

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	DCU International Academy		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	9

私は去年の9月から11月までの約3か月間、アイルランドの首都ダブリンにあるDCU インターナショナルアカデミーに留学し、語学研修プログラムに参加しました。授業では、他の留学生とともに英語を学びました。宿泊はホームステイで、ホストファミリーと他国からの留学生と共に生活を送りました。ルームメイトはドイツやブラジル、フランス、日本など多様な国籍で、それぞれ異なる目的や生活スタイルを持っていました。しかし、夕食を一緒にとったり、放課後や休日に出かけたりすることで、自然と交流を深めることができました。

授業の中で特に印象に残っているのは、現地の学生にインタビューを行う活動です。最初は英語でネイティブに話しかけることに抵抗がありましたが、先生がサポートしてくださったり、現地の学生たちも快く受けてくれたおかげで、実際にコミュニケーションを取ることができ、自信につながりました。また、放課後にはルームメイトとパブの地下で行われているコメディを見に行きました。コメディアンの方の話すスピードが早く、話の内容を理解するのに苦戦しましたが、その場の雰囲気がとても楽しく、印象に残っています。

この研修を通して学んだ最も重要なことは、「完璧さよりも伝えようとする姿勢」が大切だということです。文法や発音に自信がなくても、積極的に話しかけたり相槌を打ったり、ジェスチャーを使うことで、会話は成り立つと実感しました。留学中で、特にリスニング力が向上し、以前よりも自然なスピードの英語が理解できるようになりました。また、英語を話すことへの抵抗は確実に減りました。生活面では、日本との違いに戸惑うこともありました。特にバスの遅延や運休が頻繁にあり、時間通りに物事が進まないことに最初は苦労しました。しかし、次第にその環境に合わせて行動する柔軟さが身についたと感じています。また、アイルランドの人々は非常にフレンドリーで、店員やバスの運転手とも気軽に会話をしており、人との距離の近さを実感しました。さらに、パブは単なる飲食の場ではなく、演奏したり音楽に合わせて歌うことで人々が集まり交流する場所である点も印象的でした。ホームステイ先では多様な文化が共存しており、それぞれの価値観や生活習慣の違いを話し、尊重しながら過ごす経験ができました。

今後は、語学力そのものだけでなく、自分の考えを積極的に伝える姿勢や、異なる環境にも適応しようとする力を自分の強みとして活かしていきたいと考えています。また、これから参加する人には、失敗を恐れず積極的に行動し、多くの人と関わることで、より充実した留学生活を送ってほしいです。

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

2025 年9月から11月の約3カ月間アイルランドのダブリンシティ大学の語学学校に留学しました。アイルランドはとても人がやさしく、たくさん声をかけてくれてとても生活しやすかったです。特に語学学校に通っていても現地の大学のサークルに参加することが許されていたため、授業後はサークルに参加したり、現地の学生と近くのカフェに行くなどして楽しい時間を過ごしました。この海外研修期間では、ミスを恐れず、自信をもって話すことの重要性を学びました。自分もそうだったのですが、日本人はどこかミスを恐れ控えめになりあまり発言しないなどの変なプライドがあると感じました。ただ実際に生活していると、現地の人さえ文法など適当なところがあり、細かく気にする必要がないと感じ、むしろめちゃくちゃな文法でもミスを恐れず積極的に話すことの方が意味のあるものだと感じました。日本では英語を日常的に話す機会が少ないからこそ、この海外研修を利用して、英語をたくさん話すことが大切だと思いました。その結果、スピーキング能力に加え、リスニング能力が飛躍的に向上しました。とても楽しい3か月でしたが、ある程度のアイルランドでの知識であったり、生活の仕方、交通手段などを調べてから渡航すべきだと感じました。自分はほんの少ししか知らなかったため、最初はバスの乗り方さえ困りました。アイルランドは日本とは違い、電車がほとんど通ってなく、基本的にすべてバスを使います。バスも日本みたいな譲り合いの精神はなく、突然乗る予定だったバスが消えたり、遅れるのが普通など、日本がどれだけ正確で素晴らしいのか実感しました。最初はそのいい加減さであったり、日本では当たり前のことがアイルランドでは違うといったことに戸惑いましたが、それさえもおもしろいと思えるほど貴重な経験になりました。また、アイルランドはヨーロッパの中では比較的治安がよい国ですが、それでもすりが多発するので、スマホは紐をつけていたり、財布は絶対カバンに入れるなど気を付けることがたくさんあり、日本がどれだけ安全で生活しやすいかをわからされました。初めて海外で生活することは、とても大変でしたがそれ以上に英語力のアップを感じ、異文化への理解も深まりました。この経験を活かし、将来はグローバルな舞台で活躍したいと考えています。今後海外研修に行かれる人はぜひ失敗を恐れずいろんなことに挑戦してほしいです。すべてが自分にとってとても貴重な経験になると思います。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	ダブリンシティ大学		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	12

私はヨーロッパに位置するアイルランドの首都に当たるダブリンに8月末から11月の終わりにかけての中期語学留学を行いました。日常生活またはキャンパスライフで一番楽しかったことは、授業終わりのカフェめぐりとホストファミリーとのご飯です。毎日平日の午前中で授業が終わるので、午後からは完全なるフリータイムでした。午後には主にダブリンの中心部にバスで行き、友達とご飯を食べたり、カフェに行ったり、アクティビティを楽しんだりしました。

私が外国語の学習において大切なことだと思うのはとにかく発音の練習です。正しい発音がわからなければ、伝わらないし、相手が言っていることもただの記号として脳内で処理されてしまいます。発音さえわかれば、文法がわからなくても、はるかにスムーズにコミュニケーションをとることが出来ると実感しました。発音を学ぶ上において私は英語話者の口の動きに注視し、マネするようにすれば格段に向上しました。また、私は格段にリスニング力が上がったと実感しています。最初は訛りや話すスピードが速くて聞き取れなかったホストマザーの英語も、留学が終わるころには聞き取れるようになっていました。

私が異文化経験で挑戦したことは毎日カフェやレストラン、アイリッシュパブに行き、できるだけ現地の食事を楽しみました。また、その際も日本語を一切しゃべらないように努力していました。現地の食事はおいしかったですが日本よりも圧倒的に量が多く、アンヘルシーなものばかりなのが少しつらかったです。行く前に胃や腸を整える漢方を持って行っておけばよかったと思いました。

とにかく自国とホスト国での違いは授業での積極度だと思っています。正解がわからなくても手を挙げる姿勢や、わからないことはとにかく聞いてみる姿勢を学びました。海外研修で学んだこれらの何かを積極的に学ぼうとする姿勢は、バイトで新しい業務を学ぶ際や英語やその他の学校での新しい学びを得る際にすでにとても役立っています。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	dublin city university international academy		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	7

- a, アイルランドの Dublin City University international academy に語学留学としていきました。ホームステイでした。
- b, 一番楽しかったことは授業の後のソサエティに参加し現地の大学にいる学生と遊んだことが一番楽しかったです。
- c, 最も重要なことはアクセントの違いが多く存在することだと思いました。アイルランドにはさまざまな国籍の学生がいて、アクセントも十人十色だったので聞き取ることが難しいことや伝えることが難しいこともあったが、毎日を過ごしていくうちに聞き取れるようになったり、違う単語を使って説明し直すことでお互いに理解できるようになり、言い換えをできるということや聞き取れるようになったと実感した時、自分の語学力の成長に実感しました。
- d, ヨーロッパのさまざまな国から学生が来ていたので必然的に会話の内容がヨーロッパの文化や歴史に基づいた会話が多かったがあまりヨーロッパについては詳しくなかったのでむずかしかったし、もっと学んで絵からいくべきだなと思いました。
- e, ホストファミリーがお風呂にあまり入らないことはとても文化的な違いだなと思いました。毎日入るのではなく、友達と会う時になどしか入らなかったことが大きな違いだなと思いました。
- f, イタリア人の留学生とエストニア人の留学生が途中でできたことが多様性だなと思いました。
- g, 今、東京では観光客や労働のために外国から日本に来ている人がたくさんいるので外国人が絡んだ問題も今以上に増えてくると思うので国際的な視点から考察をしたいと思いました。
- h, 自分が思っている以上に自発的に行動して、英語を勉強するなりしていかなないとただただ無駄な時間になってしまうので、自分の中で目標を明確にしていくことでより充実した留学生活になると思います。また、海外でも日本人がたくさんいると思いますが、日本人とばかり一緒にいてしまっただけでは文化の交流ができなかったり、日本にいる時と変わらなくなってしまう。なのでさまざまな人と交流ができる場所に自分から積極的にいくことが他の人と差がつけられる要因になるのではないかと思います。

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

a 私はアイルランドの首都ダブリンに語学留学をしました。ダブリンは雨が沢山降る国で有名ですが本当に1日1回は雨が降ります。朝快晴でも午後の授業中に突然大雨が降ったりするので雨具は毎日持ち歩いていました。宿泊先は大学近くに住む地元の方の一般家庭でした。ホストファザーは北アイルランドというイギリス領の国出身だったので英語の訛りが一般的なアイリッシュよりも強くコミュニケーションをとるのが大変でした。

b 11月の週末では毎週1泊のヨーロッパの国に旅行しました。とくに一番楽しかったのはスペインのバセロナで、唯一の一人旅でした。帰りの飛行機を間違えて乗り逃してしまうトラブルもありましたが、ひとりで一から計画し、航空券の確保や現地での移動手段、ホテル探しから観光スポットの予約など、いままでにやったことのない経験だったのでとても貴重でした。他にもパリやロンドン、スウェーデンに学習院の友達と行きました。

c コミュニケーションにおいてもっとも重要なのは共通認識を持っていることであると感じました。私は現地の大学に付属している語学学校に行っていたためその大学のサークル活動に3つほど参加し、そこでネイティブの友達がたくさんできました。もちろん外国語コミュニケーションにおいて言葉が通じることは重要であることは当たり前に実感しましたが、それよりも大切なのは共通の趣味や価値観の共有であると思います。実際海外の友達と会話が弾んだときは、アニメの話をしたり、恋愛の話をしたりなどお互いに共感できる時が多かった印象でした。

d 困ったことは、化粧品の違いです。私は肌があまり強くないため日本企業が手掛けているような低刺激成分の化粧品には何度も救われていました。しかし実際に海外に行ってみることでその製品たちが当たり前と並んでいるわけではないことを実感しました。海外の製品は刺激が高いのに加えて、リップクリームなどの発色も奇抜なものも多く、また化粧品だけでなくトイレットペーパーなどの製品も肌に悪い製品が多くかぶれてしまうなど、細かな製品のギャップにかなり苦労しました。そのため、日用品をもっと持参するべきであったと感じました。

e 文化の違いで感じたことは、ホストマザーとファザー、そしてホストブラザーが寝る前や朝家を出るときに“I love you, ○○”とキスをしてからベッドルームに向かったり家をでたりすることです。日本でも家を出る際にキスをする夫婦はよくいますが、それもあり個人差があるように感じるため文化とは言えないと思います。しかし、海外ではそれが幼少期から当たり前にある環境であることで文化的になっているのだと感じました。

f 研修先には、多くの国から学生が来ていました。とくにヨーロッパからの留学生が多い印象でしたが、アフリカ大陸も近い国だったのでモロッコやナイジェリアなどの学生も友人になることができました。多様性といえば宗教だと思います。ナイジェリア人のお友達はヒジャブを着用していたり、インド出身の友達はビンディを額に着けていたりなど、日本ではあまり見ない国の子たちがいたため多文化的でとても良い環境でした。また印象的であったのはハンガリー人の友人が「日本人はレイシストだね」と言っていたことです。私自身そうは思っていませんでしたが、他国の子たちから見ると日本人の子他国の子たちとの関わり方は差別的に見えるそうです。当たり前の環境にいたら気づかないことも、他国の子の価値観から見てみると印象が違ってくことを知りました。

g 海外研修での経験から、語学力、とくにスピーキングの力があがった実感があるためそれを損なことなく上げていきたいです。また、毎日海外の乳製品を味わうことで日本メーカーの乳製品のおいしさを見出すことができたため、就活でその経験から気づいたことを活用し第一志望である企業の面接に生かしていきたいと考えています。

h アイルランドはとても自然豊かでとにかく人が優しい国なので、日本人にとってかなりあっている国であると感じました。留学先に選ぶのを勧めます。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	リムリック大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	8

僕は二年生の後期にアイルランドに一学期間留学を行いました。一般的なホームステイでの生活ではなく僕は寮生活を選びました。6人一部屋の寮でアメリカ人やドイツ人など色々な地域の人たちと生活を共にしました。日常生活で楽しかったことはハロウィンパーティーです。前日にスーパーにクリームメイトと向かいそれぞれカボチャを買い、庭で彫ってジャコランタンを作り、それをもとに飾り付けを行い仮装してパーティーを楽しみました。

海外研修期間で学んだ重要な外国語コミュニケーションスキルはリスニングと話し英語です。一般的な文法の文章ではなく少し砕けた言葉での会話が外国人同士では多く、聞きながら話しながら徐々に真似をして覚えていきました。また、SNSでチャットをする際に略語を使う人が多くなれるまでに時間がかかりました。異文化経験におけるチャレンジでは、毎週末に大学のバーの前で行われる International Night というイベントに参加していました。DJが有名な曲をかけそれに乗って踊ったり話したりするというもので最初はやはり恥ずかしさからためらってしまうので一歩勇気をだす必要があって大変でした。行く前の事前準備として有名な洋楽をある程度抑えておくといいと思います。カラオケバーやダンスをする際に知らない曲が多くてノれなかったのもっと知っていればよかったなあと思いました。

日本とアイルランドの国際的な違いはやはり人々の態度や雰囲気です。グループワークの際、生徒たちはすごく積極的に会話をし、場を回してとても刺激を受けました。また日本の学生のように就職に有利だからや、みんなが行っているからというような理由で大学に通うのではなく自分の意志で一人一人が何を学びたいかを持っているように感じました。海外研修ではたくさんのお出で立ちや容姿、考え方を持つ人を見てきたので自分は人を見た目や境遇で判断しないような生き方をしたいと思います。アドバイスとして、寮よりホームステイがよいと思います。

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

(A) 私は、アイルランドのダブリンという街にある Dublin City University International Academy に、夏休みが始まってすぐの8月から12月のクリスマス前まで、語学留学をしました。現地の学生の授業が始まる9月までは大学のキャンパス内にある寮に宿泊し、9月からは大学近くのホームステイ先にて過ごしました。

(B) アイルランド生活で一番楽しかったことは、現地の学生と放課後や休日にボウリングやビリヤードをしに行ったり、カフェテリアでたわいもない会話をしたりしたことです。彼らとは、大学にある Japanese Society というサークルが開催した International party で知り合いました。

(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、間違えても良いから発言してみることです。私たちは留学生である以上、完璧な英語は期待されていないので、文法が違ったり、表現が違っていても、ホストファミリーや先生、友人が訂正してくれます。その結果、教科書では学べないような会話表現や言い回し、聴く力など、コミュニケーションをとる上での外国語能力は向上したと思います。

(D) アイルランドのアクセントや表現方法が難しかったです。イギリスやオーストラリア訛りの英語は試験や授業で聞き馴染みがありましたが、アイリッシュアクセントはまた違った発音の仕方なので、初めは全く何を言っているのかわからなかった時がありました。また、同じものでもアメリカ英語と表現方法が違ったり、スペルが違ったりと、慣れるまでに時間がかかりました。

(E) 個人的に感じたことではありますが、日頃から家族や友人間で、人種差別や戦争などの社会問題について議論している印象でした。日本ではどこかタブーに感じてしまう内容も、彼らはランチをしながら輪になって議論を白熱させていました。国籍や性別の違う中で決して喧嘩になることはなく、自分の意見も相手の意見も尊重し、楽しんでいるようでした。多くの日本の学生よりも遥に日頃から、政治や経済に関心を持っている点が違うと感じました。

(F) アイルランドは移民大国で、実際私のホストファミリーもアイルランド人のファザーとベトナム人のマザーでシスターは日本好きというとても国際色豊かで、多様性にあふれた環境でした。大学のサークルでも Japanese Society の他に、K-pop や Western Europe のサークルもあり、多くの学生が人種や国籍関係なく交流していました。

(G) 今回の留学で得た、間違いを恐れず発言する姿勢や多様性を受け入れる力を、今後の大学生活や将来に活かしていきたいと考えています。特に、将来目指している客室乗務員として、異なる文化を持つ人々に柔軟に対応できる力として役立てたいです。また、英語力も継続して向上させていきたいと思います。

(H) とにかく積極的にイベントごとに参加することです。私は、交流パーティーに参加して現地の学生たちと仲良くなり、実りのある留学生活を送ることができました。どこにどんなチャンスが転がっているのかわからないのが留学の醍醐味です。何をしても日本ではできない体験ができるので、一步踏み出すことが大事だと思います。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	Dublin City University International Academy		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	12

A アイルランドのダブリンへ約 4 か月留学しました。現地の大学付属の語学学校に通っていて、アジアを中心にさまざまな国籍の生徒が在籍していました。また、留学中はホームステイをしていました。気さくなホストマザーと週末には一緒にスイーツを作るなど、とても楽しい日々を過ごすことができました。

B 最も楽しかったことは、ヨーロッパの他国へ旅行に行ったことです。特にフランス旅行が一番良い思い出です。現地のカフェで隣だった現地の方と、言語が十分に通じない中で振り手振りを交えてどうにかコミュニケーションを取ったことがとても印象に残っています。また、留学先であるアイルランド以外のヨーロッパの文化に触れることができた点も非常に貴重な経験だったと感じています。モン・サン・ミッシェルの夜景も、エッフェル塔も、全部とても綺麗でした！！

C 最も重要だと学んだことは、語学力だけでなく、積極的に伝えようとする姿勢が重要である点です。現地の先生から、日本人特有の遠慮は海外では消極的、やる気がないように捉えられてしまうことがあると教えていただきました。それがきっかけとなり私自身も積極的に発言することを意識するようになりました。その結果、語学力は向上したと感じています。特にスピーキング力が向上したと感じています。留学中は日本では得ることが難しい「毎日英語を話す機会」があったため、英語で話すことに慣れることができました。

D 私の異文化経験でのチャレンジは、現地の学生との交流を深めることでした。通っていた語学プログラムではアジア出身の学生が多かったため、現地の友人を作るためにダンス部に所属しました。そこでの会話が日常的な話題でスピードも速く、コミュニケーションを取ることがまず大きな壁だと感じました。また、現地の学生は非常に活発で、私自身も積極的になることに苦労しました。その中でも学期末の発表会に向けて作品を全員で練習する中で、徐々に打ち解けることができました。最終的にはチームとしての一体感を強く感じることができ、発表会は留学中で最も印象に残る経験の一つとなりました。

E 日本とアイルランドの違いとして、人々のコミュニケーションの取り方と時間に対する感覚の 2 つが印象に残っています。アイルランドでは自分の意見をはっきりと伝えることが重視されており、授業中でも積極的に発言する姿勢が求められました。日本では周囲への配慮から発言を控える場面も多いため、大きな違いを感じました。また、日常生活においては全体的に時間の流れがゆったりとしており、みんな精神的な余裕を持っているように見えました。日本のように常に忙しく行動する様子とは対照的であると感じました。

F アイルランドではさまざまな人種や文化的背景を持つ人々が生活していて、多様性の高い国だと日常的に感じていました。その環境の中で、多くの人は寛容でとても親切に接してくれました。一方で、必ずしも全ての人が同様ではなく、人々の価値観や対応には差があることにも気づきました。多文化であるからこそ、人々の態度や考え方に幅があるという点が特徴的であると感じました。

G もともと私は、自分とは異なる考え方やバックグラウンドを持つ人と関わることに魅力を感じており、多くの出会いを通して自分の視野が広がることが楽しいと感じています。今回の留学においても、さまざまな価値観に触れる中で自分の中の考え方の幅が広がっていく感覚を実感しました。今後も、このような経験を大切にしながら、多様な人々と関わる中で自分の考え方の引き出しを増やしていきたいと考えています。

H 積極的に行動することを大切にしてほしいです。留学中は、語学力に自信がなくても、新しい環境に飛び込むことで得られる経験が大きく変わると感じました。特に、現地の学生と関わる機会を自ら作ることでさらに良い留学経験につな

がと思います。失敗を恐れずに行動することが、限られた時間の中で多くの経験を得るために必要だと私は今回の留学を通して実感しました。

研修期間	中期		
国	アイルランド		
研修先	グリフィスカレッジコーク校		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	12

私はアイルランドの南に位置する、国内で二番目に大きな都市であるコークという場所に研修に行ってきました。海に沿うような港町であり、街の中心に海に直結する大きな川があり、まれに野生のイルカやラッコを見ることができました。また州で見ると、一番大きな都市であり、街の中にはスーパーやデパート、レストランやカフェがたくさんあり、必要なものがあったり、喉が渇いた時は、シティセンターに行っていました。そして何よりも日本のビルのような高くて、モダンな建築が少なく、風や空をしっかりと見ることができ、自然も豊かで寒い時期にはオーロラが見られることもありました。研修中はホームステイという形で学校に近い家で過ごさせていただきました。時にホストマザーの方や、ハウスメイトの学生と問題が起きることはありましたが、夜ご飯も美味しく、快適に過ごせました。

外国語コミュニケーションにおいて大事だということは、自分の言いたいことをどうにかして伝え切ることだと感じました。学校に通って初期のころは、英語を喋ることに違和感を感じていて、グラマーの順番がおかしいまま話していたので、話している相手も言っていることが伝わっていないようでした。しかし結果として残るのは喋れなかった後悔と相手との気まずい雰囲気だけでした。そこからは英語を性格に話すことを心がけるとともに、ジェスチャーや表情を使って話すことを努力しました。それでも伝わらない場合は翻訳やグーグルを使って説明していました。

私の異文化経験としてチャレンジしたことは、とにかく国内国外問わず旅行をすることでした。私の場合は金曜日に学校がなかったので、3連休が毎週ありました。そこで家の部屋でダラダラ過ごすよりは、海外に住んでいるという貴重な時間を無駄にしないように、近くの公園や、バスで3～5時間かかるような国内のダブリンやゴールウェイなど、祝日や長期の休みの時は、イギリスのロンドンや、トルコのイスタンブールに旅行をしていました。特に日本からヨーロッパに行くよりは、今ヨーロッパに行く方が安いと思い、LCCを使って違う地域に行っていました。自分はこれ以前に一人でホテルを予約したり、観光先のツアーを申し込んだりしたことがなく、自分にとってチャレンジでしたが、今では克服してもう一度行きたいと思うくらいに世界に旅行したいです。行く前に準備しておけばよかったことは、日本のアニメを見ておくべきだなと思いました。思っているよりも海外でもアニメが人気で、“好きなアニメはなに？”という会話が日常にある中で、日本が発祥であり、アニメに無頓着だった自分が情けなく思えたので、留学準備をすると同時に多くのアニメに触れておくことをお勧めします。

日本とホスト国の国際的な違いは、授業中によく表れていました。例えば、日本の学校は授業中のトイレや、昼食を取る際は、教授や先生がいいというまで何もしてはいけませんでした。アイルランドの学校では何も言わなくてもトイレに行ってもよく、好きなタイミングで昼食もとっていいという自由がありました。多様性については、アイルランドが元々移民に寛容だったことから、街中にいるのはさまざまな地域から来ている人で、話している言語も英語ではなく、フランス語やスペイン語が多かったです。

海外研修で学んだ英語や、多文化との接し方、なんでも挑戦することは、今後の就活や、社会人になってから活きますと思います。アドバイスとしては、研修前に英語を少しでも触れておくこと、そしてアニメや音楽、歴史など日本のことについて喋れるようにしておくとういと思いました。

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

(a) アイルランドのダブリンシティ大学に、学部推奨の学部履修 (LISA プログラム) で 2025 年の秋学期間、留学しました。DCU の語学留学プログラムには日本学生がたくさんいたのですが、私のプログラムでは日本学生はかなりマイノリティという環境でした。日本人のいない環境で頑張りたいけれど、全くいないのは不安だなと考える方には向いているのかなと思います。宿泊場所は大学内寮でした。個人の部屋にお手洗いやシャワーが付いていたのがとても良かったです。キッチンが 4、5 人で共用していました。共用するメンバーに関しては、ランダムで決められてしまいます。私は女子 1 人だけだったので初めは不安でしたが、共用スペースがキッチンだけだったので特に問題はありませんでした。

(b) 週末や 10 月の中旬にあった 1 週間休みやテスト休みに他の国を旅行したことです。ヨーロッパ内の旅行は移動時間も短いと思っていたよりコスパも良く、合計で 8 か国くらい行くことができました。授業で仲良くなった友達と旅行に行くこともありました。海外の友達と海外を旅行する経験は私にとって一生の宝物になるなと思っています！

(c) 自分と同じくらいの英語力の友達を作って 1 対 1 で話をするのが私的には上達につながったかなと思います。数人での会話だとどうしても聞き役に回ってしまうことが多く、ネイティブもしくはネイティブ並みに上手な学生と話するときはどうしてもひるんでしまったので、自分と同じくらいか自分より少し上手くらいのレベルの子と話している時が楽しく上達させられたかなと思います。

(d) 私の受けたコースはフランス、ドイツ、スペインからの留学生が多く、同じ国出身の学生が仲良くなって集団で固まっているのを見ると初めはとても不安な気持ちになりました。アジア圏から来ている学生がマイノリティだったので、それが一番辛かったです。大人数の中に入って楽しく会話するというのは難しくても、一人でいる子に話しかけたり、優しいようなグループに入れてもらったりして、徐々に友達を増やしていきました。日本の文化を説明できるようにしたり、写真で見せられる準備をしたりすれば、喜んでもらえるかもしれません。日本の文化、食、特にアニメはとても有名だったので、知識があるといいと思います。

(e) 話し合いやディスカッションの授業が多かったです。また日本では自分の意見が思いつかない時は発言しないことも許される風潮ですが、アイルランドでは理由が思いつかなくても、どこまで考えてどこから分からないのかといった過程を言うなどして、無言になるような人はほとんどいないような印象でした。

(f) たくさんの留学生や、多様な国籍の方がいて日本よりもグローバルな社会だなと思いました。

(g) 異国の地で自分で考えて行動する中で、自分に自信ができました。また他国の学生と関わることで、自分と誰かを比べるよりも過去の自分と比べてどれくらい成長できたのかという視点を持つことが大切だと学びました。この学びを活かして、就職活動において自分自身としっかり向き合い、自分の行動に自信をもって面接に挑みたいと思います。

(h) 留学の目的を考えて場所やプログラムを選ぶことが大切だと思います。私は留学を通して自分に自信をつけたい、外国の友達をつくりたいという気持ちがあったので、自分の能力よりもハイレベルなコースを選びました。語学力が特段上がったわけではないけれど、やり切ったんだという自信をつけることができ、海外の友達と素敵な経験をすることができました。

研修期間	中期		
国	アメリカ		
研修先	California State University San Marcos American Language&Cultural Institute		
研修種別	B. SAF	単位認定数	6

アメリカのカリフォルニア州立大学サンマルコス校に行きました。私は、大学の寮に滞在し、私以外に6人の現地の大学生と一緒に過ごしていました。日常生活で楽しかったことは、現地の同年代の子達と一緒に住むため、外食に行ったり、授業後に海に行ったりなどちょっとした遠出が楽しかったです。授業では、conversation という科目が一番楽しかったです。この授業は大学の敷地内で行われている様々なイベントに参加し、現地の大学生と話す機会を作ろうというもので、イベントも面白いものばかりでとても印象的でした。外国語でコミュニケーションをするうえで、自分の英語能力が低かったとしても、話す機会を増やすことが重要だと思います。留学初期からこれを実践することは難しかったのですが、ルームメイトたちに話かけることを心がけていくとともっと仲良くなることができました。外国語能力は間違いなく向上したと思います。話すことはもちろん、リスニング能力が向上したと感じます。留学以前には全くと言っていいほどTED talkを聴くことができなかったのですが、帰国して語学力を落とさないよう聴き始めると前よりも理解することができました。留学に行く前から、英語の勉強を心がけていましたが、それでもルームメイトが話していることが聞けないということが精神的にも辛かったです。また、自炊がほとんどだったため日本の調味料がないなかで作ることが難しく、事前に日本食事情や似たような調味料を調べておけばよかったと思いました。

一番驚いたことは、毎日お風呂に入らないことです。私だけが毎日入っていて、入浴ということにあまり価値をおいていないのだなと感じました。アメリカで過ごしていて印象的だった人々の行動は、知り合いではない学生同士でも、相手の服装や髪型を褒めているところが素敵な文化だと思いました。日本では見知らぬ人に話かけることは滅多にないため、日本と全く違う点だと感じました。アメリカは移民が多いと言われることが多く、実際にそれを体験しました。私のルームメイトは私含め7人でしたが、純粋なアメリカ人は一人だけで、メキシコにルーツを持っている子や韓国とのクウォーターの子がいました。特に、カリフォルニア州はメキシコとの国境も近いのでメキシコ料理や韓国、日本食のレストランが多く、多様性があると思いました。

今後、就職活動を行う時期になってきますが、今持っている語学力を活かして外資系の企業に挑戦したいと思っています。海外の方と仕事ができるような大人になりたいと思っています。

今後留学を考えている方に向けてのアドバイスとしては、誰でも最初は不安で留学が楽しくないと思うこともあると思いますが、時間が経てば、慣れてきて留学に来てよかったなと絶対に思うので失敗を恐れずに頑張ってください。

研修期間	中期		
国	アメリカ		
研修先	サンフランシスコ州立大学		
研修種別	G. エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	4

I have been to San Francisco State University as a 25FALL student last year. I applied for the dorm in the University, it was a studio with 2 bedrooms and one dinning room. There were 4 students shared with one studio. For myself, I think the most enjoyable thing was I met many friends from different countries with there different religions and even different ages. we had class almost everyday, so it was really a good chance for me to meet these brilliant people and to not only lean about English, but also there cultures and religions. I think this really made my English get better, further more, I felt myself more confidence when I speak or write. I think the most important point of improving language skills is to be brave of yourself, and never feel shy to show yourself. Cause people there are so kind, that they are always willing to help foreign students. However, things not always smooth, I also had a lot of challenges there. For my daily life, this has been the first time I live with 3 roommates together, and sharing with the bathroom. At the first, I noticed that there are many difference life styles and have to discuss with my roommates. It really took me a lot of time and energy to deal with these differentia, and respect others at the same time. There are students from different countries, such as China, Korea, and some European countries. Everyone has their different backgrounds, languages, and cultures. Also, people respect their different identities. For example, students freely express their gender and fashion styles. This experience changed me a lot. Before, I was not confident, especially in English. But after studying abroad in SFSU, I feel more comfortable talking to people. I also learned how to communicate with people from different cultures. I think this will help me in the future, especially if I work in an international environment. For those who are planning to join the same program next year, I could definitely say it worth. First, don't be afraid to speak out. Even if your English is not perfect, just try yourself the best. People there will be able to understand you. Then, try new things. Try to take different classes and talk to new people. Finally, it's important to manage your time well. Some programs like ALI classes can be busy, so you need to plan your schedule carefully.

研修期間	中期		
国	アメリカ		
研修先	オレゴン州立大学		
研修種別	E. その他（「自己手配」であるが、エージェントによる留学先 大学との仲介を利用）	単位認定数	10

(a) アメリカのオレゴン州のコバーリスにあるオレゴン州立大学に半年間ほど留学した。滞在先は大学内にある international learning living center と呼ばれる留学生向けの寮だった。私のルームメイトは南アフリカ人で風呂やトイレを共有していた隣の部屋にはアメリカ人が3人住んでいた。

(b) 上記に記入した自分のルームメイトをはじめ、英語を第一言語とする学生とほとんどの留学生生活を共にしていたので、彼らと外でアクティビティをしたり、一緒に部屋で映画を見たりすることが一番楽しかった経験だ。

(c) 特に躓くことが多かったことが R と L を正しく発音することだ。しばしば R と L が混在してしる単語を話すとき、相手に一回で理解してもらうことが難しいことがあった。また、私は留学前、自分は日常会話程度の英語は話すことができると自負していたのですが、実際ネイティブの友達と話すことがあるとき、そのほとんどの場面で、文章を省略したり、スラング（若者言葉）を使って会話をしていることが多く、その度に毎回、「今なんて言ったの」と聞き返すことがよくあった。語学力に関しては特にリスニング、リーディングに関して伸びたと感じている。

(d) 海外でできた友達とゴルフの試合に参加したり、友達の親にお願いして thanksgiving やスキーに行かせてもらったこと。困ったことは特になく、強いていうのであれば、食事があまり美味しくなかったという点。準備しておけばよかったことは、日本食をもう少し持っていけばよかったという点。

(e) 文化の観点では、日本と比べると自分の意見を濁したり、遠回りに伝えるのではなく、ストレートに自分の意見や考えを相手に包み隠さずという傾向があると感じた。学業に関しては、圧倒的にアメリカの大学の方が日々に出される課題の量が多いということである。これらの課題は主に、授業の復習や予習を兼ねているものであり、課題をやるだけで、容易く授業内容を理解することができるようになっていた。授業に関しては、教授の授業に対する熱意や意欲がとても伝わってきて、毎回の授業を楽しく受けることができた。また、学生も比較的前列で受ける人が多く、授業中にたくさん質問が飛び交うこともしばしばあった。

(f) 私が留学をしていたオレゴン州立大学では beavers という体育会系のスポーツチームがあり、division1 に所属しているため、すべてのスポーツが全米の他の大学と比べても圧倒的な強さを誇っている。また、それらのスポーツチームの試合が行われる時には OSU の学生、関係者などは皆オレンジと黒色の服を着て応援することが日常の楽しみの一環になっている。このように大学のスポーツチームの試合の応援に対して学校総出で全力応援するというのは日本の大学にはなかなか無い規模だと感じた

(g) 海外研修で得た学び、人脈、体験を活かして、今後の就活で必要になる自己分析をはじめ、自分が将来どんな環境で、どんな人と働きたいのかを見極めていきたいと考えている。

(H) 留学先についたら、すぐに友達作りをすること。人それぞれどんな人と関わりたいかは異なると思うが個人的な視点だと、せっかく留学に来たのだから、とにかく国際色が強い人（日本で生活していたら絶対に出会わないような人）と仲良くなり、いろいろなことにチャレンジしてほしい。特別いろいろなイベントや小旅行、フラットパーティーにいくべきというわけではなく、彼らの留学生活の多くの時間を共にすることで、彼らの価値観や考え、文化的背景を学ぶことができるというわけだ。

研修期間	長期		
国	アメリカ合衆国		
研修先	California State university San Diego		
研修種別	B. SAF	単位認定数	17

(a) I studied abroad in the US for 10 months starting last March and attended California State University San Diego(CSUSM), which is located near Los Angeles. I was living with a host family in Oceanside, which is a city close to my school.

(b) The best thing I enjoyed during my study abroad was interacting with other international students from different countries. I took part in gatherings after school every Friday, and I met friends from China, Mongolia, Korea, France, and Mexico there.

(c) Through these experiences, I learned that it's essential not to be afraid of making mistakes when communicating in English. In fact, there is no time to think about grammars or to form perfect sentences in my head during conversation with natives. Once I stopped doing that, I became able to speak more fluently and naturally without hesitating.

(d) One of the challenges I faced was my management class having discussion sessions weekly. That made me feel very nervous because I wasn't used to arguing in group. Even now, I regret not practicing discussion more.

(e) The biggest difference I noticed between Japan and the US was that Americans don't hesitate to compliment strangers. For instance, when I was on a local bus, a girl sitting in front of me suddenly turned around and said, "I like your pink makeup and nails!!" It's was so random, but it wasn't the only time someone complimented me or stuffs I was wearing all of sudden. In Japan, this is not very common. If it a stranger talks to you in Japan, it might feel like he or she might be hitting on you or a sketchy scout.....

(f) In California State, where I studied abroad, we can meet people from a various kind of countries because the state relatively easy to access from other countries, such as Europe, Asia, Mexico, and Canada, As a result, actually there's fewer people who are perfect native speakers whose parents are also native too.

(g) I would like to use this experience to get higher score on official English tests, such as TOEIC, IELTS, and TOEFL to get more international job eventually, which is my future goal. I learned many natural, native phrases and vocabulary. Also, now I got used to listening to different accents from various countries. That will be helpful to study for these tests.

(H) I would say "Be active in everything." CSUSM offers various exchange events, gatherings, and parties where you can meet both international and local students. I participated in many of them almost every month and built and expand my community. Then I gained more opportunities to speak English and learn about different cultures. I understand that it might be nervous to attend such events by yourself for the first time, but try to relax because many people will be interested in Japanese culture and talk to you kindly.

研修期間	中期		
国	イギリス		
研修先	マンチェスター大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	9

(a) I went to Manchester in England as a study abroad student for 6 months. The city is mainly known for football. There are two of the biggest football clubs that belong to the Premier League. One of the reasons I chose this city for study abroad is obviously football. I really like watching and playing football. I lived in student accommodation there. That individual living experience made me change a lot in many aspects. For example, cooking by myself.

(b) During the class, what I felt most exciting was communicating with native speakers who were our tutors. I had had a lot of activities when I was taking classes. These activities made students think about a lot of vocabulary and some difficult terms that were British because we had to communicate by using specific words at that time.

(c) The most important thing when you use English to communicate with people is speaking English actively without any hesitation. My tutors said “you can always make mistakes. That’s how we are able to improve our language skills”. I could learn and study English, especially in the British way. I love the way British people express to use their English. I think it is slightly different from American English. When I was there, I liked the echo question of English expression. When people try to recheck the questions they made, we use the subject as an echo question. I was getting curious about this expression.

(d) During this study abroad period, I challenged myself to go on solo trips to many places outside of Manchester. I went to about 7 countries on my own. I completely didn’t know what I should have prepared before I arrived at the first destination. But I was getting used to doing my solo trip day by day then. That was the most valuable time I have ever had.

(e) In a good way, there is no respect for culture against people in the UK. That means all British people have their casual thinking when they try to speak with unknown people. On the other hand, we tend to use respectful words when we meet people for the first time.

(f) I experienced the lords of diversity in the UK. In Japan, we still have a culture that people try to hide their diversity like LGBTQ. But people in the UK don’t hesitate to show their own ideas and thoughts.

(g) In fact, I live in a temple in Tokyo. I am going to inherit my job as a Buddhist monk. What I am expecting is to make my temple globally. I am trying to accept many tourist to my temple by using English in the future.

(h) Studying abroad time is really precious. I would highly recommend you do everything that you want to do there. Trips, making friends, watching sports, everything is fine.

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	UQ College		
研修種別	B. SAF	単位認定数	9

オーストラリアのブリスベンに留学に行きました。研修先はUQ College という The University of Queensland という大学附属のキャンパス内に位置している語学学校に通っていました。私は学習院大学の留学相談室を通して SAF を紹介してもらい、サポートをしてもらったため、宿泊先も SAF が指定した Studenet One という学生寮でした。私の部屋は5人でキッチンとバスルームをシェアするタイプの部屋で、一人一人に一つのベッドが用意されていました。

留学中で一番楽しかったことは、友達と旅行に行ったり授業終わりや夜に一緒にご飯を食べに行ったことです。毎日が新鮮なことばかりで一人で何かにチャレンジすることとても楽しかったのですが、生活に慣れてくるうちに、友達と関わることなしでは生活が楽しくないということに気づきました。また、その友達とも会話も英語で通じないと意味がないので、毎日英語で会話することがとても良い刺激になりました。

外国語コミュニケーションにおいて最も重要だと思ったことは、英語はただのコミュニケーションツールにすぎないということです。これは、一番最初に仲良くなったタイ人の留学生の子が私を安心させるために何度も教えてくれたことです。自分が間違えてしまいそうで、英語を話すことが怖いと思っていた私に、あっているか間違っているかが重要なのではなく、伝わるかが一番大事なのであって、とにかく自信がなくても話してみることが大事なんだよと教えてくれました。外国語能力は、特にリスニングとスピーキングの能力が向上したと感じています。日常生活で欠かさず使わざるを得ないためです。逆に、リーディングに関しては月一回行われたテストを通して自分のレベルの低さを実感しました。しかしライティングに関しては語学学校の授業で改めて丁寧にコツや形式を学んだため、能力向上につながったと思っています。

困ったことは、日本に帰る際、携帯会社との契約を電話で解約したときにあまりにもうまくできなかったことです。日常生活で使う英語と特定の場面でしか使うことのないしかし実用的な英語は、別物と考えていいほど違いがあると思いました。

日本とオーストラリアの違いを強く感じたのは、やはり授業スタイルだと思います。ホスト国では圧倒的に個人でやる作業よりもグループで授業を進めていくことのほうが多かったです。私の通っていた語学学校は、特に中国からの留学生と日本人も多かったです。そのため、私はオーストラリア人と友達になるために、大学が主催しているダンスサークルに1学期間だけ会員登録して週に一回参加していました。

これからも、英語を使う機会を授業や国際センターで留学生と関わることなるべく多く作りたいと思います。そうすることで日本にいても英語を使う機会を持ち、さらなる英語力、コミュニケーション能力の向上に繋がりたいと思いました。

次の参加者へのアドバイスは、英語学習は日本でもいくらでもできるから留学中はひたすら英語で話す友達をたくさん作り、少しでも長い時間英語を使って話すことを心がけることが大事だと思います。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	RMIT		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	12

私は2025年10月から2026年3月までの約半年間、オーストラリアのメルボルンにある語学学校に通いながら海外研修を行った。滞在先はホームステイで、日本人のルームメイトと生活を共にし、ルームメイトとは日本語を話さないと決め、日常的に英語を使う環境に身を置いた。この研修ではできるだけ日本人と関わらないという自分なりのルールを設け、意識的に英語のみで生活することを徹底した。日常生活や授業の中で最も楽しかったことは、授業後にクラスメイトとカフェに行ったり、週末に一緒に出かけたりした時間である。特に印象に残っているのは、授業で知り合った中国、韓国出身の友人たちと、お互いの文化や価値観について語り合ったことである。また、現地のレストランでウェイターとしてアルバイトを始めたことも大きな経験だった。最初は注文を聞き取るのにも苦労したが、実践の中で英語を使い続けることで、徐々にスムーズにコミュニケーションが取れるようになっていった。この海外研修で最も重要だと感じたのは、完璧な英語を話すことよりも、伝えようとする姿勢が大切であるということだ。文法が多少間違っている、自信を持って話すことで相手は理解しようとしてくれる。この経験を通して、リスニング力だけでなく、特にスピーキング力と瞬発的な会話力が大きく向上したと感じている。一方で、異文化の中での生活には困難もあった。特に、オーストラリア特有のスラングや早口の英語には最初かなり苦戦した。また、文化の違いから戸惑う場面も多く、例えば時間に対する感覚や接客のスタイルの違いには驚いた。事前にもっとリスニング力を鍛えておけばよかったと感じている。

日本との違いとして強く感じたのは、多様性への寛容さである。メルボルンは多国籍な都市であり、様々なバックグラウンドを持つ人々が共存している。大学や語学学校でも国籍や文化の違いが当たり前であり、それぞれの違いを尊重する姿勢が根付いていた。また、人々は非常にフレンドリーで、初対面でも気軽に話しかけてくれる点も印象的だった。この地域の多様性は、単に国籍だけでなく、価値観やライフスタイルの違いにも表れていた。例えば、働き方や生き方に対する考え方が日本よりも柔軟で、自分らしさを大切にすることが多いと感じた。

今後は、この海外経験で培った英語力と異文化理解を活かし、英語を使う職業、特に興味のある美容業界などでグローバルに活躍したいと考えている。また、どんな環境でも積極的に挑戦する姿勢を忘れずにいたい。

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、日本人と固まらないことと、失敗を恐れずとにかく話すことを強く勧めたい。また、アルバイトなど現地で英語を使う機会を自ら作ることが、語学力向上に最も効果的だと思う。準備としては、基礎的なリスニング力を高めておくことをおすすめしたい。この半年間は、人生の中でも特に刺激的で成長を実感できた時間であり、今後の自分にとって大きな財産になったと感じている。

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT) English for Academic Preparation (program) RMIT English Worldwide		
研修種別	C. MEC (「学部附推奨・提携」を除く)	単位認定数	12

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

私は半年間 Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT) に留学しました。RMIT のキャンパスはオーストラリアのメルボルンの中心部にあり、どの校舎もデザインが斬新で、内装も非常に新しく清潔感がありました。最新の設備が整っており、授業の空き時間や放課後も快適に自習に取り組むことができました。宿泊先は留学先から電車で通える距離の家にホームステイしていました。

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

一番印象に残っているのは現地で過ごした友達や先生との時間です。平日はお昼過ぎに授業が終わるため、放課後はクラスの友達とランチへ行ったり図書館前の広場で話したりして過ごしていました。また街中にはおしゃれなカフェや観光スポットが多く毎日飽きることがなかったです。また先生も本当にフレンドリーで、学習面から生活面まで親身にサポートしてくれました。放課後生徒と先生で過ごすことも多くあり印象的でした。

(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?)

一番大切なのは、相手に興味を持ちそのうえでそれを自分から行動に移す勇氣だと学びました。最初は言葉の壁を気にして消極的でしたが、自分から話しかけ、相手を知ろうとする姿勢を見せることで思っていた以上に自然と距離が縮まることに驚きました。語学力についても、単に語彙が増えたというより、海外の人と話すことへの抵抗感が大きく減ったことが大きな変化です。以前は完璧に話さなきゃと考えていましたが、今は失敗を恐れずに自分の言葉で伝えることを楽しめるようになりました。この積極性が、現地での交流や自信に繋がりコミュニケーション能力を大きく引き上げてくれたと感じています。

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

一番感じたのはやはり英語力の不十分さでした。日本で勉強はしていましたが、いざ現地に行くとネイティブ特有のスピードや言い回しが聞き取れず、自分の意思をうまく英語にできない悔しさを何度も感じました。特によりスムーズなコミュニケーションを行うためにリスニングやスピーキングをもっと重点的に鍛えておけばよかったと感じました。

(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?)

一番の違いは、日本とオーストラリアでの時間の使い方に対する考え方だと感じました。日本では仕事や課題を最優先にするのが自然ですが、現地の人たちは自分のプライベートも同じくらい大切にしているのが印象的でした。夕方の早い時間には仕事を終えて、川沿いで家族や友達とのんびり過ごしている光景をよく目にして、そんな心の余裕があるライフスタイルがすごく素敵だなと憧れました。また、人との距離感も全然違いました。日本だと外では他人と関わらないのが普通ですが、メルボルンでは知らない人同士でも自然に挨拶したり、会話が始まったりします。他人に興味を持ってフレンドリーに接する彼らの姿を見て、日本との大きな違いを感じたと同時に、自分ももっとオープンに人と関わっていきたいと思うようになりました。

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

メルボルンでは、一人ひとりの違いを否定するのではなく、むしろそれを良さとして尊重する空気が当たり前にあると感じました。街中には様々な国籍やバックグラウンドを持つ人が溢れていますが、誰もが自分らしくいることを大切にされていて、周りもそれを自然に受け入れているように感じました。

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

英語力はもちろんですが現地で学んだ考え方や価値感を消化しつつそのうえで自分自身について改めて考え今後の人生に生かしていきたいです。英語力はテストを受け実力を明らかにすると同時にまだ自身の英語力不足を感じたため今後も向上させることに努めていきたいと思います。今年からは就活も始まるため留学での多くの経験を活かし自己理解を深めこの留学経験をより価値あるものであったと思え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? (What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?)

留学前は不安も多いと思いますが、留学生活が充実するかどうかは自分次第で大きく変わります。私自身、ずっと運動部に所属していたこともあり、これほど長い自由な時間を持てたのは初めての経験でした。全てを自分で決められる楽しさがある反面、その分自分の行動に責任を持つ大切さも学びました。現地では多くの人と出会い、様々な価値観に触れて刺激を受けますが、その中で自分の軸を見つけることを意識してみたいです。慣れない環境で大変なことも多いですが、自分なりに努力して一歩踏み出した経験は、絶対に後悔しないはずです。

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

I went to Queensland University of Technology, Australia. The semester I joined was a kind of short program, which is called summer program. Generally, each semester has 13 weeks, however, the semester had only 9 weeks. In this case, a schedule was harder than usual. This is because we were taught the same amount of the contents in short term. That's why I spend most time to do assignments during teach period. In addition, I chose homestay and the host family was an elderly couple from Poland, so most food I ate was polish. I liked the taste, so I was willing to eat them.

The most enjoyable experience was to hung out with my friends. I explored Brisbane in my free time. I felt free to go many places with worry about money because the city's transportation fee was 50 cents to any destinations. I experienced the four hours one-way trip by buses and trains with my friends. The destination was for the first time for us, so we searched on the Internet during the trip. We had many conversations, especially we talked our background each other. My friends are from China or Taiwan, so we had similar culture but we also had different culture which made me surprised.

The most important thing in learning is to try to speak to friends. I changed how to express my own opinion or used Internet when I couldn't make me understood. This experience can be applied when others, who aren't native speakers, have some trouble in speaking. I have experienced the situation, so I can understand their situation. It means I can be more kind to them and guess what they want to say. It is also important to try to understand words each other. I think my foreign language proficiencies improved because the speed I speak English became faster than before I arrived at Australia. Of course, I spoke English every day, so I think my English became more fluently.

The goal of this study abroad was to tell Japanese culture to foreigners because I belong to Noh club and also have experience of tea ceremony and Japanese festival music. I brought some tools about Noh and showed them to my friends. It was difficult to explain because they asked me some questions during explaining. From this experience, I need more knowledge about Japanese culture. In addition, I was asked about Japanese but I couldn't explain well because lack of vocabulary and understand.

In daily life, I noticed that some stores were messy. For example, in clothes store, many clothes were dragging on the floor. The boxes of product were opened and the contents of the candy bag were spilled out. In Japan, many store keeps clean in the store, so I felt shock. I felt that Australia accepts LGBTQ+ because some museums exhibited materials related to it and I saw many same-sex couple. It goes without saying that the country is multinational country, but the nations are freer than I expected.

I will take on the challenge overcoming fear based on my study abroad experiences. Before the trip, I felt anxious and stressful for studying abroad by myself. As a result, I have had many successful experiences such as acquiring credits and taking action by myself. So, first, I should try to do something.

Thought you may feel anxious with adopting to new environment, you can do anything.

研修期間	中期		
国	オーストラリア		
研修先	RMIT UP		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	12

2026年10月から半年間、メルボルンのRMIT大学付属英語学校へ留学しました。滞在先はシティから1時間ほど離れた住宅街で、オーストラリア人のホストマザーと日本人のルームメイトとの3人暮らしでした。最も印象的だったのは、ホストマザーがヴィーガンであったことです。当初は戸惑いもありましたが、彼女の料理が非常に美味しかったこと、そして「日本ではできない経験をしよう」という好奇心から、そのまま滞在を続けました。この選択が、後に私の「異文化を受け入れる姿勢」の土台となりました。

語学学校の授業だけでは、ネイティブと接する機会やアウトプットの量が不十分だと感じ、私は韓国人の友人と共に「Language exchange」という交流イベントに積極的に参加しました。そこで気づいたのは、「完璧な英語を目指すよりも、堂々と話すこと」の大切さです。多国籍なメルボルンでは、誰もが独自のアクセントを持ち、文法が完璧でなくても気にしません。「自分は成長過程である」と割り切り、恥を捨てて意思を伝えるマインドセットを持ったことで、言葉が驚くほどスムーズに出るようになりました。

現地での生活は刺激的でしたが、困難もありました。特に苦労したのは「交通機関」です。バスは5～10分の遅延が当たり前で、時には定刻前に発車してしまうこともあります。また、デモによってトラムが停止するなど、日本では考えられない事態に直面しました。これらを通じて、日本の常識に縛られず、予期せぬ事態に柔軟に対応する忍耐力が養われました。オーストラリアの街中では、見知らぬ人から「その服素敵ね!」と声をかけられることが頻繁にあります。他人の目を過剰に気にせず、互いを認め合う空気感は非常に心地よく、帰国後に日本の静かさに寂しさを感じたほどです。メルボルンは、多様なルーツを持つ人々が互いの文化を尊重し合う街です。差別を感じることは一度もなく、むしろ日本の文化に興味を持って接してくれました。この「多様性への寛容さ」に触れたことは、私の人生観を大きく変えました。この経験を活かし、将来は日本で生活する外国の方々をサポートしたいと考えています。島国である日本は、オーストラリアに比べると多様性の受容においてまだ発展途上です。文化の違いに戸惑う人々に対し、どちらが良い悪いではなく「違いを理解し、受け入れる」ための架け橋になりたいと考えています。

出発前は誰もが不安を抱えます。しかし、留学は人生においてかけがえのない財産になります。失敗を恐れず、一歩外へ踏み出し、困難さえも成長の糧にする。そのマインドさえあれば、メルボルンでの毎日は必ずあなたを強くしてくれるはずです。

研修期間	長期		
国	オーストラリア		
研修先	Edith Cowan University		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	24

(a) I studied abroad at Edith Cowan University (ECU) in Perth, Western Australia, as an exchange student from Gakushuin University. I lived in a studio room, which is a single room in a university dormitory.

(b) I most enjoyed participating in school events at ECU. These events gave me many opportunities to meet new people from different backgrounds and helped me feel more connected to the university community.

(c) The most important thing I learned about foreign language communication is the value of sharing small, everyday experiences. Before studying abroad, I thought conversations in English needed to be based on interesting or special stories. However, I realized that relying only on such topics makes conversations difficult to continue. Talking about daily life helps create more natural and ongoing communication. My English skills improved significantly, especially in speaking fluency and confidence. I became more comfortable starting conversations and expressing my thoughts in a simple and clear way.

(d) One of my biggest challenges was communicating with other nonnative speakers. Since English was not our first language, we were able to have daily and academic conversations, but it was sometimes difficult to fully understand each other's emotions. Differences in vocabulary and ways of expression made it harder to build deeper connections. Looking back, I wish I had prepared better strategies for communication, such as using simpler language and confirming understanding more often.

(e) I noticed several differences between Japan and Australia. One major difference is attitudes toward diversity. In Australia, people from different cultural, religious, and linguistic backgrounds live together, and this diversity is widely accepted. Even when someone has a strong accent that is difficult to understand, people are generally patient and not surprised. This made communication feel more relaxed compared to Japan.

(f) There was a high level of diversity at ECU and in the surrounding community. Students came from many different countries and had different religions, ages, languages, and values. This environment allowed me to experience a variety of perspectives and interact with people from diverse backgrounds.

(g) I plan to use what I gained from this study abroad experience by continuing to improve my communication skills, especially in multicultural environments. I also want to apply my understanding of diversity and inclusion in both academic and professional settings in the future.

(h) My advice for future participants is to actively communicate with others, even if your English is not perfect. Do not hesitate to start small conversations in daily life. Also, participating in university events is a good way to make friends and adjust to a new environment. Being open-minded and willing to learn from different cultures will make the experience more meaningful.

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	ビクトリア大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	9

(a) カナダの西海岸にあるビクトリアという場所にいました。ビクトリアの敷地内にある語学学校に通い、現地の学生と同じようにキャンパスライフを送りました。また宿泊先は学校から近くの現地宅にホームステイをしました。

(b) 日常生活で言うと全てが新鮮で楽しかったです。授業後に町を散策してローカルの人とコミュニケーションをとって楽しんだりしました。その中でも一番楽しかったことは近くに位置するシアトルに大谷翔平選手の試合を観戦するために、弾丸旅行をしたことです。突然の計画だったので不安ばかりでしたが無事旅行を終えられ、達成感を感じました。

(c) 外国語コミュニケーションの中で最も学んだことは他者との会話の導入についてです。私自身まだ英語を学んでいる身で難しい内容の会話を英語でするのが得意ではないのですが、簡単な内容で話し始め気づいたら10分くらい話していたみたいなきっかけが多かったです。このような簡単な英会話の継続で私自身の英会話力は行く前と比べて格段に伸びたと思います。

(d) 私がホームステイさせていただいた家族は小さい子がいたため、就寝時間が毎日夜9時でした。日本にいた頃は夜型だったので、その生活にアダプトするのは大変でしたがそれに慣れたおかげで朝早起きし、充実した生活が送れていたと思います。行く前にもう少しホストファミリーと連絡を取って彼らの生活をイメージしておくことが大事だと思いました。

(e) シャワーの文化については違いを感じました。これは私のホストファミリーに限った話かもしれませんが、毎日シャワーを浴びず2日に1回くらいのペースでした。幸い私の部屋には専用のシャワールームがあったので毎日気兼ねなくシャワーを浴びられましたが、共同のシャワーだったら生活に不便を感じていたと思います。

(f) いろんな人種の人が生活していたと思います。僕自身アジア人という部類ですがそれが特に浮いたりすることはなく、街の一部に簡単に馴染めたと思います。

(g) 英語に限らずコミュニケーション能力が上がったと他の人にも言われることが多いので、留学で培ったコミュニケーション力をこれからも生かしていきたいです。

(h) 勉強だけでなくクラブ活動とかに参加した方がいろんな友達ができると思います。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara University		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

(a) 中期で 8 月から 12 月までカナダに行き、Langara 大学で英語を勉強していました。高校生の女の子、同い年の男の子、ホストマザー、ホストファザー、犬の 4 (5) 人家族の家でホームステイさせていただいていました。ホストのいところと交流したり、レストランに連れて行ってもらったり、一緒にスポーツをしたりと毎日楽しかったです。とても居心地のいいホストファミリーたちでした。

(b) 午前中に授業が終わるため、よく放課後に韓国人の友達と一緒に自然を満喫していました。特にウィスラーにあるグリーンレイクは今まで見た池の中で一番綺麗でした。青空と山に囲まれて、一面に広がるエメラルドグリーンの池がきらきら光っていました。1 時間はずっと座って見ていました。

(c) 失敗をしてもいいから外国人に話しかけてみることにしたいと思います。語学学校で周りに日本人が多い中、外国人を見つけ話しかけることがとても難しかったです。コミュニケーションにたどり着く前に、自分の殻を破れないとせっかく英語に溢れた環境にいるのにも関わらず、英語を話さないことになるためまずは話しかけてみるということが重要だと学びました。外国人に話しかけたり、イベントに参加し話す機会を作ったり、外国人のいるグループに所属し遊びに行ったりしていた為、私の外国語能力は向上したと思っています。特にスピーキング力が向上したと感じています。先ほど記載した通り、機会を逃さないことを意識していましたし、ホストファミリーとのコミュニケーションも大切にしていました。

(d) 授業スタイルが日本と違うと感じました。私は日本ではあまり挙手をして答えるような積極的な人ではなかったため、私にとってはチャレンジなことでした。カナダでは先生が生徒に質問を投げかけて、誰かが答えるまでは授業が進まなく、授業に対する積極的な参加が求められました。日本でこのスタイルに少しでも慣れておけば、もっと積極的になれたのではと思っています。

(e) ごみの分別が細かいことです。学校には細かく捨てるものを定められているごみ箱が複数設置されていて驚きました。Langara 大学の食堂には 10 種類のごみ箱が設置されている Recycling Station というものがあります。Organic, Mixed containers, Refundable, Paper, Cardboard, Garbage, Soft Plastics, E-waste, Batteries, Glass に分かれていて、最適な方法で処分されるそうです。カナダは環境保護への意識が高く、このように意識の高さが身近に表れているのだとわかりました。

(f) 私のホストファミリーはカナダで生まれ、カナダで育ったが香港人の方達でした。ご飯は中華の日もあればカナダっぽい食事の時もあり日常の文化がミックスされていました。香港のイベントでお祝いする日もあればカナダのイベントをお祝いする日もありました。また中国系の人はこのエリア、インド系の人はこのエリアなどエリアごとに住んでいる人種が異なっていました。それに伴い、中国系のレストラン、インド系の食材が買えるスーパーなどそれぞれのエリアでそれぞれの人たちにあった建物がありカナダにいるのに世界中を旅しているかのように思えました。The 多様性でした。

(g) 仕事や日常生活で海外の方と話すときに活かせると思っています。どのような職業に就くのかまだ定かではないですが、空港で働く (グラウンドスタッフ) 場合などは海外の方とコミュニケーションをする際にスムーズな会話に繋がると思いますし、良いサービスにも繋がると思います。また新しい文化を体験したことによって、日本の独自の良さを再確認できたため海外の方にもっと日本の良さを広めていきたいと思っています。

(H) この貴重な留学生生活を毎日楽しむことが大切だと思います。新しい食べ物を食べてみるでもいいですし、新しい英語表現を 1 つ教わるでもいいですし、行ったことのない場所に行ってみるでもなんでも、短期でも長期でも存分に楽しんで

来てほしいです。留学は楽しいことばかりではないですが、私は日本に帰ってきた時、留学は夢だったのではないかと
思うほど濃い日々でした。皆さんも楽しめますように。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto School of Continuing Studies		
研修種別	B. SAF	単位認定数	4

(a) 2025 年 8 月から 12 月まで 4 ヶ月間、カナダのトロント大学附属の語学学校に語学留学をしました。宿泊先は大学の寮ではなくホームステイで、ホストファミリーは三姉妹のおばあちゃんたちでした。料理がとても上手で、毎日夜ご飯は何かな〜と楽しみにしていました。ホストファミリーは自分で選ぶのではなく、エージェントが決めるので運の部分も大きいです。私はとても恵まれた環境でしたが、中には途中でホストファミリーを変えている子もいました。

(b) スポーツ観戦が 1 番の思い出です。野球のメジャーリーグやバスケットボールの NBA、水泳のワールドカップなどを観戦することができました。中でも、カナダ唯一のメジャーリーグチームである、トロントブルージェイズが 32 年ぶりにワールドシリーズに進出し、大谷翔平選手や山本由伸選手、佐々木朗希選手のいるドジャースと対戦をしました。運良く 2 戦目のチケットを取ることができ、生で観戦できました。

(c) とにかく話す機会を増やすことが大切だと学びました。学校の先生方はもちろん、ホストファミリーも私の拙い英語を理解しようとしてくれたので、文法をあまり気にせず、とにかく多く話すことを意識していました。

(d) ホストファミリーと自国の政治について話すことがかなり多くありました。自分の意見についても聞かれたので、ただ事実を知るだけでなく、自分の意見を持っていることも大切だと感じました。

(e) 授業中に先生が話している時でも、質問があると横入りのように生徒が発言することには、最初は抵抗がありました。慣れるとわからない時はわからないからもう一回説明してほしいと言えるようになりました。

(f) 洗濯が週に 1 回しかないことに驚きました。水道料金が日本に比べてかなり高く、時間によっても値段が違うそうです。(ホストファミリーによると、1 ヶ月の水道代は 800 ドルだそうです。) お湯は値段が高いらしく、毎日のシャワーも 15 分以内にお湯ではなく、ぬるま湯で、という制約がありました。

(g) 異なる文化を持つ人々と協力しながら目標を達成する力や、相手の立場を理解しようとする姿勢は、国際的なビジネスやスポーツに関わる分野でもかなり重要になると考えています。今回の経験をきっかけに、英語学習を継続し、さらに自信を持ってコミュニケーションが取れるよう努力していきたいです。

(h) 私自身、英語力にはかなり不安を抱えたままの留学でしたが、意外となんとかなりました。自信がなくても、自信があるように自分の意見を伝える姿勢を見せるだけでも、向上力を汲み取って親身になってくれる人がいるので、自分次第で成果が変わることを理解してほしいです。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	ランガラ大学		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

- a) カナダのバンクーバーに行きました。宿泊先は学校の近くのホームステイでフィリピン人のお母さんと最初は中国人の同居人と、研修の後半は韓国人の同居人と一緒に暮らしていました。
- b) 研修期間中で一番楽しかったのは三か月という短い期間だったけれど、カナダ内で有名な観光地に友達と一緒にいったことです。中でも世界的に有名なナイアガラの滝に行けてことは一生の思い出です。
- c) 学んだ最も大事なことは伝える意思を持てば伝わるということです。文法などが拙くても伝わる場面が多かったです。私の英語能力は実践的な学びが多かったため、主にスピーキング、リスニング能力が向上しました。
- d) カナダ内で旅行することは若干のこわさがありました。特に空港での手続きで苦戦しました。
- e) 当たり前ではありますが、日本には観光客を除いて日本人しかほぼ住んでいませんが、バンクーバーはアジア人を中心にいろいろな国籍の方が住んでいました。また、バンクーバーはバスでの移動が主な移動手段でどこへ行くにしてもバスを利用していました。
- f) バンクーバーはいろいろな国籍の方が住んでいるため世界各地いろいろなところのご飯屋さんが至ところにあったのが印象的です。また、バスなどの公共機関を利用していると英語以外の言語を使っていたり、通話をしているのを聞くことも頻繁にありました。
- g) いろいろな国の人の視点があることを体験することができたので今後いろいろなバックグラウンドを持った人とも協調性を持ちながら暮らしたいと思います。これからはより、世界的にグローバル化が進んで、たとえ日本にいたとしても様々な文化的な背景を持った人とsでつる機会が増えると思うので研修期間の経験を存分に生かしていきたいと思います。
- h) 単語は研修の前に知っておいたほうが研修先で有意義な時間を暮らせると思います。単語を知っていて、伝えようと自分なりに努力すればある程度のコミュニケーションはとることができると思うので単語の勉強はある程度研修前にすましておくのが良いと思います。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	B. SAF	単位認定数	11

大学2年時の後期に、カナダのトロント大学に語学留学しました。トロント大学は、キャンパスに広がる自然が美しく、歴史を感じられる建築が素敵でした。宿泊方法はホームステイを選択し、ジャマイカにルーツを持ったご夫婦がホストファミリーでした。クリスマスやThanks giving dayなどのイベントでは、伝統料理を教会へ振る舞ったり家を飾り付けしたりと、日々の暮らしと歴史的文化を大切にしている印象がありました。留学中はたくさんの楽しい経験がありましたが、Toronto BlueJays の試合を大学のキャンパスで応援したことが一番印象的でした。日本も野球に対して情熱的な国ですが、トロントではさらに一体感があり、試合を観戦している全員が友達であるような感覚になりました。カナダの、既存のコミュニティにとどまらず、自らの世界を広げていく国民性はとても魅力的でした。

1学期間という短い期間ではありますが、英語力は以前より向上したと思います。主にリスニング能力が伸び、英語を日本語に変換しなくても理解できるようになりました。最も学びになった点は、自分の考えや感情を、自分が持っている言葉を尽くして相手に伝える姿勢です。私は以前からコミュニケーションは好きでしたが、現地の授業では、自分の考えが浅かったり、自信の無さから間接的な言い回しをしたりすると、先生には失敗を怖がらずに話すことをよく求められました。異文化経験でのチャレンジは、一人でカフェやオーケストラコンサートに行ってみたことや、もっと実力が上がる環境に行きたいという理由から、日本人の少ないハイレベルクラスに入ったことです。友達と思い出を作ること大切ですが、限られた期間であることを常に意識し、周りに合わせることもよりトライしてみたいと思った事をすぐに実行することを優先しました。その結果、安定したコミュニティの中でみんなと同じ行動をするよりもはるかに濃い経験を得ることができ、自律的な行動力が向上しました。また、ハイレベルな生徒とのディスカッションやプレゼンテーションを通して、刺激的な環境に身を置くことで自信がつき、英語力と度胸などの精神面の成長を実感することができました。日本とカナダの違いは、フレンドリーに会話を交わし、見知らぬ人同士でも気軽に声をかけ合うなど、他者に優しく接する姿勢が社会全体に根付いている点です。日本人は基本的に他人に壁を築き、保守的な行動が多い印象ですが、カナダでは、隣に座った人同士で軽い会話をしたり、ほとんどの人が困っている人を見つけたらすぐに声を上げて行動したりしていました。個人的な見解としては、日本は他者と異なる行動や争いを避け、目立つことよりも過半数に属することを求めることに対し、カナダは個性を伸ばし、他者を受容する社会です。このような多様性に対する考え方が違う理由は、日本は島国であり、協調性とルールを大切にしてきたのに対し、カナダは他民族国家であり多種多様なバックグラウンドを持つ人々が共に暮らしてきたという地理的、歴史的要因につながると考えます。

カナダでの留学経験は、自身の行動力や自律心といった強みを再認識する機会となり、英語と生きていく覚悟が決まった契機となりました。私はこの学びをこれから先のキャリアで、私が最も輝ける環境を選択する上での判断材料とし、グローバル企業で活躍し、世界に良い影響を与える人材になる為に英語力を伸ばす努力を続けていきたいです。

留学に行くことが自分にとってプラスになるかどうかは、自分次第だと思います。留学先でたくさんの人と出会う中で、明確な目的と高いモチベーションを持って挑む人の方が得るものは多いと感じました。これから留学に行く方は、自分がいる場所から一段階上の環境に身を置くことと、何か一つでも、心が動いたことにチャレンジすることをおすすめします。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	8

1, 私はカナダのバンクーバーに留学に行きました。研修先は Langara College というところで、宿泊先はホームステイでした。Langara College はバンクーバーのダウンタウンから電車で 20 分ぐらいのところであり、自然豊かな大学でした。また、ホームステイ先はポルトガル系の家庭で、ポルトガル料理を頂いたり、一緒に遊びに行ったりしました。

2, 私が最も楽しかった経験は、ホストブラザーの誕生日にホストファミリーと外出したことです。学校から帰るとホストファミリーから「出かけよう!」と誘ってくれて、そのままメキシコ料理を食べに行きました。その後みんなでボウリングをして、ダウンタウンをドライブした後、フレーバーが 100 種類ぐらいあるお店でアイスを食べました。ホストファミリーとたくさん話して、三か月の留学期間で最も楽しい夜を過ごしました。

3, 最も重要なことは、間違えを恐れずに話すことです。私は正直英語が得意なわけではないし、人と話すことも苦手なのですが、身振り手振りをつけながら相手の目を見て話し続けました。それによって、相手は私の話を理解しようとしてくれてコミュニケーションができました。私の外国語能力は向上し、特にリスニングとスピーキングにおいて向上しました。

4, 私は、大学にあるゲームクラブに参加しました。様々な学生が参加し、異文化経験をすることができました。私は、ホストファミリーなどと話すような日常会話はなんとなく勉強していったのですが、友人と話すような日常会話は全く知らなかったのも、もっと勉強していけばよかったなと思いました。

5, カナダではバスの降り口が後ろにあるのだが、降りるときに多くの人が“Thank you”と運転手の人に伝えていて、カナダの人は相手に気持ちをしっかり伝えていてすごいなと思いました。日本でも降り口が前の時は運転手さんに感謝を伝えている人もいるが、後ろだった場合に伝えている人がおらず、大きな声を出すことをためらう人が多いのかなと思いました。

6, バンクーバーはカナダ人だけでなく、アジアや中東などいろいろな国の人が住んでいてとても多様性がある地域でした。街中でも様々な国の言語が交わされていました。

7, 私にとってこの留学が初めての海外であったので、とても不安が大きかったのですが、ホストファミリーや学校の先生、友人など様々な方に助けてもらいました。なので、私もこの経験を生かして日本に来た外国の方を助けたいなと思いました。

8, 何かをやってみたいと思ったら、失敗することを恐れずに、いろいろなことに挑戦してほしいです。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Dalhousie University		
研修種別	B. SAF	単位認定数	9

私はカナダの大学に交換留学生として7ヶ月間留学した。滞在先は大学近くのホームステイで、現地の家族と共同生活を送っていた。キッチンやラウンジなどの共有スペースがあり、日常的に様々なバックグラウンドを持つ人々と関わる事ができる環境だった。日常生活の中で最も楽しかったことは、キャンパス内の学生ユニオンでピアノを弾くことだった。そこには誰でも弾けるピアノが置いてあり、私はよく授業後に演奏していた。すると、それをきっかけに声をかけてくれる人が増え、自然と会話が生まれた。音楽を通して現地の学生とつながることができた経験は、とても印象に残っている。また、授業後には友人とカフェに行ったり街を散策したりと、日常の何気ない時間も大切な思い出となった。

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、「完璧さよりも積極性」である。最初は間違えることを恐れて発言をためらうことが多かったが、実際には多少文法が間違っても伝えようとする姿勢の方が大切だと気づいた。この経験を通して、特にリスニング力とスピーキング力が向上し、日常会話においては以前より自然に自分の考えを伝えられるようになった。一方で、困難もあった。ネイティブの速い会話についていけず、グループディスカッションで発言できないこともあった。また、カナダでは自分の意見をはっきり述べるのが求められるため、その点にも戸惑いを感じた。出発前にもっと実践的な英会話に慣れておけばよかったと感じている。

日本との違いとしては、授業中の発言の多さや、個人の意見を尊重する文化が挙げられる。また、多様性の面でも大きな違いを感じた。キャンパスには様々な国籍や文化、価値観を持つ人々が集まっており、その環境は自分の視野を大きく広げてくれた。今後は、この留学経験で得たコミュニケーション能力や異文化理解を活かし、国際的な環境で活躍したいと考えている。また、異なる価値観を受け入れる姿勢を大切にしていきたい。

これから参加する人へのアドバイスとしては、間違いを恐れずに積極的に話すことが最も重要だと思う。また、自分から行動することで出会いや経験の幅が大きく広がるため、受け身にならずに様々なことに挑戦してほしい。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara college		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

(a) 私は9月～12月の3ヶ月間、カナダのバンクーバーに語学留学しました。ホームステイ先は4人の娘がいるシングルマザーの家庭で、さらにイタリアからの留学生も滞在していました。平日は一人で食事をすることも多かったですが、たまに、週末には家族で食卓を囲み、その日にあった出来事を話すなどにぎやかな時間を過ごしました。

(b) 留学中の楽しかった経験は、ホワイトホースに2泊3日でオーロラ鑑賞に行ったことです。友達と旅行の何日も前から天気予報を確認し、晴れることを期待していました。しかし、2日とも空は曇っており、残念ながらオーロラを見ることはできませんでした。それでも、野生動物を見たり、寒空の下でおしゃべりをしたりした経験は、とても印象に残っています。

(c) 留学中に学んだ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ことは、わからない英語の意味を積極的に尋ねることです。実際に現地の学生に話しかけ、単語の使い方を教えてもらいました。その結果、現地の人とコミュニケーションを取りながら実践的に学ぶことができ、今使われている英語を身につけることができたと感じています。また、日常的に英語に触れる環境にいたことで、リスニング力とスピーキング力も大きく向上しました。

(d) 私がチャレンジしたことは、現地のジムに通ったことです。クラスにいたメキシコ人のクラスメイトと仲良くなりたいと思い、その人が通っているジムに入会しました。その結果、器具の使い方を教えてもらうなどして交流が深まり、一緒に遊びに行くほど仲良くなることができました。一方で、留学したばかりの頃はバス停が多く、どのバスに乗れば家に帰れるのか分からず、苦労した経験もあります。

(e) 友達と飲食店に行った際には、毎回店員のサービスに感謝の気持ちを込めてチップを支払いました。そのような文化もあってか、店員の明るい挨拶により、店内の雰囲気も明るいと感じました。

(f) カナダにはさまざまな国の人々が暮らしており、多様な食文化があります。そのため日本食の店も多く、食事の面で困ることはほとんどありませんでした。

(g) 今回の海外研修の経験を生かし、今後は海外の人々の文化や背景を尊重し理解するとともに、さまざまな角度や視点から物事を多角的に捉えられるようになりたいと考えています。

(h) 留学期間の長さに関わらず、自分から積極的に行動し、コミュニケーションを取ることができる人こそが成長できるのだと感じました。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	トロント大学 English Learning Program		
研修種別	B. SAF	単位認定数	12

- (a) カナダのトロントでホームステイをしていました。一人暮らしの高齢女性の家に滞在しました。
- (b) トロントにはメジャーの野球チームがあり、そのスタジアムにドジャースがきたときに野球観戦に行ったのですが、大谷選手、山本選手、佐々木選手を実際に自分の目で見ることができました。貴重な経験をすることができ、とても楽しかったです。
- (c) 英語に対して苦手意識があったとしてもとにかく話すという姿勢を見せることです。フレンドリーな態度を見せると、私が関わった人はみんなとても優しく接してくれました。ネイティブスピーカーに囲まれて気後れしてしまうことも悔しい思いをしてしまうこともありましたが、英語を話せる・話せないではなく友好的に接する気持ちを表すことが重要だと感じました。また、私の英語能力は向上したと思います。実際に海外に住んでみることで、生きた英語に触れ、以前よりもリスニング力が向上したと思います。
- (d) 留学先に行ってすぐのころ、慣れない土地に体が適応することに少し苦労しました。特に部屋の乾燥が気になったので、勇気を出してホストマザーに相談してみました。日本では、タオルを濡らしてかけておくということは自然だと思いますが、ホストマザーはそのやり方をよく思わなかったようで、話し合いを重ねた結果ボウルにお湯を張っておいておくことを許してくれました。生活環境も改善されたため相談してみてよかったです。留学前にもう少し英語の勉強をしておけばよかったと思いました。私自身も勉強はしていましたが、英会話などコミュニケーションスキルを伸ばしていけばよかったと思いました。
- (e) 日本人の自分から発言しないということや質問する時間で手を上げないことは他国から来たクラスメイト達も知っており独特な文化だと感じる場面が多くありました。日本は空気を読むという言葉が浸透しているように周りと合わせる風潮があるけれど、カナダでは発言することが当たり前でその文化の違いを実感することが多かったです。
- (f) (g) まず海外研修で培った英語力を生かすことはもちろん、今後の働く上で英語を用いる仕事を視野に入れて考え、海外の人とも関わる仕事につきたいです。
- (h) 楽しいことも苦しいこともあった海外研修でしたが、とても価値のある経験をすることができました。ぜひ、海外研修を通して様々なチャレンジをしてみるとよいと思います。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Victoria		
研修種別	B. SAF	単位認定数	12

(a) I went to Victoria from last September to this March. I had a lot of experiences there. There were many English speaker who doesn't speak Japanese. It was very valuable for me because I was not in an environment to speak English in Japan before coming to Victoria. I thought I would make some Canadian friends in Canada when I was in Japan, but surprisingly I made a lot of Korean and Arabic friends. We had to speak in English, so we were able to improve our English naturally. Having friends who were not native English speaker was very good for my learning English. That was because almost all of students in Japan usually use American or British English (or just Japanglish), but there are many English speakers who use English not as the first language in the world. At first, I couldn't understand what they say because I didn't know how to pronounce English by Koreans and Arabic. Finally, my listening was improved so much by them. Then, I would like to introduce my lovely host and friends a little. My hosts were catholic. Actually, I had never met people who have a religious belief. They were very kind to me, and I learned a lot from them. They introduced me to their catholic community, and I got a lot of friends thanks to them. The most valuable experience for me in Canada was Christmas day. I spent Christmas with my hosts, their parents and their friends. The family were refugee from Pakistan and told me that their friend was killed because they were Jewish and escaped from Pakistan. I was very surprised about that, so I decided taking the international migration by Professor Emi Tamaki. I still keep in touch with them and one of them is going to come to Japan this summer. I am really looking forward to meeting him!!

(b) I really liked to go to the pub and drink with my friends. We ate Poutine that is one of the traditional Canadian foods. It's like a kind of fries. Melting cheese on the french-fries with gravy. By the way, my favorite Canadian beer is Molson Canadian.

(c) I think my English was absolutely improved. Honestly, I'm not sure what makes my English better in my 6 months, but I think the most important point to speak English is to do some actions by myself and not afraid to make mistake at all. As my poor writing, I made a lot of mistakes in Canada, but I didn't care about English mistakes when I was speaking. In fact, I became to be able to speak in English much better than before.

(d) I had too much luggage when I went back to Japan. I should have sent my luggage before leaving.

(e) People in Victoria always say thank you to driver when they get off the bus. It represents how much Canadians are kind and polite, I think. I like this culture so much, but unfortunately, tipping culture did not suit me..

(f) I felt various types of people are accepted in Victoria because there were many races downtown. Sometimes, I met local people who do not speak English anymore. Also, I don't think it's a good aspect in Canada, but there were many drug users on the street because it's legal in Canada. Is it a kind of diversity??

(g) I want to go to Canada again for working. I'm considering going on a working holiday in Vancouver!! Then, I want to get a job that required English.

(h) Have a good time.

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

(a) 私はカナダのオンタリオ州にある Western University に秋学期の一学期間留学しました。宿泊先は大学が運営しているホームページで部屋や家を貸し出してくださる方々を紹介してくれるサービスがあったため、そのサイトで見つけた方の家の一室で生活していました。

(b) 私が履修したクラスの一つに“Decolonization of Sociology”という授業があったのですがその授業が一番楽しかったです。脱植民地化について円を作って先生や他の生徒と意見を交換するだけでなく、地元の博物館へ行って歴史や美術にふれたり、カナダの先住民族の風習を体験したり、ビーズを作ったりするなどアクティビティが非常に多く楽しみながら授業を受けることができ思い出になっています。

(c) 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ことは間違いを恐れずにひたすら話してみるということです。留学が始まってすぐのころは自分の伝えたいことをうまく伝えられなかったり文法や単語の間違いを気にしてしまったり相手の言っていることがわからなかったりし、うまくコミュニケーションが取れていないと感じていましたが、友達と話す時だけでなくレストランのオーダーや買い物の時なども積極的に話すことによって英語スキルが改善されていったと感じました。伝えようという意思があれば多少単語などがわからなかったとしても相手がかみ取って教えてくれるのでとにかく話してみるということが重要だと思います。また主に私の英語が改善された点としては表現の幅だと思っています。教科書には載っていないような表現や単語を日々繰り返し聞くのでそれを真似して使うことで海外研修前では使えなかった多くの表現を今では使えるようになったと思います。

(d) とにかく交通の便が不便でした。私の住んでいたロンドンという町がそこまで大きくなかったことも原因だと思いますが町の中の移動は基本バスのみでした。初めのころは乗り方がわからなかったり、乗るために必要な IC カードを買うために苦戦したりしました。慣れた後でもバスの本数は日本と比べれば本数は少ないし、とにかく遅延はするしで不便は感じていましたがとにかく自分が住むであろう町の交通機関はどんなものがあるのか、どのようにして学校まで行くのかを先に調べておいて覚悟しておくのがいいと思います。

(e) 私が「国際的」な文化や習慣の違いを感じた点は二つあります。一つ目は大学の授業スタイルです。日本の大学のスタイルは講義を聞き、そこで得た知識をもとに課題やテストに取り組むという印象を持っているのですが、カナダの大学の授業スタイルは自分の意見を発信することと議論を行うことに重きを置いているという印象を受けました。授業内で積極的にディスカッションの時間が設けられて知らない人ともグループを組んで活発に議論が展開されていました。授業で得た知識を深めるだけでなく、他の人の意見を聞いて気づけることがとても多いため自分としてはとてもいい授業スタイルだと思いますが、自身の英語能力的に留学初期のころはついていくのに必死でした。二つ目は知らない人でも平気で話しかけるということです。この文化の違いが特に表れていると感じた場面は日本でいう新幹線に乗っている時でした。私は秋学期が終わったあと一人で旅行をしていたのですがその際に新幹線的なものを何度か利用しました。日本では新幹線で隣に知らない人が来ても不審がられないようお互いに話しかけないようにするものだと思いますが、カナダでは隣に乗った方々が気さくに話しかけてくれ、目的地に着くまでの間おいしいレストランやおすすめポイントを教えてくれました。このような私が感じた文化的な違いを隣に乗って話しかけてくれたうちの一人の方に話してみたところ、むしろ何も言わずに無視するほうが不審に思われるのではないかと教えてくれました。カナダの方からすれば当たり前なのかもしれませんが、日本人の私はこのような習慣があるのはあたたかみがあってとても良いと感じました。

(f) カナダは移民の受け入れが多いことから様々な人種の方が住んでいます。そのことから多くのスーパーマーケットの種類が存在します。ウォルマートのような一般的なスーパーはもちろんのこと、私たちにうれしいアジアの食品を多く取り扱うスーパーも存在します。私が特にスーパーで多様性を感じた瞬間は一般的なスーパーのすぐ隣にムスリムの方向けのスーパーがあるのを見たときです。多種多様な人々が暮らしているからこそ生活の基盤となるスーパーが多様性化していました。

(g) 海外研修を通して英語能力以上に成長したと感じたのが対応力です。慣れない環境で長期間生活したことや巻き込まれた様々なトラブルを経験が糧になって様々な能力が上がったと感じます。この成長した対応力を生かして将来、新たな環境ですぐに適応できるように努力することや、トラブルに迅速に柔軟に対応できるようになりたいと考えています。

(h) とにかく楽しむことが重要だと思います。もちろん楽しいことばかりではなくつらい経験もたくさんしましたが、海外研修を行うまでにサポートしてもらった親を含む様々な方々に感謝を伝えるという点からも楽しかった思い出を一つでも語れるように積極的に様々なことに挑戦して楽しんでください。たいていのことは何とかなります。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	-

(a) I studied abroad in Toronto, Canada. I joined a program where I took classes with local students and focused on improving my English communication skills. I stayed with a host family from India. At first, I found it difficult to adjust to the differences in language and culture, but gradually I got used to it and became close to them, almost like a member of the family.

(b) The most enjoyable part of my daily life was playing volleyball with my friends. We practiced together after school and even participated in a tournament. Through sports, I was able to make many friends and build strong relationships beyond cultural and national differences.

(c) The most important thing I learned about foreign language communication is that it is important to try to communicate, even if your English is not perfect. At first, I was afraid of making mistakes, but by speaking actively, I became able to understand and be understood. As a result, my listening and speaking skills improved significantly.

(d) One of the biggest challenges I faced was communicating with my host family. I had difficulty understanding their Indian accent at first, and it was not easy to express myself clearly. I also struggled with differences in food and daily habits. I wish I had prepared more by getting used to different English accents before going abroad.

(e) One major difference I noticed between Japan and Canada is that people in Canada tend to express their opinions more openly. In class, students actively participate and share their ideas. I also felt that people are very respectful of different cultures because Canada is a multicultural society.

(f) Toronto is a very diverse city where people from many different cultural and ethnic backgrounds live together. At school, I had many opportunities to interact with students from various countries, and I felt that multicultural coexistence is a natural part of daily life.

(g) I plan to use what I learned from this study abroad experience by continuing to improve my English and becoming someone who can work in an international environment. I also want to maintain an open-minded attitude and respect cultural differences.

(h) My advice for future participants is to not be afraid of making mistakes and to be proactive. Even if you feel nervous at first, taking initiative and trying new things will make your experience much more meaningful. Also, try to enjoy cultural differences instead of worrying about them.

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Western university		
研修種別	G. エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	4

- (a) カナダのオンタリオ州のロンドンに行っていました。トロントから車で約三時間のところで、自然豊かな住宅街でもよい町でした。泊ったところはシェアハウスで大学からバスで 20 分で通いやすかったです。
- (b) 一番楽しかったことは友達とモントリオールに旅行に行ったことです。モントリオールは公用語がフランス語ということもあり、街並みがヨーロッパのような感じでとても楽しかったです。トロントからの鉄道での列車移動もとても景色がよく楽しかったです。
- (c) 自分が外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、失敗しても話すことの重要さです。カナダには第一言語が英語じゃない人も多くいました。彼らも自分と同じくらいの英語力ですが恥ずかしがらずに積極的に話します。そのため彼らは上達が早いと感じました。確かに日本人同士だと英語で話すのは少し恥ずかしいと感じますが海外ではあまり感じずに話すことが出来て上達したと感じました。そういった会話の経験の中で人の英語聞き取って話す、会話の能力は向上したと感じました。
- (d) 困ったことは間違いなく飛行機での移動です。約 13 時間ほどのフライトは退屈すぎて本当につらかったです。またカナダの寒さにも苦しめられました。自分が感じたことの無い雪と低気温でもっと上着の準備を出発前にすればよかったと思いました。
- (e) 文化や習慣についてはそこまで大きな違いはありませんでしたが、日本より知らない人や、そこまで仲が良くない人との距離が近いように感じました。町の道端やご飯屋さん、大学で初対面でも冗談を言うなど、フレンドリーな人が多かったと感じました。大学の授業は学習院とは異なって、本当に興味がある授業をみんなが履修するような気がしました。座っているだけの人はおらず、興味がない人は出ていくし、二度と来なかったです。その代わりいる人はみんな質問や発言をしていて、自分も見習いたいと思いました。人々の態度は間違いなく日本よりゆとりがあるように感じました。遅刻することや間違えることはそこまで問題ではなかったし、他人が何をしているか気にしていない様子でした。社会の仕組みは深いところはわかりませんでしたが、東京よりも車社会だと感じました。一家に一台車を持っているというのが当たり前で徒歩ではスーパーに行くのも厳しいというような感じでした。
- (f) 多様性についてははっきりそこまで感じませんでしたが、服装については日本よりもカラフルで多様性があると感じました。
- (g) 自分が学んだカナダ人の見習うべき良さを自分に取り入れつつ日本人としての心を持って生きていたいと感じました。
- (H) Western に来るなら自分から知らない人に話しかけられる厚顔無恥さが必要だと思います。友達を作る機会をだれも与えてくれないので積極的に嫌われることを恐れずにガンガン行ってほしいです。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

学部推奨の中期プログラムで、約三か月間カナダの Langara College の LEAP program に参加しました。Langara College では個人の英語力によってクラス分けが行われ、私は日本人との交流が少ないクラスで実践的に英語を使って学ぶクラスに所属しました。また滞在中はホームステイプログラムを通して、ボスニア出身の家族の家でホームステイを経験しました。クラスメイトと一緒に授業後にご飯を食べに行ったり、パーティーをしたことが一番の経験です。みんなで韓国式の BBQ をしに行ったり、クリスマスが近くなるとみんなで食べ物や企画を持ち寄って教室でパーティーをしました。

研修期間中にとにかく自分から英語を使って話してみようとするのが大事だと学びました。自分の英語がたつなかつたとしても、周りの人たちは理解しようと質問をしてくれたりもう一度言っていると聞き返してくれたりしました。そのおかげで自分も伝わるように表現を変えて話すなど工夫をしたため、スピーキング力が向上したと考えます。自分のクラスはいろいろな国から来た学生と一緒に英語で勉強するクラスだったため、授業を通じてかかわる人がネイティブスピーカーではなかったことがコミュニケーションの障害になったと感じました。ホームステイ先の家族もいろいろな国の人が集まる家族だったこともあり、授業内外を通していろんなアクセントを理解することに苦労しました。とくに家族の話すボスニア語訛りの英語は理解するのに時間がかかりました。日本では道行く人に話しかけていたらすこし人とは違うように感じてしまいましたが、カナダではただ公園を歩いているだけ、旅先の道中、いろいろなところで通りすがりの人たちに話しかけられたことに違いを感じました。私の宿泊先では host father/mother のほかに、3 人の staymate と中国出身のホストマザーのベストフレンドが暮らしていました。生徒を受け入れるだけでなく血縁ではない人と家族のように暮らすマザーたちにちょっとした多様性を感じました。

私はこの海外研修を通して、自分は海外で暮らすよりも日本で海外の人と交流することのほうが自分に合っていると気づきました。これからはこの研修で身につけた英語力を日本で生かしてきたいと思います。不安なことはわかりだと思うけれど、少し自分の英語力を過信して、たくさん話して、後悔しない海外研修にできるようがんばってください！！だいたいのことはなんとかあります！

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	B. SAF	単位認定数	12

- (a) 私はカナダのトロント大学附属の語学学校に留学しました。宿泊先はホームステイでした。
- (b) 日常生活の経験で 1 番楽しかったことは、ホームステイ先のルームメイトと交流できたことです。私のホームステイ先では、部屋が複数あったため、他国の学生が入れ替わりでルームメイトになり、文化交流ができました。様々な国の教育制度などの違いについて話したり、さらにお菓子交換などをして食文化も少し学ぶことができ、とても楽しかったです。また、ホストシスターとも交流し、現地の高校生活についてや流行について触れることもできました。授業では、他国の学生と授業を受けることで、授業に関する内容について文化の違いを知ることができ、日常で会話をしているにもかかわらず文化の違いについて知ることができたことが 1 番楽しかったです。
- (c) 私が外国語コミュニケーションにおいて 1 番大事だと感じたことは、自分から行動することです。私が通っていた語学学校は、日本人の学生が多く、授業後など日本人の友達と過ごすことが多かったため、英語力が本当に伸びるのかとても不安でした。そのため、私は担当の先生に相談し、授業後に英語で会話をする時間を作ってもらっていました。その時間では、会話をする中で間違えている表現や発音を直すことができました。また、放課後には自分でミートアップというアプリを使い、自分で英語で会話ができるコミュニティを探して積極的に参加していました。そこでは様々な現地の方と交流することができ、英語での会話力をつけると同時に文化も学ぶことができました。
- (d) 私は留学中にバスで旅行に行ったのですが、帰りのバス停の場所がメールで 2 つ送られてきていて、それに気がつかず最初に見たバス停で待っていたところ、バスが停車せず、目の前を通り過ぎていったことがありました。あとで確認をしたら、初めに見たバス停の場所は間違いであることがわかりました。私はバス会社に連絡し、返金を求めましたが、返金にはできないの一点張りでした。ですが、英語でうまく伝えることができず、最終的に返金してもらうことを諦めました。この経験を通して海外では特に送られてきたメールや書類を隅々まで見る必要があるだととても感じました。
- (e) 海外研修を通して、カナダは日本よりもとても多国籍な国だと感じました。私が参加していたコミュニティなので出会った人には、現地出身の方よりも他国出身の方が多かったことからとても多国籍な国だと感じました。
- (f) カナダは、とても多様性に優れた国だと感じました。特に、ステイ先の近くの大きなショッピングセンターにはジェンダーレストイレがあり、日本では見たことがないためとても驚きました。
- (g) 海外研修では、英語力はもちろんですが、自分で行動する力がとても身についたと感じています。この身につけた力を就職活動やこれからの英語学習に活かしていきたいと考えています。
- (h) これから海外研修に参加する方には失敗を恐れずに挑戦してほしいです。自分で行動することは海外だとさらに不安だと思いますが、行動してみないと分からないことや行動して得られるものが沢山あると私は感じたため、1 人ではなくてもとにかく挑戦してみてください！

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	Langara College		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	10

私は中期留学として約三か月間カナダのバンクーバーに語学力の向上のため留学に行っていました。研修先である Langara College は近くにある名門大学の UBC に編入するために通っている留学生が多く、色々な人種の学生が学んでいるという特徴があり、私はその中の LEAP プログラムという語学プログラムに参加していました。課題の量が多かったので放課後はカフェテリアで課題をこなす毎日でしたが、現地の学生と話す機会があったり同じプログラムの友達と交流できていたりしたので充実していました。一番楽しかったことはホームステイ先が同じだった韓国人の子と一緒に遊びに行ったりご飯を食べたりできたことです。バンクーバーはアジア人が多いので本格的な韓国料理店がありそこに二人で食べに行ったのですが、おすすめの料理を教えてもらい、かつ店員さんが韓国語しか話せない人だったので代わりにコミュニケーションを取ってくれたのがとても貴重な体験でした。私は他の人よりも英語が話せなかったのととても不安な気持ちで留学に向かったのですが英語がネイティブでない人も多い地域だったのでつたない英語でも多くの人が聞き取ろうとしてくれて英語上手だよと褒めてくれる環境だったのであまり文法などを考えすぎないで話す勇気が大事だなと感じました。勇気が向上しただけで話す能力が向上したかはわかりませんが、沢山会話をしたため英語でのコミュニケーション能力とリスニング能力は向上したと感じています。

よい思い出も沢山ありますが困難だった経験もあり、カナダの文化かと言われると違うかもしれませんが異文化の中で一番困ったことはホストファミリーとルームメイトが辛い物を好んで食べていたことです。私は日本人の基準だと辛い物への耐性は普通くらいで苦手だと思う機会はあまりなかったのですがホストマザーが作ってくださったチゲうどんやカレーがとても辛くて、私用に辛いのを抑えたものを用意してくれていたのですがそれでも涙が出るほど辛かったのが大変でした。味はとても美味しかったです。

日本とカナダの国際的な違いは、先生と生徒の関係性だと感じました。カナダは先生のことを名前で呼ぶのが一般的らしく、担任の先生はよく友達に挨拶するように挨拶してねと言っていたのが印象に残っています。バンクーバーは移民が非常に多く、人種が多様で多様性を感じました。ショッピングモールに入っている店舗も中国系の移民が多いからかバブルティーのお店も多く入っていて、興味深かったです。

海外研修中は語学力だけでなく一人で生きていく力を身につけることができたのでこの経験を生かして日本に帰ってきてからも両親に頼りすぎず、自立した人間になれるよう努めたいです。海外研修中は決して楽しいことばかりではないですが得られるものは多いと思うのでぜひ強い心を持って頑張ってください。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	トロント大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	12

- a. カナダ、トロントにあるトロント大学の付属語学学校に通いました。大都市に位置する大学なので交通アクセスも良く、通学もシンプルで知らない場所で一人で行動するには安心の環境でした。滞在形態はホームステイで、基本はホストマザーと私の二人暮らしで、たまに短期間の留学生がハウスメイトになりました。SAFを利用してトロント大学に留学している人は、30分～1時間程度の通学時間の場所にホームステイしていたように感じます。
- b. 一番楽しかったことは、スポーツ観戦やフェスティバルなどのイベントが多かったことです。留学期間とメジャーリーグのワールドシリーズの試合時期が重なって、街中ブルージェイズ一色なくらいでした。大学も屋外に大きなスクリーンを設置してくれて、みんなで応援したのはとても楽しかったです。
- c. 「とりあえず言うてみる精神」を持つことがとても大切だということです。コミュニケーションは実際に声に出すことが上達の近道だと感じたので授業中やホームステイ先でも積極的に話すことを意識しました。学校の先生方はもちろん、ホストファミリーも「英語を上達させるために留学しに来ている」と理解してくれていたのでたくさん会話してアウトプットの手助けをしてくれました。また、自分なりに目標を設定するのも重要だと思います。私は留学期間が4か月で、その期間でネイティブに限りなく近いレベルで話せるようには限界があると感じたので、発音を綺麗にすることを目標としました。私の名前に「ら行」の音が入っているのですが、日本人英語の特徴で留学当初は「R」ではなく「L」で聞き取られてしまっていました。そのため、「カフェで名前を聞かれたときに一発でRを聞き取ってもらう」ということを目標にして海外研修に参加しました。沢山のアウトプットやその目標のおかげで、最終的には名前も正確に聞き取ってもらえて、発音をほめてもらえることもしばしばになりました。
- d. 異文化経験で困ったことは、授業中に急にパソコンが壊れたことです。授業で絶対に必要なものが自分が慣れない環境で前触れなしに壊れてしまった時の恐怖や焦りは、今までに経験したことのないほどでした。自分で家電量販店に行って現状を説明してやり取りをした経験は、とても大きなチャレンジでしたが、イレギュラーな事態にも対応できた経験が、自分の自信にもつながりました。自分が行くところの周辺に何があるか、調べておくとなにかあったときに安心だと思います。
- e. 違いで特に印象に残っているのは洗濯やお風呂の習慣です。洗濯は週に一回、シャワーは1回15分までなどといった衛生観念の違い、ルールに最初は慣れるのが大変でした。水資源が豊富な日本では感じることもない、違いだと思います。
- f. 一番感じた多様性は、「恋愛」の多様性です。私のホストマザーの姪が女性同士で交際しており、そのカップルのお二人とお話していた時に、「留学生活はどう？充実してる？友達とか、彼氏、“彼女”はできた？」と聞かれ、馴染みのない会話に一瞬驚きましたが、他国の多様性を感じて「留学しているな」と実感した瞬間でした。
- g. 私は将来、航空業界や観光業界など海外と接点を持つ職業に就きたいと思っているので、自分の大学卒業後のキャリアに活かしたいです。海外研修を通じてレベルアップさせた語学力はもちろん、新しく知った多様性や広がった価値観を生かして、日本ならではの良さをどのようにすれば伝わりやすいかを考える際に、海外研修の経験が役に立ったらいいなと思います。
- h. 海外研修は、時間もお金も沢山費やす必要があります。自分が費やしたもの、親御さんから応援していただいたもの、何一つ無駄にすることがないように打ち込みましょう！留学はまったく楽ではなかったけれど、自分なりに全力投球したおかげでその分得られたものも多く、一言で表すなら「充実していた！」といえる良い経験になりました。皆さんの海外研修経験が良いものになりますように。

研修期間	中期		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	-

私は、2025年度の第一学期にカナダにある University of Toronto が運営している English Language Program に中期の形で海外研修を行いました。滞在先はプログラムが手配した学生向けの住居で、日常的に他国の留学生と交流できる環境でした。日常生活で一番楽しかったことは、語学学校で仲良くなった日本人以外の友達と、学校が休みの日に Niagara Falls にプチ旅行したことです。その時は学校が始まったばかりで、自分の英語力に自信も実力もなく、コミュニケーションをとることに苦戦していました。すぐに英語が上達するわけではなかったのですが、ボディランゲージや表情も使いながら、つたない英語でも積極的に伝えることを意識していました。そうした中でできた友達と行ったナイアガラフォールズは、とても印象に残る経験になりました。

この研修を通して、外国語でのコミュニケーションにおいて一番大切なのは、正確さよりも伝えようとする姿勢だと学びました。文法や単語が完璧でなくても、自分から話そうとすることで会話は成り立ち、実際にスピーキングやリスニングの力が伸びたと感じています。一方で、異文化の中では言語の壁だけでなく、自分の意見をすぐに言葉にする難しさも感じました。特に授業では積極的に発言することが求められ、日本との違いを強く実感しました。事前に日常会話の練習をもっとしておけば、よりスムーズに適応できたと思います。また、カナダは多文化社会であり、さまざまな国や背景を持つ人々が共存している点がとても印象的でした。異なる価値観に触れることで、自分の視野が広がり、考え方にも変化が生まれたと感じています。

今後は、この経験で身につけた英語力や異文化への対応力を活かし、国際的な環境でも活躍できるようになりたいと考えています。これから参加する人には、失敗を恐れずに積極的に話しかけること、そしていろいろな国の人と関わることを大切にしてほしいと思います。

研修期間	中期		
国	ニュージーランド		
研修先	University of Otago		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

私は2025年度8月から12月の間で、中期留学として、ニュージーランドに語学留学に行きました。具体的にはオタゴ大学のランゲージスクールに通っており、宿泊の形態は大学から徒歩とバスで35分ほどのサウスダニーデンという地域でのホームステイでした。日常生活で最も楽しかったことは、現地の吹奏楽団体の練習です。私は、長年フレンチホルンを吹いており、日本から自分の楽器を持参して、ニュージーランドの地域の吹奏楽団体に所属しました。外国人の仲間たちと一緒に音楽を奏でたことは私にとって、とても新鮮で多くのインスピレーションを貰えた貴重な体験になりました。また、外国語のコミュニケーションにおいて最も重要であると学んだことは、人に話しかけることを恐れないことです。私も留学序盤は、外国語を話すことのハードルが高く、人に話しかける一歩を踏み出すことがとても困難でしたが、ある時その1歩を踏み出すことができ、外国人とのコミュニケーションがより円滑に進むようになりました。このことを踏まえ、私の外国語能力は、向上したと言えます。特にリスニングの能力においては、留学前よりも飛躍的に向上したと思います。

私の異文化経験でのチャレンジは、先述の現地の楽団に1人で所属したことです。その団体は、地域の楽団のため、ネイティブスピーカーの集まりでした。そのため、話される英語のスピードがとても速く、最初の方は全く聞き取ることができず、指揮者の支持が理解できなかったため、演奏で対応できなかったことが最も苦悩でした。この経験から、留学前にもっとスピーカーが速い英語をたくさん聞いておけばよかったと思いました。日本とニュージーランドの国際的な違いだと最も感じた観点は、ニュージーランド人の上下関係についてです。上下関係を重んじる日本人とは対照的に、ニュージーランド人は誰に対してもとてもフレンドリーで平等な関係を好んでいる印象を抱きました。言葉を変えると、上下関係を好まないように見えました。例えば、学校で先生から、敬称をつけず名前で呼ぶように言われたことや、ある日本飲食企業のニュージーランド支店の店長さんとお話をした際に、ニュージーランドの人はより平等な人間関係を好むため、厳しいことをアルバイトの人にいうと、上司から言われたからその指示に従わないといけないうという日本人なら誰でも持っている概念がないため、すぐにやめてしまう可能性が高いと仰っていたことなどが挙げられます。これらのことを知った際に、私は日本の上下関係の考え方との大きな違いにとても驚きました。また、私の住んでいた地域には多くの人種が存在していました。私のホームステイ先はニュージーランド人でしたが、友達の家は日本人とニュージーランド人の夫婦の家だったり、中華系の夫婦の家だったりと多種多様な人々がニュージーランドで一緒に暮らしているということを知り、ニュージーランドの多様性の高さに驚きました。

私は上記の海外経験を今後の大学での研究に活かすつもりです。私はマーケティング分野に興味があり、特にインバウンドに関わる観点に関心があります。ニュージーランドで得た日本と異なるところや共通点を発見することの学びは、異文化理解に繋がり、インバウンドへのビジネス戦略に大きく貢献すると考えます。

最後に海外研修に参加する方々へのアドバイスとしましては、ぜひ、自分にしかできない留学体験をしてほしいと思います。留学に行く前に、1つ、向こうで他の人には真似できない、自分にしかできない体験にチャレンジすることを決めておくと、留学先に行った際に、その意思が言動力となって、留学先で頑張ることができるだけでなく、同じく留学に行っている他の人との差別化を図ることができます。ぜひ、自分にしかできないオリジナルの留学体験をしてください。

研修期間	中期		
国	ニュージーランド		
研修先	UOA English Learning Academy		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

- a) オークランドという街に行きました。ホームステイで生活をしていました。とてものどかな街で人当たりも良かったです。
- b) ジムに通い海外の友達を作り飲みにいったり友達の家でホームパーティーをしたことです。
- c) 失敗を怖がって完璧を求めてなかなか話さないのではなく、とりあえず試してみる、とりあえず話してみることが大切だと気づきました。リスニングとスピーキングはもちろんのこと、授業内のエッセイなどでライティングの能力も向上したと思っています。
- d) 現地の友達を作ることです。出会える環境がなかなか見つけられなかった点に苦戦しました。
- e) 人の目を気にせず自分のしたいことをしていたり、人生にしっかり自分の軸を持っていることに違いを感じました。
- f) 私のホームステイ先は家族全員バラバラでご飯を食べて、一人の時間をとにかく重要視する家庭でした。
- g) 海外に行き様々なものの見方を知ったことで、自分でもまだ気づけていないところで価値観が変わっていると思っています。だからこそ柔軟なものの見方を活かしていきたいです。
- h) 語学学校に行く場合日本人比率はしっかりと見ていた方がいいと思います。多すぎても少なすぎてもあまりいいイメージはありません。

研修期間	中期		
国	マレーシア		
研修先	Asia pacific university		
研修種別	F.「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	6

- A) 私はマレーシアにある APU 大学へ行きました。APU 大学では media & communication の学部を専攻しました。この学部では主にマーケティングについて学ぶことが出来ました。また、私の宿泊先は、始めは off campus residence の city of green に住んでいました。しかし、汚く、寮に住んでいる人数が多くバスに乗れないなどのトラブルがあったため、マレーシアにある不動産屋に行き、新しい家を借りました。APU 大学の寮は基本シェアハウスのような感じでした。
- B) 1 番楽しかった経験は、12 月に行われた大学内で 1 番大きなイベントです。このイベントは、多文化の夜と言って、APU 大学に在学している様々な国の人達が、自分達の国の伝統文化や伝統的なダンスなどを披露すると言ったイベントでした。様々な人と関われたし、様々な国の文化に触れ合うことができました。
- C) 私が最も重要だと思うことは、伝えようとする意思であると感じました。発音が悪かったり、文法、単語を間違え相手にうまく伝わらなかった場合、ジェスチャーや、また違った言い回しをすることにより全力で伝えることが大事だと思いました。英語力は少しだけ向上したように感じます。毎日英語で会話を重ねる中、少しずつリスニング能力が上がってきたと感じました。
- D) 屋台のご飯です。日本とは違って衛生環境が上手く整っていない中でトライして食べた屋台のご飯の味は忘れられません。薬は持っていきましょう。
- E) 大学の授業の受け方としては、日本とあまり変わらないように感じました。ただ、スーパーで買い物をする時異文化を感じました。パックに入ったフルーツや野菜のパックを開け、触診している方々を多く見て異文化を感じました。
- F) 私の大学や、家の近くでは、イスラム教の人達がお祈りできるようにモスクが設置されていました。日本では中々見ない光景ではありました。マレーシアはイスラム教の人が多くいて、よく配慮されているのだなと多様性を感じました。
- G) 今回の海外研修では、留学先のやり取りや、寮の手続き、新しい家の手続きなど大体自分で行い、様々なトラブルにあり、そのトラブルを自分で解決してきました。そのため、解決能力や、行動力が養われたと思うので、これから先、様々なことにトライアンドエラーを繰り返し、自分を高めるために使っていこうと思います。
- H) 海外研修では、私は、半年間しかいないため、他の学生と違うところが多々あり、様々なトラブルにあうことがあると思います。それでも自分が最高の留学経験を得るために乗り越えていって下さい。

研修期間	中期		
国	マレーシア		
研修先	Asia Pacific University of Technology & Innovation		
研修種別	G. エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	-

私が行ったのはマレーシアにある APU という大学です。学習院大学との提携をしている大学でしたが、私の行きたかった語学プログラムが非対応だったので個人手配という形で大学の担当者の方と連絡を取り合って予約を取りました。宿泊先は大学が保有しているレジデンスで本当にいろいろな国の様々な年齢の学生と共に生活していました。大学では最初の学期からずっと同じ授業を取っているスリランカ出身の友達ができ、英語がペラペラだったので友達兼英語の先生みたいな感じでかかわってました。その子と話している時間が自分の成長や他国の文化も感じる事ができて一番楽しかったです。私が考えるにたまたまではありますが私のように友達でありながら英語を教えてくれる存在を作るのが一番語学学習で重要なのだと思います。わからない時にすぐ聞けて次の機会ですそのフレーズを使えたら一緒に喜べるというメリットしかなく、自分的にもこのやり方で一番スピーキングが成長したと思います。一つ苦労したことといえばその友達を含め多くの友達が宗教的に食べられないものが多く、あまり日本で食べられるものほどおいしいものは食べる機会がなかったことです。これについては事前から調べて知っていましたがどれだけ準備していてもなれないものはなれませんでした。

一番困ったことはご飯のことですが、一番最初に洗礼を受けたのは初日空港に着いた後です。空港に学校の方が迎えに来てくださるはずだったのですがメールで2時間遅れるといわれ、結局3時間くらい遅れてきてくださいました。マレーシアの人は人柄はとてもやさしいのですが時間などにはルーズな人が多くそこは最初に日本との違いを感じました。また、日本ではあまり見ることのない同性愛者がちらほらいてそこは多様性を感じました。

今回の私の経験から、自分の考えや感じ方がどれだけ狭い社会で作られてきたものかを実感したので様々ま考え方や感じ方があってそれが面白いんだなと思えるようになったのもっといろいろな価値観の人と話して自分の視野を広げたいと思いました。これから行く人には行く先の宗教については少しリサーチしていくことをお勧めします。

研修期間	長期		
国	台湾		
研修先	National sun yet san university (国立中山大学)		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	35

2025年2月から2026年1月にかけて台湾の南部の都市高雄にある国立中山大学というところに1年間留学をした。大学の寮に滞在した。留学をした大学は山の中にある大学で寮は大学のキャンパスよりももっと山の中にあるので行き来が大変だったり、猿に遭遇した。一番楽しかった事は、人と交流する事や台湾の文化を経験したことである。テニスサークルに所属したのでサークルの練習後みんなと一緒に夜食を食べたり、みんなで夜通し麻雀をしたことが特に楽しかった。

学習院で1年しか勉強しなくてそれから留学をしたので、授業の勉強についていくのは大変だった。私は留学前と比べて中国語は格段と上達したと言えるが英語はあまり上達したという実感は湧かなかった。留学当初はルームメイトの日本人ということが多くて、私たち二人とも中国語ができるというレベルじゃなかったが私のほうがまだましだったので責任感から私が率先して注文するとかお店のスタッフの話を聞くなどとしてたら間違えることは多々あったけどその時期のおかげで自分の中国語力が飛躍したともいえる。外国語コミュニケーションは、挑戦して恥を恐れずに喋ることがカギになると思う。読み聞き話しは上達したと思うが、書きという点についてはまだ学習中である。

私は比較的性格が内向的ということもあり、何事に対しても慎重になりがちだが留学は一度きりということで新しいことにたくさんチャレンジしてみた。例えばサークルに所属する、授業の隣の席の人に話しかけることをした。住む環境はだんだん慣れてきたが、食に慣れることは難しかった。自分はあまり、脂っぽくて濃い味を好まないののでうどんを食べるなどして生き延びた。台湾は外食文化が根付いており、外食は日本ほど高くないので寮にキッチンがついてなく外食をせざるを得ない自分としては非常に助かった。

台湾は日本と同じ島国ではあるが、住んでみて日本より国際的だなと思った。東南アジアと近いという地理的な要因もあると思うが、正規留学生も交換留学生も日本より多くいるなと感じた。学期の中にインターナショナルフェスティバルという各国々の代表的な料理を食べたり、パフォーマンスを楽しめたりするイベントがあった。こうした事もあってか台湾人は外国人と積極的に交流しているなと感じた。私の寮には外国人がたくさんいた。各国の出身で基本的には部屋が一緒になるが、後期はオランダ人とドイツ人と一緒に暮らした。日本の寮には住んだことはないが学期の終わるころになると廊下でフリーマーケットが開催されていて日本ではそういう取り組みをあまりみないのでリサイクルの精神が日本より発達しているなと感じた。

今回の海外研修で身につけた自分の国際性と挑戦することへ恐れのない気持ちを日本でも活かしたいなと思った。日台交流だけでなく様々な国の人とも交流したいなと思った。海外に留学するのは行きたいという気持ちがあれば行けるのでそれだけではなくその国で何をするのかという目標をもって留学に挑んでほしい。

研修期間	中期		
国	台湾		
研修先	国立台湾大学		
研修種別	E. その他（「自己手配」であるが、エージェントによる留学先 大学との仲介を利用）	単位認定数	-

(a),私は台湾の国立台湾大学に海外研修に行きました。国立大学は台湾の東大と言われる場所で、キャンパスも広く自然もたくさんあって楽しかったです。

(b),週末に現地でできた友達と飲みに行ったり、いろいろな場所に出かけたことです。

(c), 私は台湾に中国語を学びに行ったので友達とはなるべく中国語で話し、中国語でわからない言葉や表現があった際は英語も交えて話をしました。

(d), 台湾一人旅です。台湾に慣れてきた頃、自分の中国語にも自信が出てきたため、いろいろな観光名所やグルメなどを求めて一人で出かけたりしたのが楽しかったです。やはり中国語のリスニングが難しかったです。行く前にもっと中国語のリスニングの勉強をしておけばよかったと思いました。

(e), 電車やバスの中で飲食が禁止なのがとても驚きました。あとみんな活気に溢れていました。

(f), お年寄りに優しくかったです。

(g), この海外研修で学んだ中国語の勉強を続け、将来に活かせるようにもっと磨きたいと思った。

(H), 台湾の冬は意外と寒いから気をつけてね。

研修期間	中期		
国	大韓民国		
研修先	高麗大学		
研修種別	F「学部提携/推奨」(ISS 留学相談室の情報を利用して手続き等を自分で行う)	単位認定数	6

大韓民国にある高麗大学に2025年の8月24日から、12月23日までの4ヶ月間留学をしました。留学をしている間は、コシウォンという元々受験に集中するために作られた部屋を借りて一人暮らししていました。

留学中の経験で一番楽しかったことは、釜山へ旅行に行ったことです。韓国のソウルには、留学以前にも旅行で訪れたことがありましたが、釜山へ行くのは、今回の留学が初めてであったため、全てが新鮮でとても楽しく過ごすことができました。ソウルとの大きな違いとしては、海があることと屋台が多くて食べ歩きを楽しめたことです。また、甘川文化村というカラフルな街を一望できるコーヒーショップ屋さんに訪れ、アイスコーヒーを注文した際には、お店の方に「寒い」と聞かれてとても驚きました。ソウルの人はどんなに寒くてもアイスコーヒーを頼んでいてその習慣に慣れていたのですが、釜山ではその習慣がなかったようで国内間での違いを体験できて嬉しかったです。また、少しですが方言も聞こえてもっと韓国語を上達したいという向上心を得られる良い機会にもなりました。

私は、今まで留学経験がなく、留学したての時は話を聞いて理解することで手がいっぱいでした。しかし、授業で仲良くなった中国人の友達とのコミュニケーションを通じて、とにかく伝えようとする姿勢が大事であることを実感しました。わからない単語があったとしても、自分の知っている簡単な単語などで話を続けること、また聞いている中で理解できない部分があったら、聞いてみることも重要であると感じました。今回の留学では、英語と韓国語の2言語両方の実力を高めることができたように感じます。韓国語は、ハングルを読めるだけという状態で行ったにも関わらず、日常会話をできるようになり、文章を書けるようになりました。また、英語は最初は先生のアクセントに苦戦したりもしましたが、リスニングとスピーキングの能力を特に伸ばすことができたと感じています。大学で日本語と韓国語の語学交換の活動に参加してみたのですが、現地の大学生の日本語がとても流暢で驚きました。それと同時に自分の能力不足にも気づき、留学前にもっと勉強しておくべきであったなと反省しました。

韓国では、就職の際に大学の成績が重視されるようなので、一人一人が別々で集中して授業を受けていました。さらに、大学内には椅子がたくさんあり、そこで仮眠している人もたくさんいて日本との違いを感じました。また、生活をしている中で一番驚いたことは、電車を降りるスピードが異常に速いことです。降りる駅の一つ前から、電車のドアの前で待機していたりして習慣の違いを感じました。

私が通っていた高麗大学には、韓国人の学生だけではなく、海外からの留学生もたくさんいたため、多様性を身近に感じることができました。例えば、学食のメニューも韓国料理だけでなく豚割りで外国の料理が提供されていました。また、外食の際に出てくる料理はとても量が多く、また韓国では食事を残すことがマナーとされているため文化の違いを体感することができた。今回の留学で培うことのできた語学力はさらに伸ばすために今後も継続した勉強を続けていきたいと思っています。また、留学をとして出会った留学生たちとの縁を大事にして、今後も国ごとの違いについて考えたいです。自分の当たり前が相手によってはタブーなものであるという認識を持ちつつ、これからは相手の意見をきき柔軟な姿勢で互いにとって良い関係性を気づいていけるようにしたいと思っています。

母国語以外の言語を二つ学ぶことのできる環境では、思考が混ざってしまうことがあり、勉強する時間を確保することや、話す相手によって言語を変えることが大変でしたがその分学べることがあり、より多くの国の人と関わる機会があったことで大きな達成感を得ることができたように思います。英語圏だけでなく、第3言語圏への留学も視野に入れて考えてみてほしいです。また、どの国に行くにしても自分の国のことを理解することと、その国でしかできない体験を前もって調べておいてそれを実践することが大切だと思います。あとは失敗を恥ずかしがらず、とにかく楽しんで欲しいです。

研修期間	中期		
国	中華人民共和国		
研修先	Beijing Foreign Studies University		
研修種別	G. エージェント等を利用していない（「自己手配」）	単位認定数	12

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

私は中国の北京に約半年間留学をしました。北京は中国の首都であり、政治や歴史文化の中心地として発展している都市です。実際に生活してみると、歴史的な建造物と現代的な都市機能が共存している点が非常に印象的でした。私は大学の寮で生活していましたが、寮の周辺には徒歩 10 分ほどで行ける距離に多くの歴史的建造物があり、授業の合間に気軽に訪れることができました。一方で、大型ショッピングモールや飲食店も充実しており、日常生活で不便を感じることはほとんどありませんでした。また、私が参加したプログラムは、専門科目の授業履修と中国語の語学学習を同時に行うものでした。そのため、学問的な知識を深めると同時に、実生活の中で語学力を高めることができる環境が整っていました。このように北京は、古代と現代の魅力を同時に感じながら実践的に学ぶことができる非常に魅力的な留学先であったと感じています。

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

私が留学を通じて最も楽しかったと感じた経験は、中国の伝統衣装である漢服を着て有名な歴史遺産を巡ったことです。ただ観光するだけでなく、中国語や英語のガイド音声聞きながら見学することで、より深くその場所の歴史や背景を理解することができました。異国の文化を実際に体験しながら学ぶことができた点で、非常に印象に残っています。また、語学面においても大きな収穫がありました。ガイド音声聞き取りをする中でリスニング力が鍛えられただけでなく、現地で実際に使われている表現に触れることができ自分の語学力の成長を実感することができました。楽しさと学びの両方を同時に得ることができた、非常に貴重な経験であったと感じています。

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

海外研修を通して、外国語コミュニケーションにおいて最も重要であると学んだことは、「伝えようとする姿勢」です。単語や文法の知識はもちろん重要ですが、それ以上にボディランゲージや表情、そして相手の話を理解しようとする傾聴の姿勢が円滑なコミュニケーションにつながると実感しました。実際に、多少文法が不完全であっても、積極的に話しかけることで相手が理解しようとしてくれる場面が多くありました。また、私の語学力はこの留学を通して大きく向上したと感じています。特にリスニング力とスピーキング力の向上を実感しました。大学内に日本人が少なかつたこともあり日常生活や授業の中で中国語や英語に触れる機会が多かったため、自然と耳が慣れ聞き取れる内容が増えていきました。一方で、大人数の授業では教授が一人一人に細かく指導することが難しいため、自ら予習や復習を行い分からない単語を調べるといった主体的な学習も重要であると感じました。このような日々の積み重ねが、最終的に大きな語学力の向上につながったと考えています。

(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?)

私が直面した大きな課題は、言語の違いによるコミュニケーションの難しさでした。特に中国では、大学の外に出ると

英語がほとんど通じない場面が度々あり、日常生活の中で中国語を使う必要がありました。到着して間もない頃、日本にいる家族から生活費を受け取るために銀行口座を開設する必要があり、一人で現地の銀行へ行きましたがそこでも英語は通じずすべて中国語で対応しなければなりませんでした。しかし、私は大学一年生の頃に中国語の授業を履修するなど事前に学習をしていたため、基本的な会話を行うことができ、大きな問題なく手続きを終えることができました。この経験から、英語が広く通じるとは限らない国に留学する場合には、その国の言語をあらかじめ学んでおくことが非常に重要であると実感しました。一方で、大学内では国際的な背景を持つ学生や教授が多く、授業や日常的なやり取りは主に英語で行われていたため、学内外で異なる言語環境を経験できたことも印象的でした。

(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?)

特に印象的だったのは、人々の温かさや積極的な関わり方です。日本の人々が決して冷たいというわけではなく、それ以上に中国の人々は非常に親切で、初対面であっても積極的に声をかけてくれる場面が多くありました。例えば、私が自転車に乗っている際にスマートフォンを落としてしまったことがあったのですが、その際近くにいた警察官に相談すると、見つかるまで一緒に探してくれただけでなく、拾ってくれた人のもとまでバイクで取りに行ってくれるなど最後まで親身に対応してくれました。この出来事から、中国には人と人との助け合いが自然に根付いていると感じました。また、レストランやスーパーでも、店員や周囲の人が積極的におすすめの商品を教えてくれることが多く、日本とは異なるコミュニケーションの距離感を感じました。日本では控えめな対応が一般的であるのに対し、中国ではより直接的で温かみのある関わり方が特徴的であると感じました。

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

私が留学中に感じた多様性の一つは、寮での生活環境において明らかになった文化の違いです。私は大学の寮で生活していましたが、同じフロアには欧米からの留学生も多く住んでおり、彼らが頻繁に部屋でパーティーを開いていたのです。ほぼ毎晩のように友人を招いて交流しており、人との関わりを積極的に楽しむ姿勢が強く感じられました。私も留学中に何度かそのような場に参加しましたが、日本ではあまり見られない文化であり、最初は戸惑いもありました。しかし、実際に参加してみると国や文化が異なっても人と人が交流する楽しさは共通していると実感しました。

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

今回の海外研修で得た経験は、今後の大学生活や将来に積極的に活かしていきたいと考えています。特に、英語に加えて中国語という第三言語を学ぶことができた点は、自分にとって大きな強みになると感じています。今後も大学の授業と並行して自主的に中国語の学習を継続し、より実践的に使いこなせるレベルまで高めていきたいです。また、将来的には語学力と異文化理解を活かし、国際的な環境で働きたいと考えています。近年、中国市場の規模や影響力の大きさに注目が集まっていることから、中国に関わるビジネスに携わることに強い関心があります。今回の留学で得た経験や視点を活かし、グローバルに活躍できる人材を目指して努力を続けていきたいです。

(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?)

まずは不安があっても自分の気持ちに正直に挑戦してほしいということです。正直なところ私自身も渡航前は中国という国に対して日本との関係性から不安や戸惑いを感じることもありました。しかし、実際に現地で生活してみると、人々はとても温かく親切であらかじめ抱いていた印象は 180°変わり、結果として大満足の経験となりました。海外での経験は、自分の視野を広げる貴重な機会です。不安を理由に挑戦をためらうのではなく、その一歩を踏み出すことで得られる学びや成長は非常に大きいと感じました。ぜひ積極的に挑戦し、有意義な留学生活を送ってほしいと思います。