some phrases or something like that used in daily life in your host country.
- (e) Meals are completely different between Japan and UK. Japanese food has three kinds of side dishes and main dishes. On the other hand, UK style is concentrated in single dishes. Tastes are almost good.
- (f) While I was staying, the Muslim was in lama dan. They couldn't have any food or any water in daytime. It seemed so hard.
- (g) After I graduate from university, I will use skills I gained in business scenes. Not only language skills but understanding other cultures or something else.
- (H) Pay attention to pickpockets. My phone was stolen in London.

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

私は2月9日から3月6日までの約1か月間、オーストラリアのメルボルンにあるロイヤルメルボルン工科大学の語学研修プログラムに参加しました。生活面では、とても温かいホストファミリーのご家族に迎え入れていただき、RMIT 大学から電車で約 30 分の Ashwood という地域に住んでいました。ホストファミリーはフィリピン出身の方々と、日常生活の中で異なる文化に触れることができたことはとても貴重な経験でした。

私が参加していたクラスは南アメリカや中東など様々な国からの留学生との合同クラスであり、授業の休憩時間に彼らから簡単な母国語やスラングを教わったことや、文化の違いについて話したことは私の留学生活において特に印象に残っています。実際に留学に行くまでは、他国の人と母国語ではない言葉を使ってコミュニケーションをとることに不安を感じていましたが、ナーバスになるよりもトライする気持ちの方が何倍も大切であるということに気づきました。そうしていううちに授業で自ら発言する機会やホストファミリーとの会話も増え、自分の外国語能力の向上も感じることができました。一方で、クラスでもホストファミリーとの間でも、お互いに英語を母国語としない相手とのコミュニケーションに苦労することもありました。アクセントや文法の違いによって同じ単語でも発音が異なることがあり、理解することが難しい場面もありました。しかし、その経験を通して相手に伝えようとする姿勢や、分からないことをそのままにせず確認することの大切さを学びました。また、生活していて店員さんや学校で関わった人々が日本よりもフレンドリーであることが印象に残っています。

メルボルンには様々な国籍の人々が暮らしており、宗教や言語も多様であることから、多文化社会の中で互いの違いを尊重しながら生活している様子を実感しました。この経験を通して、多文化理解の重要性を知ったので、様々な価値観を尊重しながら自分自身の知見を広げ、柔軟に対応できる人へと成長していきたいと考えています。

私は今回が初めての海外経験でしたが、想像していた以上に楽しく、素敵な日常を過ごすことができました。最初は不安を感じることもあると思いますが、この貴重な機会をぜひ楽しんでほしいと思います。

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

私はオーストラリアのメルボルン中心街にある RMIT University にて短期の語学研修プログラムに参加しました。研修は2月～3月に行われ、それに合わせてひと月のホームステイを体験しました。日常生活や授業の中で特に楽しかったことは多国籍なクラスメートとの交流です。RMIT の語学研修プログラムでは英語の習熟度によってクラス分けがされるため国籍は様々であっても英語のレベルは同じでした。みんなが第二言語として英語を学んでいる途中のためわからない部分や発音を補い合って生活したのが思い出深いです。クラスメートとは休み時間にも母国語を教え合ったり、それぞれの文化や宗教について話し合ったりしながら交流を深めたことでとても興味深い話を聞くことができ、国や人種の違いを直に受ける日々でした。このような異文化交流を通して難しかったことは一部のクラスメートの発音を聞き取ることでした。特にサウジアラビアやオマーンの生徒の発音には巻き舌の特徴があったり、中国の生徒はその単語の正しい発音を知らなかったりなど、同じように英語を勉強中だからこそコミュニケーションの難しさを感じる部分もありました。ですが、これに関してコロンビアから来ていた友人と話すと、彼女は「日本人の発音が一番聞き取りづらい」と話していました。これもまた母国語に似た言葉に対する耳の慣れなどで英語の聞こえ方が全く違うものだと感じ、興味深かったです。

学校生活以外で私が日本とオーストラリアの違いを感じたのは歩行者の信号です。オーストラリアでは歩行者信号にほぼ意味はなく、車が来ていなければいつでも渡っていいという形でした。その分車の交通ルールにはより強い規制があり車側が歩行者にとっても配慮しているように感じました。そこで暮らす人々の態度や行動などは日本と特に違いはなく、おおらかな人や優しい人が多かったと思います。また、メルボルンはどこのお店に入っても様々な人種の人が働いており今まで滞在したことのある国の中で一番「人種のサラダボウル」を感じました。町のカフェや市場に行ったときに日本人の店員さんがいることもあり、日本から遠く離れた国でたまたま出会えることをうれしく思うことは日本では絶対にできない体験でした。

この海外研修を通して楽しく勉強したことで海外への印象が少し変わり、他の文化で暮らす人を相手にする仕事に興味がありました。この興味を現実に変えて英語力の向上も目指すことで自分のキャリアにつなげていきたいです。もしこのプログラムに参加しようと考えているなら、難しく受け取る必要はないと思います。オーストラリアは素敵な国でした。

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

私はオーストラリアのメルボルンにある RMIT 大学に春休みの一か月間留学しました。本研修では、イタリア出身のホストファミリーのもとでホームステイをしました。ホストファミリーは英語に独特のアクセントがあり、聞き取ることに苦労しましたが、日々の会話を通して徐々に慣れ、最終的にはスムーズにコミュニケーションを取ることができるようになりました。私は彼らと一緒にテレビでスポーツ観戦をよくしていました。ボリジニの選手が映ると、その背景や文化について説明してくれたほか、街中でもアボリジニの旗を目にする機会が多くありました。その先住民や自分の国を説明し、大切にするといったことは日本ではあまりないため、新しい感覚でした。

私は、午前中の授業だったため、午後は観光をしました。特に思い出に残っているのはメルボルン動物園に行ったことです。私は初めてそこでコアラを見ました。とても楽しかったのですが、いくつかのトラブルもありました。私は帰り道、反対方向の電車に乗ってしまいました。電車が分からず困っていたところ、通りかかった現地の方が反対側のホームであることを教えてくれました。加えて、動物園内のコインロッカーを利用した際には、料金を入れたにもかかわらず機械が正常に作動しませんでした。しかし、自らスタッフに英語で状況を説明し、解決することができました。はじめは、私の拙い英語に自信がなく、一人で考え込むことが多かったですが、メルボルンの人たちはとても優しく、聞いたら親切に教えてくれました。この経験を通して、英語力の向上だけでなく、限られた語彙の中でも自分の言葉で状況を伝え、問題を解決する実践的なコミュニケーション能力を身につけることができたと思います。

メルボルンは様々な国籍の人が住んでいました。様々な国のレストランがあり、旧正月になると町中が真っ赤になりました。これが一番日本との違いだと感じました。また、クラスメートとの交流を通して異文化理解も深まりました。例えば、サウジアラビア出身のクラスメートは日本のアニメが好きで、別れ際に日本語で「あばよ」と挨拶をしてくれるなど、文化的なつながりを感じる場面がありました。また、滞在期間中はラマダンの時期と重なっており、食事や生活習慣について話を聞くことで、宗教に基づく価値観や行動への理解を深めることができました。こうした交流は非常に興味深く、自身の視野を広げる貴重な経験になりました。今後は、本研修で得た経験を活かし、英語を用いた積極的なコミュニケーションを継続するとともに、多様な価値観を受け入れながら主体的に行動できる人材へと成長していきたいです。

最後に、参加者へのアドバイスとしては、特に心配することはないということです。メルボルンは国際色豊かで、スーパーや薬局に行けば欲しいものは大体手に入ります。私は行く前に日本食が恋しくなるだろうと、いろいろ買いそろえて行きましたが、日本食レストランもたくさんあり、その必要はありませんでした。一つだけ困ったことは、寒暖差です。昼間は日差しが強かったですが、朝と夜は寒く、クーラーが効きすぎているところが多かったので、羽織れるものを持って行ったほうがよいかと思います。

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

私は、オーストラリア・ヴィクトリア州のロイヤルメルボルン工科大学付属語学学校（RMIT UP）にて4週間の語学研修を行いました。滞在方法はホームステイで、街の中心地から電車で約1時間のウィリアムズタウンという場所で過ごしていました。現地での生活で楽しかったことは、毎日のように多文化と雄大な自然に触れることができたことです。オーストラリアは多国籍国家と言われているだけあって、飲食店や建物など多くの面で多様な文化を体験することができます。授業が午前のシフトであったため、放課後にクラスメイトと昼食を食べてから家に帰っていました。オーストラリア料理だけではなく、中華料理やイタリアン、スペイン料理などたくさんの国の料理を堪能することができ、毎日の楽しみとなっていました。また、研修と中国の春節の時期が被っていたので、学校で獅子舞が披露されたり、中華料理を安く食べたりして、他国の文化を体験することができました。このような、ルーツやバックグラウンドなどに縛られすぎず、様々な文化を楽しみ、多様性を尊重する国民性に感銘を受けました。さらに、ホームステイ先が海のすぐ近くであったため、海辺を歩いて通学し、夕陽を見ながら帰路に就くという自然に囲まれた日々を過ごしていました。日本では海の近くで生活をしたことがなかったので、このような体験は非日常的で貴重でした。オーストラリアに来て初めて、雄大な自然に癒される心地よさを肌で感じるすることができました。現地に住む人々から感じる、細かいことを気にしない穏やかな雰囲気は、このような自然とともに生きる豊かな暮らしに影響されているのではないかと感じました。比べて日本、特に東京は自然が少ないうえに街や人々からも忙しさを感じるので、自然に触れる体験をより重要視するべきだと思いました。さらに、海外研修期間では、外国語コミュニケーションに関しての学びがたくさんありました。特に、自らの意見やアイデアをしっかりと持ち、それを積極的に伝えようとするのが非常に大切であると感じました。海外に行くのが初めてということもあり、現地では何を伝えるにしても英語で話さなければならぬ現実を目の当たりにしました。初めはとてもストレスでしたが、徐々に慣れてきて、自信をもって話せるようになっていきました。日本人の国民性とも言えますが、聞き役に回りすぎてしまって自分の意見をなかなか言い出せないときもありました。それでも相手に伝えることを諦めなかったことで英語でのコミュニケーションを楽しめるようになり、今回の海外研修で大きな成長を遂げることができたと感じています。また、急なハプニングに直面し、それを乗り越えることができたことも自身の成長に繋がりました。

研修中の最も大きな試練は公共交通機関でのトラブルでした。ホストマザーがICカードを貸してくれたのですが、それがシニア用と知らずに使用していたがために、係員に呼び止められてしまいました。一時はパニックになってしまいそうでしたが、航空券を見せ、自分が短期留学生であること、事情を知らずに使用していたことを英語で必死に説明しました。その結果、状況を理解してもらうことができ、適切なカードを作り直すということで解決に至ることができました。この経験から、予想外のハプニングに直面しても、落ち着いて行動すれば解決することができるということを学びました。幸いにも今回は罰金等を免れましたが、このようなことを未然に防ぐためにも、事前のリサーチや確認が非常に大切であることをこれから留学に行く方へのアドバイスとして伝えたいです。

今回の研修を通じて、言葉の違いを超えて多様な価値観に触れたことは、私の学習意欲を大きく刺激しました。帰国後は、英語学習を継続するだけでなく、これから始まる「国際マネジメント」のゼミにおいて本研修での経験を最大限に活かしていきたいです。研修で身につけた「自信」、「冷静に判断する力」、「自分とは異なる価値観を尊重する姿勢」を糧に、将来はグローバルな視点をもって社会に貢献できる人材を目指したいです。

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

私はオーストラリアのメルボルンに行きました。ホームステイで約3週間過ごしました。RMIT という大学に行きました。RMIT 大学は、中心部にあり、授業は朝の8時過ぎから 13 時過ぎまでありました。授業後は、クラスメイトとお昼を食べ、そのあとはメルボルンの探索をしていました。一番楽しかったのは、動物園に行けたことです。オーストラリアと言えば『コアラ』という印象を持っていて、絶対に日本に帰るまでに本物のコアラに会ってから帰ると自分の中で考えていました。土日はホストファミリーと動物園に行ったり、お出かけをしたりしました。

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、伝える努力をすることです。自分が何を言いたいのか、そして相手に伝える努力をすれば相手も紳士になって聞いてくれます。私のホストファミリーは私が何を言いたいのか、そして最後まで話を聞いてくれました。最後まで聞いてくれたことによって自分のスピーキング力も向上します。そして、私のクラスメイトはいろんな国から来ていました。アラビア人がいたり、マレーシアから来た人がいたり、スペインから来た人がいたり、そして年齢もみんなバラバラでした。30代の人だったり、結婚していて娘がいる人がいたりもしました。異文化交流で困ったことはありませんでした。他の留学生も日本を知っていてくれて、日本のことを教えてあげると知ってる知ってるに興味持って話を聞いてくれました。行く前に準備して行けば良かったことは、他の国のプチ情報を知ることです。相手は日本のことを知ってくれているのに、自分が相手の国のことをあまりしれなかったのが少しの後悔です。もう少し相手の国のことを知っていたら、もっと盛り上がったのかと思います。

メルボルンに行って、日本との違うところはたくさんありました。まず、電車です。電車ではご飯を食べてもコーヒーを飲んでも大丈夫です。朝、少し遅く起きてしまった時に、電車で食べなさいとホストファミリーが言ってくれたのですが、私的には違和感を感じました。しかし、電車ではみんな食べていたりして違和感を感じました。もう一つ電車で文化の違いだと感じたのは、みんなが焦らずにいるところです。日本の電車で遅延するとみんながピリピリすると私は感じます。しかし、メルボルンでは、電車が遅れても誰も焦っている様子が見えませんでした。私は大学に遅刻してしまうと不安を感じていたのですが、周りを見ても誰も焦っている様子がなく、そこに驚きました。

私はホームステイでとても恵まれて過ごすことができました。ステイ先では大きいワンちゃんが2匹いて、お庭でも遊ぶことができました。Dog beach というワンちゃん用の海などあり、ペット社会だと感じました。日本ではワンちゃん用の海など存在しないですし、ワンちゃんが走れるぐらいのお庭もないと感じました。

海外研修を体験し、英語をもう少し喋れるようになりたいと思いました。メルボルンで生活する分には自分の今の英語力でもいけると思いました。しかし、もう少し喋れたらもっと楽しいと思いました。次の参加者は、楽しい気持ちがあれば大丈夫だと思います。私は最初不安を感じながら留学に行きましたが、不安など考える必要がないぐらいとても楽しい3週間を送ることができました。

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

I had opportunity of visiting Melbourne as international student. My university was RMIT(Royal Melbourne Institute of Technology) which is the largest in Melbourne and its language course is consist of student from oversea especially such as Taiwan, South Korea, Saudi, Oman, Cambodia, Vietnam, and Japan. My accommodation was a homestay. Anjela Hard was a kind British-Aussie and my host mother. Her house was in Elsternwick, a town about 20 minutes by train from downtown Melbourne. The most enjoyable part of my study abroad experience was learning not only about Australian culture but also about the cultures of my classmates's home countries. English was our common language, and I learned about their cultures and languages. This improved my English skills. One thing that made me feel that Australia was international was the presence of a prayer room upon arrival at Melbourne Airport. Every weekend in downtown Melbourne, there were festivals based on the cultures of various countries around the world. I participated in them, but I wasn't very familiar with those cultures, so I couldn't enjoy them 100%. I should have learned more about world cultures, not just Australian culture, before traveling. In addition to national festivals, there was also Moomba, a festival celebrating International Women's Day, and promotions that promoted LGBTQ+ rights. At RMIT, there were events celebrating the Chinese New Year during breaks. Based on this study abroad experience, I would like to work overseas on a working holiday after graduation. I want to use my overseas living experience to make my working holiday experience smoother. I am not shy, so I had many opportunities to communicate. Many Japanese students there were unable to be open-minded and missed opportunities. My advice to future participants is to not be shy, to be open-minded, and to study lots of everyday casual conversational expressions.

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

(a) 2026年2月7日から2026年3月8日まで、オーストラリアのRMIT大学にて研修に参加しました。滞在先はホームステイで、学校最寄りのメルボルン・セントラル駅から電車とバスを利用して約30～40分の場所に住んでいました。現地の家庭で生活することで、日常的に英語に触れながら、リアルなオーストラリアの暮らしを体験することができました。

(b) 最も印象的で楽しかったのは、授業後の時間を有効に使えたことです。メルボルンは日が長く、20時頃まで明るいいため、放課後に街を散策する余裕がありました。自然や街並みを楽しむだけでなく、現地の人々と交流しながら文化に触れることができ、五感を通して「オーストラリアらしさ」を実感できたことが非常に充実した経験でした。

(c) 外国語コミュニケーションにおいて最も重要だと感じたのは、ボディランゲージの活用です。言葉だけで伝えることが難しい場面でも、身振り手振りをを用いることで意図を補うことができ、円滑なコミュニケーションにつながりました。また、表情や声のトーンも重要で、相手の発音やアクセントが聞き取りづらい場合でも、文脈や感情から内容を推測する力が養われました。この経験を通して、言語能力だけでなく、総合的なコミュニケーション力が向上したと実感しています。

(d) 最も苦労した点は、急激に変化する天候への対応でした。快晴から突然の豪雨へと変わることも多く、さらに朝晩は約16度と涼しい一方で、日中は40度近くまで気温が上昇するなど、気温差も非常に大きかったです。このような環境に適応するのは容易ではありませんでした。事前に準備しておくべきこととして、急な天候変化に対応できるよう、羽織物や折り畳み傘を常に携帯することの重要性を強く感じました。

(e) オーストラリアは「移民国家」であることを強く実感しました。日本でも近年、観光客や在留外国人の増加が見られますが、オーストラリアではそれ以上に多様な人種・文化背景を持つ人々が共存しています。アジア系、アフリカ系、欧米系など、さまざまなバックグラウンドを持つ人々が自然に共に生活している点は、日本との大きな違いであり、国際社会の縮図のように感じました。

(f) 研修先の大学では、多様な国籍の学生が在籍しており、それぞれが母国語の影響を受けた英語を話していました。日本では「カタカナ英語」が意識されがちですが、現地ではむしろそれぞれのアクセントが尊重されており、お互いに理解しようとする姿勢が根付いていました。英語は多様な人々によって使われる言語であるからこそ、多様な発音や表現が存在します。その違いを受け入れながらコミュニケーションを図ることで、言語の壁を越えて「心で通じ合う」対話が可能であると実感しました。

(g) 今回の海外研修を通じて得た最大の成果は、英語力の実践的な向上です。これまでの日本での英語学習はインプット中心でしたが、現地では日常会話やアカデミックなディスカッションを通じて、積極的にアウトプットする機会が多くありました。その結果、自分の中に蓄積されていた知識を自然に引き出せるようになり、表現の幅が広がったと感じています。このインプットとアウトプットの相乗効果により、英語力の向上がCASECのスコアにも明確に表れました。今後はこの経験と語学力を活かし、国際的に活躍できる企業への内定獲得を目指していきたいと考えています。

(h) これから参加する方へのアドバイスとして、事前準備の重要性を強調したいです。短期留学で成果を最大化するためには、渡航前にある程度の語彙力・文法力・表現力を身につけておくことが不可欠です。基礎的な知識があることで、現地での経験を単なる体験に終わらせず、実践的なアウトプットの場として活かすことができます。事前のインプットと現地でのアウトプットを組み合わせることで、短期間でも大きな成長が期待でき、海外研修をより充実したものにすると考えます。

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

私は、2月の上旬から1ヶ月間、オーストラリアのメルボルンにあるロイヤルメルボルン工科大学附属語学学校で短期海外研修を経験しました。研修期間中は、現地の家庭に滞在しながら生活しました。ホストファミリーとの毎日の食事や会話を通して、オーストラリアの文化や生活習慣について学ぶことができました。授業は少人数制で行われ、ディスカッションやペアワークが中心で、英語で自分の意見を言う機会が多く設けられていました。中でも一番楽しかったことは、授業前や休日に友達とメルボルンの街を散策したことです。メルボルンはカフェが多く、とてもおしゃれで落ち着いた雰囲気のある街であり、治安も良く、安心して生活できる環境が整っていると感じました。一方で、異文化の中での生活にはいくつかのチャレンジもあり、特に言語の壁を強く感じました。通学途中に電車が止まってしまった時、車内アナウンスが英語で流れていたものの十分に聞き取ることができず、どの電車に乗り換えればよいのか分からず大変な思いをしました。この経験から、リスニングの重要性をとて強く実感しました。また、このような経験を通して、外国語でコミュニケーションを取ることに重要だと感じたことは、間違えることを恐れずに積極的に話すことです。最初の頃は、自分の英語力に自信がなく、授業中は発言をためらうことが多くありました。しかし、他の留学生が間違いを気にせず積極的にクラスで発言している様子を見て、自分も挑戦してみようと思うようになりました。その結果、徐々に英語で話すことに慣れ、特にスピーキング力とリスニング力の向上を実感することができました。さらに、日本とオーストラリアの違いとして印象に残ったのは、時間に対する考え方の違いです。日本では電車やバスが時間通りに来るのが当たり前ですが、オーストラリアでは時間通りに来ることはほとんどありませんでした。また、授業が始まっても学生が全員揃っていない日がほとんどで、日本との違いを強く感じました。オーストラリアは多文化社会であるため、さまざまな国籍の人々が生活していました。語学学校でも、アジアやヨーロッパ、南米など多くの国から学生が来ていて、それぞれの異なる価値観や考え方に触れることができました。

この海外研修で得た経験は、今後の学習や将来に活かしていきたいです。特に、英語で積極的にコミュニケーションを取る力や異文化理解の重要性を学んだため、これからも継続して英語学習に取り組んでいきたいです。これから参加する人へのアドバイスとしては、留学前に英語の基礎力、特にリスニング力を高めておくことに加え、現地では失敗を恐れず積極的に行動することが大切だと思います。1ヶ月という短い期間ではありましたが、実際に英語を使う環境に身を置いたことで、日本では経験できないような貴重な経験をすることができたと思います。

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

(a) オーストラリアのメルボルンに 1 か月間滞在しました。現地ではロイヤルメルボルン工科大学附属語学学校（通称 RMIT UP）に通い、主に大学進学向けのアカデミックな英語を学びました。また、メルボルン郊外に住んでいる、韓国からの移民の家庭でホームステイをしました。

(b) 現地の学校で一番楽しかったことは、現地で出会ったクラスメイトと他愛のない会話を交わしたことです。語学学校だったこともあり、様々な国籍やバックグラウンドを持つクラスメイトがたくさんいました。アジア系やアラブ系のクラスメイトがだけでなく、春休み期間の滞在だったこともあり、学習院大学の学生も含め日本全国の様々な大学から日本人もたくさん集まっていました。それぞれの国の文化の違いについてお互いに学べただけでなく、日本での学校生活でも日常的に交わしているような何気ない会話ができたことがとても貴重だったし楽しかったです。

(c) 正直に言うと、外国語能力（滞在していたのがオーストラリアだったので英語能力）に関しては著しく向上したようには思えませんでした。私の場合は 1 か月間というとても短い期間での研修だったのもありますし、現地に日本人が多く日本語でコミュニケーションを取ることもできてしまったからです。しかし、そのような環境の中でも学べたこととしては、完璧な文法や単語を使えなかったとしても、伝えようとする気持ちさえあれば相手に伝わる、ということです。私が現地で通っていた学校では、毎週金曜日にチュートリアルという、クラスを半分に分けて行う少人数のグループディスカッションがありました。ディスカッションで周りのクラスメイトがずらずらと英語で自分の意見を述べているのを見て、自分の英語能力に自信をなくすことも多々ありました。しかし、クラスメイトはどんな時も私のつたない英語に耳を傾けてくれて、「つまりこういうことが言いたいんだよね」とまとめてくれたり、「私もあなたの意見に賛成するよ」と言ってくれる場面もたくさんありました。そのような人の温かさに触れる経験をたくさんしたからこそ、自分の母語ではない言語でコミュニケーションを取るときには、まずは「伝えたい」という気持ちを持って伝えることが大切なんだと感じました。

(d) (c) で書いたことにも繋がりますが、もっと英語を勉強してから行っていたら、もっとスムーズなコミュニケーションが取れたのではないかと考えています。必ずしも完璧なコミュニケーションが取れる必要はないと思いますが、英語力が足りないことによって自分の言いたいことが上手く言えないことも多くて、もどかしさを感じることもありました。完璧である必要はありませんが、最大限英語能力を上げてから研修に挑めたらより良かったと思います。また、他の国籍の方との会話の中で「あなたの国ではどうなの？」と聞かれることも多いです。日本のことについて聞かれた時に上手く答えられなかったり、むしろ相手の方が日本に詳しいのでは？と思うこともあったりしました。研修前はあまり意識しなかったのですが、研修を通じてもっと日本の文化や歴史に触れてみたいと思うきっかけになりました。

(e) 日本とオーストラリアにはたくさんの違いがありました。その中でも特に実感したのは、オーストラリアの人々は自分のペースを大切にしながら生活している人が多いという点です。街中を行き交う人々を見ている、自分の好きな格好で歩いているなど、自分の好きなことややりたいことを貫いている人が多かった印象でした。クラスメイトもオーストラリアの文化に染まっているようで、普通に授業に遅刻してきたり（先生も全然遅刻してきます）、日本では認められないような理由で（足が痛かったからとか、気分が乗らないからとか）簡単に授業を休んでいる人もいました。そもそも時間内に集まっているクラスメイトのほとんどが日本人だったことも多々あって、逆に面白いなと思いました。そして、みんな自分のペースを大事にしているからこそ、生き生きとして人生楽しそうだな、と素直に思いました。真面目で空気を読むことを大切にする日本人の国民性も素晴らしいと思いますが、オーストラリアの自由な空気感が私には合っていてとても過ごしやすかったです。

(f) オーストラリアは本当に多様性に富んだ国なんだな、ということを 1 か月間の滞在で実感しました。一般的に「オーストラリア人」と言われて思い浮かぶような欧米の顔立ちの方だけでなく、様々な背景を持つ人々が世界中から集まってくる国です。メルボルンの中心街にいと特に実感するのですが、アジア系の方がとても多いです。実際クラスメイトの

半分ほどが中華系の方でしたし、私のホストファミリーも韓国から移住してきた方でした。また、アジア系の移民が多いからか、街中の飲食店も中華料理などのアジア系の料理を提供しているお店がたくさんありました。他にもアラブ系の方も多くいたり、様々な文化が混ざり合う地域でした。

(g) 海外研修を通じて異文化に触れる中で、日本の現状について考えることがたくさんありました。時には日本の社会の異常さを感じることもあって、悲しい気持ちになることもありました。なので、まずは日本が現在抱えている問題について考えるときに、海外研修で得た価値観を活かして、自分にどんなことができるのか考えるきっかけにしたいと思います。

(h) まずは研修前に日本で英語力を最大限に上げる努力をしてください。そして日本の文化に触れておくと、日本のことを聞かれた時に答えやすいと思います。不安なこともたくさんあるかもしれませんが、オーストラリアは多様性に富んでいる国だからこそ、現地にいる人たちは1人1人のことを温かく受け入れてくれるはずです。1か月という短い研修期間ですが、ぜひ楽しんでほしいです。

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

I participated in a four-week language study program in Melbourne, Australia. I studied at RMIT UP and stayed with a host family in a suburban area about 20 minutes away from the city by train. While the city center is well-developed and lively, the suburban area where I lived was quiet and very comfortable, which made it enjoyable for me.

The best experience during my stay was joining a local rock music club which is outside of the class. Although it was not part of the study abroad curriculum, I had the opportunity to participate in sessions similar to those of a light music club and even perform on stage at a school festival. Music became a form of communication beyond language, and even when I struggled to express myself verbally, I was still able to connect with others and enjoy the experience. During this program, I learned that overcoming the fear of speaking is more important than perfect grammar or vocabulary. Although my stay was relatively short, I feel that my English skills improved significantly, especially in terms of confidence. I became more willing to speak and express my ideas, which I believe is essential for effective communication. One of the challenges I faced was understanding casual English used among young people. In informal settings, people often used abbreviated expressions, which were so difficult to follow. I realized that this was not just a matter of pronunciation but also of cultural and contextual understanding. In addition, due to the multicultural environment, I encountered many different varieties of "English spoken as a second language", which required time to adjust. Looking back, I wish I had been more exposed to English content such as movies before going abroad. I also noticed significant cultural differences between Japan and Australia. People in Melbourne were generally very friendly and assertive. Because it is a multicultural city, many people seemed to have a strong understanding and acceptance of other cultures. Regarding diversity, I initially expected that different cultures would be completely integrated. However, I found that many communities maintained their own cultural identities while coexisting. At the same time, within the school environment, students from various cultural and linguistic backgrounds interacted closely, which gave me a sense of genuine diversity.

In the future, I plan to take advantage of this experience by continuing to study English and preparing for some language proficiency tests. Since English has become more familiar to me, I am motivated to challenge myself further. For future participants, I would recommend being proactive and taking initiative. Simply being abroad can be a strong motivation for learning English, but it is even more beneficial to prepare by engaging with English content beforehand. Most importantly, you should not hesitate to act, because without action, you cannot gain meaningful experiences.

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

私は今年の2月から3月にかけて、オーストラリアのRMIT大学で約1か月の短期留学へ行きました。宿泊はホームステイで、学校から電車とバスで1時間ほどのところでホストマザーと2人で生活していました。日常生活で特に楽しかったことは、休日にホストマザーが車で動物園やいちご狩りに連れて行ってくれたことです。また授業では中国やベトナム、オマーンから来たクラスメイトとの交流が印象に残っています。お互いの国の文化を紹介しあう機会があったため、自分が知らない文化を知ることができ面白かったです。

留学を通して最も成長したと感じるのは、スピーキング力とリスニング力です。授業ではディスカッションの機会が多く、相手の意見を聞き取り、自分の意見を英語で伝える力が少しずつ向上したと感じました。また家でもホストマザーと積極的に会話をすることで、英語を聞く機会が大幅に増えネイティブの方が話す英語のスピードに慣れていきました。英語力は向上した一方で、大きな課題でもありました。現地では会話のスピードが速く、留学へ行ってすぐは聞き取るのに苦労しました。家ではホストマザーの話が聞き取れず、何度も聞き返したり、笑ってごまかしてしまうこともありました。また交通機関にも戸惑いました。バスには次のバス停の表示やアナウンスが一切なく、降車ボタンが押されなければ通過してしまうため、常に地図で現在地を確認しながら乗車していました。

日本との違いとして強く感じたのは、授業の進め方と人々の性格です。オーストラリアの授業は日本に比べてアクティブラーニングが多く、話す・聞くの活動が中心でした。一方日本では読む・書くの活動が多い印象があります。また現地の人々はとてもフレンドリーで、ほとんどのお店において「How are you?」のやり取りがあり、はじめは驚きました。またホストマザーと出かけた際には、街中で初めて会う人と自然に会話をしている姿を何度も見ました。多様性は多くの場面で感じました。大学には日本をはじめ様々な国から学生が集まっており、宗教面などお互いの文化や価値観を教え合い、尊重し合う雰囲気がありました。また街中でも様々な国の人を見かけ、働いている店員の出身国も多様であることが印象的でした。

今後はこの経験を活かして、英語を使う機会を自分から増やしていきたいと考えています。英語の授業での積極的な発言や、大学にいる留学生との交流などを通して、さらにスピーキング力を伸ばしていきたいです。

次の参加者へのアドバイスとしては、聞き取れなかったときに遠慮せず何度も聞き返すこと、そして積極的にコミュニケーションをとることを大切にしてほしいです。

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

カナダのブリティッシュコロンビア州の州都であるヴィクトリアという都市のヴィクトリア大学の語学学校に行きました。研修中は4人家族の家にホームステイをしました。私が一番楽しかったことはホストファミリーとの夕食後の団欒です。ホストファミリーはマザーとファザー、11歳のブラザー、8歳のシスターで構成されていました。毎日夕食を取ったあと、ダマというボードゲームやポケモンカードなどで遊びました。特にポケモンカードでは日本のカードと海外のカードで対戦したためお互いにポケモンの名前や能力を伝え合うことで自然と仲が深まっていきました。

私は海外研修期間で外国語コミュニケーションに関して発音が最も重要だと学び、その能力を大きく向上させることが出来ました。留学当初はホームステイ先や飲食店などでネイティブスピーカーに聞き返されることが多くありました。単語と文法が正しかったとしても発音が正しくなければ伝わらないということを痛感し、物まねを重ねることで留学終盤にはほとんど聞き返されることがなくなっていました。異文化経験のチャレンジでは現地の人と交流するために公園でサッカーをしている高校生に声をかけてもらい一緒にサッカーをしました。想像よりもフレンドリーな人が多いので声をかける勇気を持つことが大切だと思った。

国際的な違いについては食文化の違いについて大きな衝撃を受けました。まずは週末のブランチは日本の文化になく、パーティーの様に多くの料理が出てきて驚きました。また様々な国の料理を自分たちの口に合うように変えているのが印象的でした。例えば寿司をちらしずしをオープンで焼きグラタンの様にしていました。ファミリーはベイクド寿司と言っていました。寿司と言えるかは置いといて今までにない食感や味がとても新鮮でした。

海外研修の体験を自分の将来的な目標であるグローバルに働くというキャリアに活かしていきたいと考えています。この海外研修で得た異文化に対応する力を基礎としてこれからの学びを加えていきながら人として成長していきたい。次の参加者の方には、とにかく何事にも積極的になって自分から多くのアクションを起こしてほしいと思います。

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

私はカナダのブリティッシュコロンビア州、ビクトリアにある大学の語学研修プログラムに参加しました。ビクトリアは「庭園の街」と呼ばれる通り、非常に美しく落ち着いた街で、治安も良く過ごしやすい環境でした。滞在方法はホームステイで、ホストマザーのレノーラさんの家でお世話になりました。日常生活の中で一番の思い出は、現地の友人と一緒にビクトリア・ロイヤルズのアイスホッケーの試合を観戦したことです。カナダにおけるホッケーの熱狂ぶりは想像以上で、スタジアムが一体となって盛り上がる様子を圧倒されました。

最も重要な学びは、「完璧な文法よりも、伝えようとする意志」が大切だということです。当初は「間違えたらどうしよう」と消極的でしたが、レノーラさんや友人たちが真剣に耳を傾けてくれる姿勢を見て、拙くても自分の言葉で話す勇氣を持てるようになりました。1ヶ月の滞在で、特にリスニング能力と、状況に応じて即座に応答する瞬発力が格段に向上したと感じています。苦労したのは、自分の意見をはっきりと言語化することです。カナダでは「沈黙」は合意ではなく、意見がないと見なされることが多々ありました。特に、夕食のメニューや週末の予定を決める際、遠慮して「Anything is fine（何でもいいよ）」と言ってしまうと、かえって相手を困らせてしまうことに気づきました。出発前に、自分の好き嫌いや考えを論理的に伝える練習をもっとしておけばよかったと痛感しました。

日本とカナダの大きな違いは、社会全体の「時間に対するゆとり」と「個の尊重」です。大学の授業でも、学生が教授に対して対等に質問し、議論が活発に行われる様子が印象的でした。また、街中で見知らぬ人同士が挨拶を交わしたり、バスの運転手に必ず「Thank you」と言って降りたりする文化には、心の豊かさを感じました。

ビクトリアの社会は、想像以上に多文化主義が浸透していました。大学内だけでなく、街を歩けば様々なバックグラウンドを持つ人々が共生しており、それが「当たり前」の景色として成立しています。ホストファミリーや友人との会話を通じて、宗教や食文化、家族のあり方の多様性を肌で感じることができました。今回の海外研修の経験を、今後の就職活動や、キャリア形成に活かしたいと思います。カナダで学んだコミュニケーションの重要性と、伝えようとする熱意の大切さは、将来の自分の助けになると確信しています。これから参加する皆さん、ぜひ「Yes, please」と「No, thank you」を明確に言う勇氣を持ってください。そして、多くのことに挑戦してみてください。準備不足を恐れず、飛び込んでみることで、必ず新しい自分に出会えるはずです。

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

I participated in a one-month program at the University of Victoria in Canada, staying with a local host family. This experience was incredibly eye-opening, particularly regarding social connections and cultural mindsets. The highlight of my daily life was forming a genuine friendship with a 27-year-old local student. In Japan, age often dictates the nature of a relationship, but in Victoria, I realized that shared interests and mutual empathy are far more important than how many years apart you are. This “jamming” of ideas and values regardless of age was the most refreshing part of my experience.

Regarding communication, the most important thing I learned was that perfect grammar matters less than the courage to express one’s intent. My listening and speaking skills improved significantly because I stopped overthinking and started focusing on real connection. One challenge I faced was navigating deep discussions about social issues; I wish I had practiced articulating my personal opinions more clearly before leaving.

I noticed a major “international” difference in the classroom atmosphere. Students in Canada are much more vocal and proactive compared to the more reserved style in Japan. The diversity within the university and the surrounding community was also striking, with people of various backgrounds coexisting naturally.

Moving forward, I plan to apply this open-minded approach to my future career in the music and entertainment industry, where building non-verbal and cross-cultural bridges is essential. To future participants: don’t be afraid of the age or background of the people you meet. Focus on what you have in common, and the communication will follow naturally.

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

(a) 私の海外研修は、2026年2月から約1か月間、カナダのビクトリアで行われました。研修先は語学学校で、宿泊はホームステイでした。ホストファミリーはマザーとファザーに加え、中高生の子どもが4人と小さな犬がいるにぎやかな家庭でした。彼らは留学生の受け入れに慣れており、生活面で困ることはほとんどなく、とても快適に過ごすことができました。最初は緊張していましたが、とても温かく迎え入れてくれたため、すぐに打ち解けることができました。ビクトリアは自然が豊かで、人々も穏やかでのびのびしている印象があり、朝は雨が多いものの、日本の冬と大きな差はない気候でした。

(b) 日常生活や授業の中で一番楽しかったことは、クラスメイトと一緒にご飯に行ったことです。クラスには韓国人や台湾人の学生もいて、英語で会話をしながらそれぞれの文化について話した時間はとても新鮮でした。お互いの国の違いや共通点について話すことで、多くのことを学ぶことができ、非常に楽しい経験となりました。

(c) この研修で学んだ最も重要なことは、「完璧な文法よりも、まず話してみることが大切」ということです。これまで私は、文法を正しくしないと伝わらないのではないかと考え、発言をためらうことが多くありました。しかし先生方が「間違えてもいいから話してみよう」と言ってくださったことで、積極的に発言するようになりました。その結果、会話のテンポが良くなり、以前よりもスムーズに話せるようになりました。文法が完璧でなくても気持ちは伝わること、そしてリアクションや積極性がコミュニケーションにおいて重要であると実感しました。

(d) 困ったこととしては、ホームステイ先で日常的なことを質問する際に単語がすぐに出てこなかったことや、ネイティブの話すスピードについていけず聞き取れないことがありました。特に、英語の音のつながりや省略に慣れていなかったため、理解するのが難しいと感じました。そのため、事前にリスニングの練習や、より実践的な表現を学んでおけばよかったと感じました。

(e) 日本とカナダの違いとして最も印象的だったのは、家族との時間の過ごし方です。日本では仕事が遅くまであることが多く、家族との時間が限られている場合が多いですが、カナダでは夕方には仕事を終え、夜は家族でゆっくり過ごすことが一般的でした。また、ホームステイ先では意見が違っても、それぞれがしっかりと自分の意見を伝え合い、議論している様子が印象的でした。

(f) カナダは多国籍国家であり、さまざまな国や背景を持つ人々が生活しています。そのため、多様な文化や価値観を自然に受け入れる雰囲気がありました。実際に学校でもさまざまな国の学生と一緒に学んでおり、お互いを尊重し合う姿勢が見られました。このような環境の中で、多様性の大切さを強く実感しました。

(g) 今後は、この経験を活かして英語学習を継続していきたいと考えています。特に、ネイティブと自然に会話ができるようになるために、文法や単語だけでなく、リスニングやスピーキングの力も伸ばしていきたいです。また、YouTubeやNetflixなどを活用し、海外のドラマや映画を通して楽しく英語に触れながら、スラングなど実際に使われる表現も学んでいきたいと思っています。

(h) これから参加する人へのアドバイスとしては、「失敗を恐れずに積極的に話すこと」が大切だと思います。海外では、自分から話しかけたり意見を伝えたりしないと、せっかくの機会を十分に活かすことができません。最初は不安でも、自分から一歩踏み出すことで多くのことを学ぶことができるので、ぜひ積極的に行動してほしいと思います。

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

(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。

カナダのビクトリアというところに行きました。カナダの中ではかなり南の方で緯度も日本とそこまで変わらないのでとても暖かくて過ごしやすかったです。宿は寮ではなくホームステイでした。ホームステイの方々はとても優しくてたのし思い出がいっぱいです。

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

私が思う一番楽しかった思い出は授業後に学習院メンバーといったローカルピザです。ピザ2枚とかなり大きいサイズのドリンクひとつで6ドルジュライトかなりリーズナブルだったと思います。その日あったことやこれからの予定をお互い話し合うことはとても楽しかったです。

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

私が留学期間中に外国語コミュニケーションにおいて一番大切だなと思ったことは勇気を出して下手でも胃から伝えようとする気持ちです。どんなに喋れなくてもパッションがあればある程度のことはなんとかなります。喋る度胸をつけることが大切だと思います。私はリスニング分野で能力の向上を感じられました。casec もリスニングが以前よりも伸びていました。

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

私が異文化経験でチャレンジしたことは積極的に自分から海外の人に話しかけることです。特にホストファミリーとは幾度となく会話をしてきました。困ったことは食べ物の注文が少し難しかったことくらいです。サブウェイなどは最初は苦戦しました。行く前に準備したほうがよかったものは特になかったと思います。

(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。

私がカナダと日本の違いをとて感じたのは医療分野での違いです。日本では緊急で体調が悪くなったら比較的安く医療を受けることが可能だと思いますがカナダでは医療を受けるまで時間もかかるし値段も日本お十倍くらいします。

(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。カナダは多文化国家なので差別を受けることはなかったです。

(f)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？

一人で海外に出る勇気を得たのでたくさん旅行したいと思います。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

目的を持っていくとより力がつくと思います。

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

(a)私は2026年2月から約1ヶ月間、カナダのビクトリア大学に留学した。国際社会科学部の卒業要件を満たすために参加したプログラムであり、当初は強い目的意識があったわけではなかった。宿泊はホームステイで、現地の家族と生活を共にしながら英語を学ぶ環境に身を置いた。

(b)現地での生活が始まった当初、私は言語の壁に大きく苦しんだ。授業ではディスカッションが中心であり、自分の意見を求められてもすぐに英語で答えることができなかった。また、ホームステイ先でも会話についていけず、孤独を感じることもあった。しかし、ホストファミリーはとても親切で、ゆっくり話してくれたり、分かるまで説明してくれたりした。そのような支えの中で、私は「間違えてもいいから話すこと」の大切さに気づき、積極的に英語を使うようになった。

(c)日常生活の中で最も楽しかったのは、アイスホッケーを通じた経験である。私は日本でアイスホッケー部に所属しており、現地でもチームに参加してプレーする機会を得た。言語が完全に通じなくても、プレーやジェスチャーを通じて仲間とつながることができ、スポーツの持つ力を強く実感した。この経験は、単なる語学学習以上の価値があったと感じている。

(d)この留学を通して、外国語コミュニケーションにおいて最も重要だと学んだのは、「完璧さよりも伝えようとする姿勢」である。最初は文法や発音の間違いを恐れて発言できなかったが、積極的に話すことでリスニング力やスピーキング力が向上し、簡単な会話であれば自然にできるようになった。

(e)一方で、異文化の中での生活には困難もあった。特に、授業での発言のスピードや日常会話の速さには最初苦労した。また、自分の意見をはっきりと述べる文化にも慣れておらず、戸惑う場面が多かった。出発前にもっとリスニング練習や実践的な会話練習をしておけばよかったと感じている。

(f)日本とカナダの違いとして印象的だったのは、生活の価値観である。カナダでは仕事だけでなくプライベートの時間を大切にしており、家族で夕食をとる時間が日常的に確保されていた。一方、日本では忙しさから家族との時間が限られている場合も多く、この違いは非常に興味深かった。

(g)また、現地では多様性が強く尊重されていることにも気づいた。大学内には様々な国籍やバックグラウンドを持つ学生が在籍しており、それぞれの違いを受け入れる雰囲気があった。このような環境の中で、自分とは異なる価値観に触れることができたのは貴重な経験であった。

(h)最後に、これから同じプログラムに参加する人へのアドバイスとしては、「間違いを恐れず積極的に行動すること」を伝えたい。最初は不安や戸惑いがあるかもしれないが、自分から動くことで得られるものは非常に大きい。また、事前にリスニングやスピーキングの練習をしておくことで、より充実した留学生活を送ることができると思う。

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

(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。

カナダのビクトリアで一カ月間ホームステイをしました。ビクトリアはバンクーバーからフェリーで一時間半ほどのところにある島でのどかな街並みが特徴です。私のホストファミリーは夫婦と一切の息子の三人家族でまるで本当の家族のように私と接してくれました。

(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？

日常生活で楽しかったことは放課後の時間です。毎日友人とショッピングモールに行ったり、ダウンタウンをお散歩したりと日本とは違う文化や街並みを体験することができました。学校生活では異なる国から来た生徒同士で各々の国について紹介しあったり英語以外の言語を教えあったりと異文化間の交流を深めることができました。

(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？

私が学んだ最も重要なことは伝えるという意味です。留学当初私は文法や発音があっているのかを気にしてしまい自ら進んでコミュニケーションをとることができませんでした。しかし現地の方々是我的英語が完璧ではないことは分かってくれているため例えば私がぐちゃぐちゃな英語を話していたとしてもしっかりと耳を傾けて理解しようとしてくれました。そのため私も怖がることなく英語を話すことができるようになり、話す能力が向上したと思います。

(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？

私にとって海外での生活は全てがチャレンジでした。家族以外と海外に行ったことがなかった私は自分の力で海外に行き、バスに乗り、買い物をする、すべてに最初は怖がっていて思っていたものが変えなかったり、バスから降りられなかったりと色々な失敗を経験しました。簡単な定型文は覚えてから行けばよかったなと思っています。

(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。

一つ目は食習慣です。日本ではたくさんの小鉢が並ぶのが主流であるのに対しカナダの過程ではメインとパンということが多く一週間で野菜が食べられないということもありました。もう一つはお風呂です。日本人は一日に一回お風呂に入るのが主流であるのに対しホストファミリーは二、三日に一回ほどしか入らないことが多い印象でした。

(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。

カナダは移民が多く私のホストファミリーはアルバニア人でした友人のホストファミリーも純カナダ人だという人は少なく他にもショッピングモールではアジア式の旧正月を祝うモニュメントがあったりと世界各国から人が集まっている国だなと感じました。

(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？

まずは現地で身につけた英語力を活用していきたいと思っています。大学での授業はもちろんアルバイトやボランティアなどを活用し英語から離れずに生活をしていきたいと考えています。また将来的には海外とつながるような職に就きたいと考えています。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか？

楽しんでほしいです。私は最初留学に対し前向きではなく仕方ないから行くというスタンスでした。しかし帰ってきた今の感想は本当に楽しかったまた行きたいというものです。知らない国で言語もうまく伝わらないというのは怖いと感じると思いますが何も心配することはなかったなと感じています。とにかく前向きに準備に取り組んでほしいです。

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

私は、2月22日から3月28日までの約5週間、ベトナムのダナンで海外研修に参加しました。研修先はFPT大学で、最初の1週間は授業を受け、その後の4週間はTechzenというIT企業でマーケティングのインターンシップを行いました。宿泊先はCalix Hotelという三つ星ホテルで、ロビーのスタッフの方々がとても親切で安心して生活することができました。また、一人部屋で滞在できたため、プライベートな時間も確保でき、快適に過ごすことができました。

現地での生活の中で特に印象に残っているのは、人との交流です。バディーとして同年代のベトナム人学生と関わる機会があり、さらに東京電機大学や法政大学の学生とも一緒にご飯や観光に行くなど、毎日誰かと過ごす楽しい時間がありました。また、インターン先の社員の方々とサッカーをしたり、食事を一緒にさせていただいたり、仕事以外でも交流を深めることができました。一方で、食あたりになり体調を崩したことは大きな経験でした。約1週間体調が優れず、病院で点滴を受けることになり、海外での体調管理の重要性を実感しました。また、英語でのコミュニケーションでは、発音の違いから聞き取れないこともありましたが、言い方を変えたり翻訳アプリを使ったりすることで乗り越えることができました。この経験から、完璧な英語よりも伝えようとする姿勢が大切だと感じました。さらに、日本との違いとして、人との距離感や時間感覚の違いを感じました。ベトナムでは気軽に話しかける文化があり、時間にも比較的柔軟でした。また、職場もアットホームな雰囲気、人との関わりを大切にしている点が印象的でした。

今回の経験を通して、将来は海外に関わる仕事にも挑戦してみたいと感じるようになりました。多くの人と関わり、さまざまな価値観に触れることで、自分の視野が広がったと感じています。これから参加する人には、自分から積極的に行動し、限られた時間の中で後悔のないように過ごしてほしいと思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	学習院大学 国際センター

オーストラリアメルボルンにある、ディーキン大学付属言語学校(DUELI)にいきました。現地では、ホームステイで40日間の滞在になりましたが、非常に親切なホストファミリーに恵まれ、実りのある40日間になりました。日常生活では、英語の文法を中心に学習の方していきました。学力別にクラス編成されているため、自分に合ったクラスで勉強することができます。また、グラマーを学ぶだけでなく、週に一回エクスカージョンと言い、メルボルンの都市部まで、クラスメイトと電車で行き、みんなで博物館や図書館にいき、現地の歴史について学習することができました。現地の図書館はとても広くてワクワクしました。外国語でコミュニケーションするときは、わからなくても笑顔で振るまうことがとても大切だと思います。私は、学習院大学の少林寺拳法部に所属しているのですが、メルボルンでも、現地の道院に行き、少林寺拳法を用いて交流することができました。日本とは少し違う練習方法などで少し驚きもありましたが、とても素敵な経験になりました。日本とオーストラリアで違うなと感じたのは、やはりフレンドリーさです。日本人は本当にシャイな方が多いんだと改めて感じました。電車やバスに乗っている時でも、オーストラリアの人は話しかけてきたり、笑顔でhiやhelloなどと声をかけてくれたり本当に嬉しかったです。宿泊先はあまり門限等がなく、選択し放題、シャワー使い放題で、オーストラリアの水問題について理解した上で行ったのですが、思ったよりも厳しくなかったです。その辺りに関しては、本当に日本と同じ環境で過ごせたので本当に良かったです。私はこの研修を通して、人のやさしさや温かみを感じることができました。現在戦争が様々な場所で行われています。しかし、人と人はいつか分かちあえる、そのためにディスカッションをし、世界が平和に過ごせるように皆で作り上げていくことが大切なのだと改めて感じました。そう簡単ではないですが、思いが伝わるように私も日ごろの行いを改め過ごしていきたいと感じました。

研修期間	短期
プログラム（日程）	学習院大学 国際センター

オーストラリアのメルボルンに行き、ディーキン大学付属の語学学校である、DUELI へ研修に行きました。今回わたしの参加したプログラムでは宿泊先はホームステイでした。わたしは1か月半という短い期間での研修だったため、学校がある日もない日にも毎日どこかしらに遊びに行っていました。この1か月半で一番楽しかったのは、パUFFインビリー鉄道という足を外に出しながら乗れる鉄道に乗ったことです。少し山のほうで栄えているところからは外れた地にあるため、オーストラリアの広大な自然や、野生の動物、放牧されている馬や羊も見ることができてすごく楽しんだ記憶があります。また、授業内で行った、脳トレクイズをクラスメイトと思考を巡らせて解いたこともおもしろくて記憶に残っています。

外国語コミュニケーションに関して学んだことはとにかくスピーキングを伸ばしたいならとりあえずしゃべってみるということの大切さです。ホストマザーや学校の先生に積極的に話しかけたことによって徐々に話す力がついてきたと感ずることができました。文法ミスがあってもある程度は聞き手が補完してくれるので恐れずに話す勇気が身についたと思います。今までわたしは英語学習といえば日本の授業内でライティングやリーディング、リスニングを主に勉強することが多かったです。そのため日常に必要な会話、実用的な表現方法を学ぶ機会は少なかつたように思います。ですが、オーストラリアで生活するとなるとやはり公共交通機関や飲食店などのお店に行った際には英語を使用します。教科書に載っていない生きた英語が必要とされ難しいと感じました。オージーアクセントでしゃべられるとアメリカ英語で勉強してきたわたしには聞き取れず、難しいと感じることも多かったため、オーストラリア訛りやスラングを勉強して慣らしておけばよかったです。日本人よりも気さくでフレンドリーな人が多い印象を受けました。知らない人同士で話すことも多いようで、わたしも何度か知らない人に話しかけられて雑談をする経験をしました。また、レストランにはベジタリアンやヴィーガンに配慮した料理がおいであることが多く、多様な習慣を受け入れていることに気づきました。この短期研修を経て、英語でしゃべる勇気が身に付きました。正直、1か月半という短い期間だったため能力の飛躍的な向上は見られなかつたけれど英語に触れる機会が増えたため、英語をしゃべるということが今までより身近なものになったと思います。この変化を無駄にせず、スピーキングのレベルをもっと上げたいと思った。次の参加者へのアドバイスは、明確な目標を立ててから行くことです。ゴールを見据えて過ごすのとなんとなく出過ごすのでは、自分の意欲も向き合い方も変わると思います。頑張ってください。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

A, マルタ共和国 語学学校が宿泊施設も運営してたので立地がとてもよく地域の農場とも提携していたため快適に過ごせた。行ったのが二月と言うこともあり日本人がとても多かった。

B, 授業が午前中で終わるため街中を散策したり、週末は EU の国に安く行けた。

C, 難しい単語を使う必要はなく、簡単な言葉で言い換えたりできるためコミュニケーションは取れる。日常的に英語を使うことによってリスニング能力は向上したと思う。ただスピーキングは他の人と積極的に話さないと向上しないので日本でも英語でコミュニケーションをとって行きたいと思う。

D, スピーキング能力は積極的に話していけないと向上しない。海外の人はよく話すのでそれに負けないくらい強気に話さないと永遠に聞き手に回る。日本人特有の遠慮しがちな性格を捨てて外国人仕様にした方がいい

E, やはり日本と違い時間にルーズで授業開始が 15 分遅れることは多々ある。そして授業中もみんな自由に発言している。コンビニであったりレストランの従業員加えて警察官も勤務中とても自由であるなと感じた。お客さんがいるのに電話してるのはとても新鮮だった。

F, 様々な人種の人たちがいてイントネーションやアクセントが全然違うため、少し会話するのに躊躇する場面がある。そのためやはり同じ国同士でつるんでることが多いと感じた。

G, 将来的に東京で警察官になる予定なので海外から来た観光客の人助けであったり外国人犯罪の撲滅であったりをしていきたい。そのため、まずは TOEIC や英検などの英語の資格を取り、自分の価値を上げて行きたいと思います。

H, 勇気を出してコミュニケーションを積極的にとった方がいい。相手も留学生だった場合相手側も同じ状況だし不安を感じてると思うので会話しやすいと思います。様々な国の人と会話できる機会はないかなないので、様々なことを話して、意見を共有することはいい経験になると思います。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

<My Australian Online Study Abroad Experience> From February 7th to March 13th, I participated in an online study abroad program in Australia. Even though I was in Japan, I met many people online. My teacher was from New Zealand, and my classmates were from China, Islamic countries, and Japan. (a) &

(b) Fun Memories The most exciting part of the program was talking with my classmates on Microsoft Teams. Even though we were in different countries, it was so much fun to connect and work together online. I also loved the online quiz games in class. We answered questions about Australia, and I was very happy when I won first place! On the last day, we took a group photo on the screen. Looking at that photo makes me feel very sentimental because it holds all our memories. (c) &

(d) Language and Challenges The most important thing I learned was listening. I realized that if I cannot hear what people are saying, I cannot improve my English. My teacher suggested using TED-Ed, so I watched many videos to practice. I also watched Australian TV shows and news. My biggest challenge was understanding different accents. I talked to a student from an Islamic country for the first time. His accent was different from the American or British English I usually hear. It was difficult at first, but it was a great experience to learn how people speak English all over the world. (e) &

(f) Cultural Differences I learned that life in Australia is very relaxed. My teacher said people enjoy a “slow life” because the weather is so nice. I also noticed that the teacher liked to finish class early on Fridays! Another big difference is the wages. In Australia, even a part-time job at a supermarket pays about \$30 per hour, which is much higher than in Japan. (g) Future Goals I want to use this experience for my career. My teacher told me that Melbourne needs English teachers and the pay is very good—about \$90 per hour. After I graduate, I plan to work in Japan for three or four years and then go to Australia on a Working Holiday. I will study hard at Gakushuin University for my final year to prepare for this goal. (h) Advice for Students Some people might think online programs are not “real”; study abroad, but I think any way to learn is good. I chose this because I was worried about my health, and it was the perfect choice for me. I am very thankful to my parents and the university staff for helping me find this program. If you have the chance, please try it!

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

私は海外研修で、オーストラリアのシドニーにある EF(Education First)という語学学校に行きました。学校はシドニーの中心部にあるのですが、ホームステイ先は学校から電車で約 1 時間かかる、マラヨンという都市に下宿しました。学校からは徒歩とフェリーに乗り、1 時間もかからずオペラハウスに行くことができます。学校の授業が楽しいのはもちろん、授業後に韓国やフランスからのクラスメイトと一緒にレストランに行ったり、買い物に行ったりするのが、とても記憶に残っています。外国語でのコミュニケーションに関して学んだことは、伝えようとする意思を持つことです。休日はカフェやレストランに行くことがほとんどだったのですが、当然店員さんは外国人のため、日本語が通じず、初めは頼みたかったものと全く違うものが届いたこともありました。そこで、店員さんが僕の頼みたいものがはっきりわかるまで、ジェスチャーをしたり、写真を見せたりなど、なんとかして伝えようと試みました。これにより、シドニーに到着して 2 週間ほどで、スムーズに注文することができるようになりました。海外研修中は、常に英語に囲まれた環境であったので、より相手の言葉に耳を傾け、理解しようとする能力が向上したと思います。僕はホームステイをしたのですが、ホームステイ先ではロシア人、フランス人、香港人が先に住んでいて、英語でのコミュニケーションが必須でした。その上、ホストファミリーはイスラム宗派のご夫婦でした。特に興味深かったのは、冷蔵庫を開けた時に、カレーや、ワンタン麺、チーズなど、様々な国の食べ物が保存されていたことです。オーストラリアは他文化社会だと調べたことがあるのですが、冷蔵庫の中まで色々な文化が存在しているとは思いませんでした。この海外研修を通じて、特に学んだのは、失敗を恐れずにどんどん新しいことにチャレンジすることが大事だということです。この経験を活かして、自分の不得意そうに見えることでも、まずはやってみる、と気持ちを大事にしていきたいです。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

私はオンライン留学でしたが、オーストラリアのメルボルンにあるディーキン大学の語学学校に留学しました。この大学はオーストラリアの大学の中でもトップの大学で、海外研修1の授業でゲストに来てくださったベン先生がいいらっしゃる大学でした。授業の経験で一番楽しかったことは、オンラインでありながらも先生方が工夫してくださり、現地にいる学生とZOOMやTeamsでコミュニケーションを取ることができたことです。具体的には、現地のおすすめスポット（動物園や駅など）、食べ物、気候（寒暖差が激しい）、移動手段（トラムが基本）など様々な話をすることができました。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、高度な単語を使って話すことよりもどうすれば相手に伝わりやすいか考えてコミュニケーションを取ることが重要だということです。私は5週間の英語プログラムに参加したのですが、このプログラムはResearch Assignment・Writing Test・Listening Test・Speakingという4つのセクションに分かれていました。私は、その中でも特にリスニングスキルとライティングスキルが向上しました。なぜなら、リスニングテストやライティングテストの前に何度も練習の時間があり、練習であっても先生が実際のテストと同じように採点をしてくださったからです。留学前に比べて英語を聞くハードルもかなり下がり、また英語で文章を書くことへの抵抗も減りました。一方で、私の異文化体験でのチャレンジは、ほかの国から来た留学生とコミュニケーションを取ることです。日本人が話す英語にもネイティブスピーカーとの違いはあるように、中国から来た学生や中東から来た学生など少し癖のある発音が聞き取りにくかったです。しかし、もし聞き取れなかったら自分から「〇〇ですか？」と聞くことで、コミュニケーションを円滑に取ることができました。日本とオーストラリアの国際的な違いだなと気づいたことは、英語を学ぶとき、自分で考えながら授業を受けるのは同じですが、オーストラリアの授業は自分の意見を求めることがより多かったことです。例えば、inventionについての良いところ、悪いところ、いつ作られたかなどネットで調べずに、まずは自分で考えて意見を出すなどがありました。また、日本ではキリの良いところまでと言って授業が伸びたりする傾向がありますが、オーストラリアの先生方は、時間ぴったり授業が終わるというオンとオフの切り替えを大切にしていると感じました。さらに、Teamsというアプリを使うことで、学生と1対1でコミュニケーションが取りやすかったり、電話ができたり、Moodleよりもオープンでコンタクトが取りやすかったです。研修先における多様性については、サウジアラビアや中国、オマーンなど様々な国から来た留学生がいたクラスで、それぞれの今までの体験談を聞いて、国際色豊かだなと感じたことです。海外研修の体験を、企業で働く際に英語を使うことで活かしていきたいです。具体的には、英語で海外の人とコンタクトを取ったり、ミーティングを行うなどです。次の参加者へのアドバイスは、語彙力を伸ばしておくことと、積極的にコミュニケーションを取ることを意識することだと思います。

研修期間	短期
プログラム (日程)	自己手配

(a) オーストラリアのパースに滞在しました。ホストファミリーはインドネシア人の方でしたが日本に長く滞在していた経験があり、日本文化について話し合うことができました。また、中国人とインド人のホームメイトも共に滞在していました。

(b) 一番印象に残っているのは、休日を使って参加したロッキングハムでのシュノーケリングです。シュノーケリングも初めてな上に説明は全て英語で行われるため、すべてを理解することはできませんでしたが、他の参加者とのボディランゲージや助け合いを通して、とても貴重な体験をすることができました。

(c) 英語に限らず、言語を学ぶ上で最も重要なことは、実際にその言語でコミュニケーションをとる経験を多く積むことだと思います。私は受け身の体制でしか会話することができませんでしたが、実際に英語を聞いていただけてもリスニング能力の向上と英語での相槌への慣れを実感しました。

(d) 自己手配で留学した結果、語学学校に集団で訪れていた他の団体の日本人と仲良くなるのが難しく、休日や放課後には単身で様々なアクティビティーに参加しました。シュノーケリングやカヤックツアーなど、他の参加者と積極的に関わることでできるものに参加するように心がけましたが、自分自身の語学力不足や引っ込み思案な性格上あまり長い対話をするすることができませんでした。

(e) 一つ真っ先に思いつく違いは、他人との距離感です。初対面であってもすれ違いざまに挨拶をして、バスの運転手には必ずお礼を言い、タクシーの運転手とは少し踏み込んで建設的な会話をしました。慣れるのに多少時間がかかりましたが、この国民性は日本的だなと思いました。また、交通面の違いも顕著でした。国土が広大なこともあり主要な交通手段は車で、電車やバスも 22 時以降には運航されておらず、歩行者への配慮も日本より少ないように感じました。横断歩道は全て押し釦信号で、歩道がない道も多く、車道を歩けばクラクションを鳴らされてしまいました。それがなかなか新鮮で少し恐ろしかったです。

(f) ホームステイ先はとても国籍が豊かでしたが、ホストファミリーの知見が広いこともあり、誰か一人が取り残されてしまうような会話は有りませんでした。中国、インドネシア、日本と、アジア四カ国の文化の違いは微細でしたが、教育方法や些細な行動の端々にそれぞれの国風がみられ、とても興味深かったです。

(g) 今回の海外研修を経て、独りで新しいことに挑戦する面白さや各国それぞれの些細な違いの興味深さに気づくことができました。今後はこの経験を活かして、休日や放課後をより有意義に活用していきたいです。

(h) 恥ずかしいというその場限りの感情より、後悔をしないことを優先して積極的にいろんなことに挑戦するべき。

研修期間	短期
プログラム（日程）	自己手配

- a. イギリスのマンチェスターに行きました。EF 語学学校に通っていて、宿泊先は近くのレジデンスで寮生活をしていました。
- b. 現地でできた友達と授業の後にシティセンターに行って遊んだことです。現地での友達は様々な国から来ているので、会話の中で国ごとの文化の違いを知ったり、新しい価値観を得られたりしてとても貴重な経験になったと思います。また、日本ではあまり経験することができない、pub などのお店に行って新しい経験を得られたことも楽しかったです。
- c. 言語を習得するためには積極的に会話をするのが大切だと学びました。文法や単語を多く学ぶことはテストでいい点数を取るために必要なことではありますが、コミュニケーションをとるうえではあまり重要ではないと感じました。積極的に会話することで、リスニングの能力が向上したように感じます。
- d. 到着してすぐのころは、イギリス訛りの発音がとても難しく、現地のひとが話していることが全く理解できない、ということもよくありました。そのため、自分が行く国の訛りに慣れる練習をしてから留学に行けばよかったと思いました。
- e. 街を歩いていて気付いたことはイギリスの多くの人は多少の雨であれば傘をささないで歩いていたり、信号を守らなかったりと日本と比べて細かいことを気にしている人が少ないように感じました。また、多くの人がとてもフレンドリーでレストランや街中で突然話しかけられることもよくあり、日本との違いだと感じました。そして、授業中の違いとしては、日本では積極的に発言する人は少ないように思いますが、ほかの国から来た人は積極的に発言し、意見をはっきりと伝えているように思いました。特に、違う意見を持っているときも日本と違いストレートに意見を伝えていて、面白いと感じました。
- f. 日本と違い多くの人種がいて、日本よりも多様性の国だと感じました。
- g. 海外研修を通してリスニングの能力が向上したと感じます。そのため、TOEIC などのテストに挑戦したいと思います。また、世界の様々な国の文化を知ることができたので、怖がらずに海外に行きたいです。
- h. 行く前はとても不安で本当に怖かったです。実際に行ってみると親切な人が多く、友達もたくさんでき、安心できました。日本に帰ってきて一か月くらいたった今でも連絡を取り合うくらい仲のいい友達もたくさんいます。また、海外研修を通して、英語力が向上し、視野も広がったと感じています。本当に貴重な経験になるので、積極的に自分からたくさんの人に話しかけてみてください。