

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	アイルランド		
研修先	University of Limerick		
研修種別	B. SAF	単位認定数	8

私はアイルランドのリムリックという場所にあるリムリック大学に2学期間留学していました。リムリック大学は留学生を多く受け入れており、特にヨーロッパからの留学生がたくさんいました。宿泊先はほかの留学生や現地の学生とのシェアハウスで、わたしには、二人のフランス人と一人のスペイン人のルームメイトがいました。彼らも含めて、ほかの留学生とも仲が良く、一緒に食事をしたり授業の相談をしたり、英語で作った友達と英語でコミュニケーションをとることはとても良い経験になりました。日本のことをよく知ってくれている友達も多く、日本食をふるまってあげるととても喜んでいました。また、私は大学外で地元のサッカークラブに所属していたのですが、そこでは学生同士ではなく社会人の人たちとも仲良くなることができました。この海外研修期間で、外国語でコミュニケーションをとるうえで大切なことはとにかく話すことだと感じました。私の英語は決して完璧ではなかったのですが、相手がそれをくみ取って理解しようとしてくれるので積極的に英語を話すことができました。また、自分の言いたいことが英語にできない時も、「それってこういうこと？」と相手が聞いてくれるので、同時に勉強にもなっていました。積極的にコミュニケーションをとることで英語を話すことに抵抗がなくなるだけでなく、相手の話をたくさん聞くことができるので、英語能力の向上にとっても役立つと感じます。一方で、留学先の授業についていくことはやはり難しく、多くの困難がありました。難しい課題にグループで取り組むときも、私はまず英語を理解する必要があり、それができてから課題の内容に取り掛からなくてはいけなかったもので、ほかのメンバーよりも長い時間がかかりました。先生の英語が聞き取れないことや、専門用語が理解できないこともあり、その都度友達が助けてくれていました。私が感じた日本との違いは、店員さんの対応です。私の滞在していた宿泊施設の近くにコンビニのようなお店があったのですが、その店員さんはお客さんによく話しかけていて、日本の店員さんとは全く違うなと感じました。丁寧な対応というよりも、友達のような接し方だったので最初は少し戸惑いましたが、会話の練習にもなり、結果的に仲良くなれたので良かったなと思っています。私はこの留学の経験を生かしてこれからも多くの外国人の友達を作りたいと思っています。また、今回の留学でできた友達との縁も切れることのないように連絡を取り合っ、長い関係性を築いていきたいと思っています。これから留学する皆さんには、ためらわずに積極的にいろんな人とコミュニケーションをとることをお勧めします。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	California State University, Monterey Bay		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	7

(a) アメリカにあるカリフォルニア州立大学モンレーベイ校に一学期間留学しました。モンレーベイ校は、全 23 校あるカリフォルニア州立大学の中でも特にダイバーシティを重視し、少人数制のクラスが多いことが特徴です。また全校のうち一番ビーチに近く、自然に囲まれたキャンパスもとても魅力的な場所でした。学校のサイズが比較的小さい為、先生やクラスメイトとの距離も近くとても良い関係がつけられる環境でした。モンレーの町もはたくさんの自然と動物に恵まれているので、日本では味わえない大自然に触れながら過ごすキャンパスライフはとても充実感がありました。宿泊先は、大学が持つ住宅街のなかの寮でした。寮といっても、大人数でアパートをシェアするような形式ではなく、一軒家の寮に 2 人のルームメイトと住んでいました。キッチンやリビングも広く自分一人もあったためとても快適で、初めて寮に着いたときは、「アメリカのドラマに出てくる家みたい！」ととても興奮したことを覚えています。 (b)

一番楽しかった思い出は、私の誕生日を現地ですきた友達に祝ってもらったことです。放課後に友達がキャンパスから少し離れたところにあるビーチに連れて行ってくれ、たくさんのバルーンとアメリカらしい派手な色をしたケーキをもってお祝いしてくれました。美しいサンセットを見ながらおしゃべりしてケーキを食べて、とてもハッピーな気持ちで誕生日を迎えることが出来ました。そのあと友達の寮でバースデーパーティと称して、スーパーで大量に買ったディナーを食べました。また祝ってくれた友達の一人がメキシコにルーツがある子で、メキシコの誕生日パーティーで定番だというピニャータ（飴やお菓子が詰まっているくす玉のようなもの）を持ってきてくれたのですが、日本では見たことがなかったのでとても新鮮で、新しい文化に触れる良い機会でした。 (c)

私が学んだ最も重要なことは、少しでも疑問を持ったことは徹底的に調べて、そして吸収することです。今まで英文を読んだり聞く中でわからない単語や表現があったとしても、なんとなく相手の伝えたいことが分かたり汲み取れたらそのままにしてしまう事が多かったのですが、留学中にせっかく訪れた学びの機会を無駄には出来ない、という思いからなんでもすぐ調べる癖をつけました。語彙やネイティブが良く使う言い回しを覚えることができて、英語能力が向上したと思います。 (d)

日本語授業のチューターに挑戦したことです。中には日本留学を目指すアメリカ人学生もいて、その様な学生に日本語学習をサポートするという業務内容でした。ひらがなが読めるレベルの担当生徒 10 人程居たのですが、それぞれの苦手分野を把握し克服させ彼らの日本語習得のサポートをしました。私にとって日本語は母国語で、文法の仕組みや動詞の活用形などについて深く理解しようと思った事が無かったので、日本語の仕組みを英語で説明するのが予想以上に難しかったです。オノマトペなど英語にはない表現をどの様に英語でより具体的に伝えられるかなど、英語での表現の仕方が分からず大変だったと同時に日本語についてより分かりやすく教える為に、英語も日本語もどちらも勉強しておけばよかったと思いました。 (e)

日本は協調性を、アメリカでは自主性を求められるのが 1 番の国際的な違いだと感じました。よく挙げられる例だと思いますが、日本の講義では教授の話なるべく中断させる事がない様受け身でいる事が多いのに対し、アメリカの講義では生徒が疑問に思った事を周りに構わず質問するなど、発言を求められる事が多かったです。日常生活においても、レストランに行ったとき、日本では周りのお客さんの迷惑にならない様大きな声で話したり周りの配慮が常に求められる様に思います。一方アメリカでは、大声を出してはいけないという法律はない！と言わんばかりに、みんな話したい様に話し、大声で笑っていた様に感じます。留学中は、自分の意見や権利を主張し、はっきりと口にするという文化がいかに根付いているのか、その重要性を体感しました。 (f)

私が留学していたカリフォルニア州モンレーは、ヒスパニック系・アジア系アメリカ人が多い地域だったので、人種の多様性について寛容な環境であったと感じました。留学期間中に、中国の新年を祝う Luna Festival やメキシコのメキシコ軍がフランス軍を撃退した戦いを記念した 5 de mayo という日があったのですが、それを地域全体で祝っていた事が印象的でした。日本人

がキリスト教徒ではないのにクリスマスを祝ったりする感覚に近いのかも知れませんが、アメリカではその地域にルーツがある人を尊重し一同で祝う、という一体感がありました。これは、多民族国家で典型的な“アメリカ人”という姿が固定概念として存在しない、カリフォルニアならではなのかと思い、人種の多様性を実感しました。 (g) 自分が体験した事のない様な、異なる背景を持つ人々と共に大学生を送り、自分の中の固定観念が崩れ、価値観の多様性に対し許容的になる姿勢を学ぶことができたと思っています。この経験から、何事も自主性をもち行動に移し、様々な価値観を吸収し固定概念に囚われず物事に取り組めるよう活かしていきたいです。これからどのような様な新しい環境に身を置くかは分かりませんが、多くの人と交流し多角的視点を常に養える環境に身を置いたこの留学経験を活かしていきたいと思っています。 (H) やりたいと思った事を行動に移す主体性を忘れず、後悔のない留学生活を送って欲しいです。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	The University of Alabama English language Institute		
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) 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?) アラバマ大学内にある英語語学学校の ELI 間呼ばれる研修先に行きました。滞在は学校内にある寮で、途中で一改良の異動がありました。一個目の寮は少し衛生面や治安面で悪いところがありましたが現地の学生たちはとてもフレンドリーでたくさんの友達ができました。二個目の寮はとてもきれいでセキュリティ面でも安心な新しい寮でしたがとても賃料が高く六週間で 1500 ドルくらいとられました。さらにキッチンがなく、学校の食堂があいていない日は料理をすることができなく、全て電子レンジで温めたご飯を食べることしかできませんでした。

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?) 五月の後半までは現地の arabama 大学の生徒がいて、毎週末になるとパーティがいたるところで開かれるのでそのパーティへの参加は楽しかったです。さらにスポーツが盛んな学校で、ジムやスポーツ施設の設備はとてもすごかったです。

(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？(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?) 誰に対しても臆せずに話に行くことだと思います。自分から話しかけに行けばそのあとの会話でしゃべれなくても自信がついてその次の会話でもう少し多くしゃべることができます。外国語能力は研修にいった当初に比べると向上しました。会話能力が特に一番伸びたと感じます。会話の中で話が終わってしまったりしても興味を持ったことや、日本とは違うことがあるのかなど簡単なことでもいいので聞くようにして、コミュニケーションをとるようにしていました。

(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？(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?) まずお遠い異国の地に一人で半年というある程度長い期間生活するということがとても緊張や興奮を与えてくれました。日本では当たり前に行えることが言語がうまく伝わらないという理由でとたんにむずかしくなって、コンビニやスーパーで何かを買うだけでも緊張するし準備をしなければならぬということが印象に残っています。やはり、研修前には単語をたくさん知っておいたほうが良いということを感じました。単語がわかれば何を言っているのか理解は少なくともできることが多いと感じたからです。さらに文法についても理解して使えるようになると、自分の言いたいことが文でいえるため実のあるコミュニケーションが多く取れるということも感じました。

(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?) 授業中はあまり先生が監視をするということはなく飲食などは自由で驚きました。知らない人でもすぐにしゃべりかけられることが多く、日本とは違い他人への興味の度合いが高いのだなと感じました。

(f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会

における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。(Did you find any diversity that exists within the host institution, its surrounding communities, or the larger society? If so, please describe it.) クラスメイトや先生などにたくさん同性愛者がいたことは驚きでした、日本ではまだあまりかかわることは少ないし公表する人も少ない中、日常的にそのような話をしていることがとても多様性を感じました。(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?) これからも海外に目を向け、海外の人たちをあまり知らないからというような理由で遠ざけたり、臆せずにかかわっていくことで、自分の中の価値観などを変えていきより良いものにしたいと思います。(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか? (What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?) 自分の英語のレベルなどは気にせずに、どんな人とも話したほうが良いと思います。さらに参加できるイベントが多いので怖がらずに何事にも足を運んでチャレンジしたほうが良いと思います。夏から行くほうが現地の学生もずっといると思うので良いと思います。滞在先は寮も良いですが自分でアパートを借りても十分生活できると思います。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	San Jose State University		
研修種別	B. SAF	単位認定数	28

(a): I went to San Jose State University in California. I stayed in an International House for two semesters. It was a building for both international students and local students. There are more than 60 people from more than 25 countries. (b): One of the things I enjoyed most in my daily life was coffee night. It was an event in the International House and it was held every Tuesday night. We had casino night one day and we played some games like poker and blackjack together. I won the games and got chocolates as a prize. (c): I think the most important thing in terms of foreign language communication is our willingness to talk to people. It is because if we don't talk to people, we can't be able to make friends and get to know each other. It is scary to talk to people who I don't know in English but unless we make some effort to start a conversation, I think it is impossible to communicate. I also think my English improved a lot, especially in terms of speaking and listening. I tried to understand everything they said, and whenever I didn't understand some parts, I asked questions. I was scared to do that in the beginning, but it helped me a lot to improve my English skills. (d): I didn't have any challenges because of cross-cultural experience but there was something that shocked me while I was there. One thing is everyone is wearing casual clothes to school. In Japan, everyone is dressed up just for school but in the state, many people were just wearing casual T-shirts or hoodies. (e): I was so surprised students are so motivated in the classes. In Japan, many people don't wanna raise their hands and talk in front of everyone. However, in the state, many people asked questions to professors and spoke their opinions without any hesitation. (f): In my area, it was a very diverse area. There are a lot of Asian people, Latino, and both black and white people. However, they were very mixed and communicating without any problems. I didn't see any racism. (g): I learned how amazing to live in a different place and communicate with different people so I want to get a job that has a chance to work abroad. (h): Study English as much as possible before you study abroad. If you have better English ability, you will have a better time there. Also, don't use SAF. The agency sucks.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of Oregon		
研修種別	B. SAF	単位認定数	—

(a) 私はアメリカの西海岸にあるオレゴン州の小さな田舎町ユージーンという地域に半年間留学をした。研修先の留学先はオレゴン大学だが、実際私のプログラムは語学のみだったため、オレゴン大学の語学学校 AEI (American English institution) に通っていた。また、宿泊先は SAF が手配してくれたアパートメントに地元のアメリカ人二人と日本人留学生一人の合計三名のルームメイトシェアをして住んでいた。ミールプランは付いていなかった為、自炊はもちろん家事全般は自分自身で行っていた。

(b) 先程も述べたように、私は語学学校に通っていたため様々な国の生徒が留学しにきていた。授業の合間の休み時間に、第三言語として互いの言語を教え合う時間が非常に楽しかった。特に中国、台湾、韓国といったアジア人の割合が多かったため、隣国として将来活用出来るいい学びとなった。

(c) 留学以前と比較して圧倒的に私の英語力は成長したと思う。そう思う理由は二つだ。一つは今まで日本で学んできた英語と、実際の生きた英語は必ずしもイコールの関係でないため、今まで知らなかったネイティブの生きた英語を学ぶことができた。二つ目は、海外の友人が出来ることによって、本来の語学を学ぶという意味や楽しさを再認識しなおすことができた。伝わるから話せる→会話が楽しい、だからもっと英語を学びたい！という様に良いサイクルで学びのモチベーションが上がり自ら勉強する様になった。

(d) いく前にもっと準備しておけばよかったことは「単語力」だ。文法やリーディング、ライティングは普段の日常生活や友達を作る上での優先順位は低いと思う。それよりも、相手の言っていることを聞き取り理解し、自分の思っていることを伝えるには完璧な英文法よりも圧倒的に単語力が必要だと感じたからだ。この基礎ができていないかによって、留学生活のスタートラインや行ってからの成長速度は大きく変化すると思う。

(e) 日本とアメリカの大きな違いは年齢や立場から生まれてしまう、人々の壁の有無だと思う。授業を例に出すと、アメリカの先生は授業中にも関わらず（常識のある範囲で）自由に飲食を行い、フラットに生徒に接していた。日本の授業ではあり得ない光景だと私は驚いた。実際に私が授業中に暑かった為アイスクリームを食べたいと言ったら、じゃあ今から行こう！と授業を切り上げてみんなでアイスを買って行った時にはこの自由なアメリカの文化は素敵だなと感じた。

(f) 私の住んでいたアパートはオレゴン大学が管理している大学のアパートではなかったものの、学生向けの住居だった為 9 割が若者だった。しかし、日本と違い国籍はもちろん LGBT などのカップルも住んでいたため、多様性が進んでいると実感した。

(g) 多様性や働き方の柔軟性といったアメリカのいい文化を日本に導入し、逆に日本の伝統的で素晴らしい思いやりや気遣いといった繊細な文化や教えをアメリカ人の教えたいと思う。具体的には、日本にきている外国人留学生と積極的に交流し、日本の文化を教えていきたいと思う。

(h) 自分の知らない不慣れた国に行くことは、自分が想像している以上に今までに感じたことのない孤独感や不安感を味わうと思います。でもそれも留学の醍醐味だと私は思っています。語学だけを向上させるのが留学ではなく、今いる自分の環境が決して当たり前ではなく、どれだけ恵まれていて感謝しなければならぬのかということも学ぶいい機会です。私は今まで 20 年間生きてきた中で一番濃くて一番刺激的な半年間でした。ぜひ楽しんで多くのことに挑戦し楽しんできてもらえたら嬉しいです。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of California, Santa Barbara		
研修種別	B. SAF	単位認定数	20

私は、アメリカのカリフォルニア大学サンタバーバラ校へ 10 ヶ月間留学しました。留学プログラムは、学部履修で、SAF を利用しました。宿泊先は、オフキャンパスの寮で、キャンパスから 10 分ほど離れたところにありました。ハウスメイトは全員で 4 人で、ルームメイトが 1 人いて、部屋をシェアしていました。キャンパスの授業の経験で一番楽しかったことは、マーケティングのクラスで、クラスメイトとビジネスを立ち上げたことです。それぞれがビジネスを立ち上げ、売り上げと成果で一位を競うという授業でした。私たちの班は、環境問題をテーマにしたイベントを立ち上げ、イベントで得た利益を環境団体に寄付しました。自分たちだけで、一からビジネスを作り上げることはもちろん、様々なバックグラウンドを持ったクラスメイトと意見を交換することはとてもいい経験になりました。コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、失敗を恐れず、ひたすら話すことだと思います。たとえ、間違えてしまっても恥ずかしがらずに話していれば、相手も理解しようとしてくれるし、挑戦しないで黙っているだけでは、一生英語がうまくならないと感じました。留学を通して、英語は向上したと感じます。渡米して、すぐの頃は、友達の話す英語のスピードが早くついていけなく、大変でしたが、諦めず英語を話し続けるうちに不思議と何を話しているのかわかるようになりました。日本にいるときには、身に付けられなかったディクテーション力と会話力が大きく向上したと感じます。異文化経験でのチャレンジは特にありませんでした。文化の違いはたくさんありましたが、むしろ他の文化を経験し、様々な意見や視点を聞くことにより、視野が広がったと思います。特にアメリカのフレンドリーな文化は、日本にないものであり、とても新鮮で、いい文化であると感じました。たとえば、街中で突然見知らぬ人に洋服を褒められたり、How are you? とレジでは必ず聞かれるなど、見知らぬ人との距離感が日本人とは違うと感じました。留学先の UCSB は、人種の多様性が多く、様々な文化やルーツのコミュニティが存在し、自分自身の人種を尊重しつつ、大学全体が、様々な文化への理解があると感じました。海外研修の体験をこれから、就職した後や生活する上で視野を広く持って活かしていきたいと思います。次の参加者へのアドバイスは、失敗を恐れず、挑戦し続けることが大切だと思います。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	カリフォルニア州立大学サンマルコス校		
研修種別	B. SAF	単位認定数	—

(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?) 自分は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。宿泊先についてはホームステイです。 (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？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?) 一番楽しかった経験は、マネジメントの授業を受けていた時、プレゼンをする機会が多く、現地のアメリカ人のチームメイトとたくさん文化交流をしたことです。そのマネジメントが多国籍マネジメントの授業であったため、トピックを日本にしてもらい、インタビューをするような形でやっていました。その際に、アメリカ人の日本に対する考え方や、アメリカ人と日本人の文化の違いを学ぶことができました。その知識が将来生きると思いましたが、自己表現を現地でうまくできたことから、それが大きな自信にもなりました。また、自分は現地のラクロスチームに所属していました。そこでは、もっとカジュアルなアメリカについて知ることができました。休みの日の過ごし方や、祝日の過ごし方など、留学の思い出の大半となるものをそこで経験しました。そこで気づいたのは、自分はアメリカのライフスタイルの方があっているなと思いました。正直いうと、日本にいと少し窮屈なところを感じます。集団主義であること。人生のレールから外れると周りからの圧があること。しかし、アメリカでは、自分の責任で他人に迷惑をかけなければ何してもいいというのがありました。ここで自分の友達が言ってくれた言葉を書いておきます。人生一回きり。“自分の人生だからお互いその人生に対して一生懸命生きている人にリスペクトを持つべき。”自分はこの言葉をきいて自分らしく自分のしたい方向に生きればよいのだとマインドセットが変わりました。留学の経験が人生を豊かにしてくれたと断言できます。 (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?) しました。スピーキングにおいて伸びたと思います。アカデミックな英語のみならず、現地のスラングを用いた会話にも参加できるようになりました。 (d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？(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?) 現地のラクロスチームに日本人一人、アメリカ人 28 人中参加したことです。そこで困ったことは、プレー中の会話についてです。最初は全く分かりませんでした。チームメイトの助けのもと、ずっと彼らとラクロスをしているとその会話が無意識の領域までいき、後半からはなにも困りませんでした。事前にやっておくべきことは、上にかいた自分の経験と関係ありませんが、アメリカ人が普段話すトピックについて知っておくことです。スピーキング以前に何に対して話してるか理解し、その会話に乗れなければ、スピーキングを向上させることもできないからです。 (e) 日本とホスト国の「国際的」な違いはなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(Did you find any “international” difference(s) between Japan and the host country, such as differences in terms of cultures and customs, university classes, people’s attitudes and behaviors, social organizations, and so on?) 基本的に自由と言うところ。質問文のトピックに共通して言えることが、自己責任の社会を元にその文化が構成されているという

ことです。なので、日本と違い新しい挑戦に対して、ポジティブな声かけが多かったです。 (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.)

ここも同じで自由の一言に尽きます。自己責任という概念があるからこそ、何にでも挑戦できました。他のように言うと日本よりも祝日を大切にすることです。宗教的な要素が多く関わっているからだと思いますが、ほぼ全員、祝日は家族などの大切な人たちと過ごしていました。 (g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか? (In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?)

自分の行きたいように生きる。また、何事にも挑戦する。留学で学んだこの二つのことを将来生かそうと思います。 (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?)

自分がベストな留学をできるように事前に調べて、準備することをお勧めします。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	California State University Long Beach		
研修種別	B. SAF	単位認定数	—

私はカリフォルニア州のロングビーチというところにあるカリフォルニア州立大学ロングビーチ校に半年間語学留学しました。非常に気候が良く、住みやすい地域でした。毎週火曜日と木曜日の授業終わりに、conversation lab という現地生徒とコミュニケーションをとったり、ゲームする機会があり、この経験が現地生徒と話すきっかけを増やすことになり非常に有意義な時間でした。それぞれの国で、その国が持つ文化があります。よって、互いの文化を理解することが海外でコミュニケーションを図る上で 1 番大切だと思います。英語力は向上したとおもいます。リスニングとスピーキングは海外で生活するにあたって、毎日使う能力になるので、必ず向上すると言っても良いと思います。留学中に困った点は文化の違いで友人とうまくコミュニケーションが取れなかったりすることです。例えば、コロンビア人と食事に行く場合、彼らは待ち合わせ時間通りに来ることはほぼありません。これも良い学びになりましたし、文化を理解することの難しさも理解できました。文化を理解することが語学を学ぶ最も近い道だと思います。そこで、英語を学ぶため、アメリカ人とコミュニケーションをとり、私が抱いた印象は、アメリカ人は些細なことは気にしないというものです。日本人はどうしても考えすぎてしまい、ナーバスになることが多いです。これが大きな違いだと思います。また、宿泊先の部屋は日本人と住みましたが、アパートメント自体は多人種な環境であったため、そこで友人形成をできなかったことが唯一の後悔です。私は海外研修の経験を将来の仕事に活かしていきたいです。アメリカで培った自律心を大切にすれば、国際社会で活躍する人材になると思います。また、アメリカで作ることができた人脈を大切に、ビジネスをやれたらいいと考えています。海外研修に参加する学生はやり残したことがないと自信を持って言えるくらい留学を楽しんでほしいです。自身を危ない状況に追い込むようなことなどは避けるべきですが、日本では普段話さないような人々、遊び、食事を全力で楽しむことが異文化理解と語学力向上につながると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of California San Diego		
研修種別	B. SAF	単位認定数	—

A) 私はアメリカのカリフォルニアにあるカリフォルニア大学サンディエゴ校に約 7 ヶ月留学しました。サーフィンに適した大学ランキング 1 位とされているらしいのですが、本当にその通りで、学校からすぐのところに美しい海がありました。そこでみたサンセットは忘れられません。 宿泊先は、大学に通っている人も留学生も沢山住んでいる大きなアパートに住んでいました。2 人が一部屋の合計 4 人で住んでいました。入れ替わりも激しく、ブラジル人や韓国人、中国人やチリ人など色々な国の人とルームメイトになりました。

B) 日常生活で 1 番楽しかったことはもちろんサーフィンです。私はサーフィンに興味を持ったことがなかったのですが、自然の力は偉大で、どんなに疲れていても気分が落ち込んでいてもサーフィンに行けば気持ちが一変リフレッシュされました。また、私は 2 ヶ月のプログラムを 3 回取ったのですが、1 プログラムの終了後に 2 週間の休みがあるのですが、そこで行った旅行はもう最高に楽しかったです。サンフランシスコや、シアトル、グランドキャニオンや LA など映画やドラマで観てきた世界を実際に自分の目で見ることができ、とても興奮しました。

C) 外国語能力については、特にリスニング能力が向上したと感ずります。帰る直前に受けた CASEC では、リスニングをしているときに何を言っているかほぼ理解することができ、感動しました。私の場合は英語ですが、先生の中には発音は重要ではないという人もいますが、発音はコミュニケーションをとる上でとても重要です。 カタカナ英語では通じないコミュニケーションをとることがとても困難になります。日本では難しいので、現地で正しい発音を学ぶことが重要だと感じました。

D) 日本食や日本のプロダクトの手の入りにくさに困りました。日系スーパーで手に入れることはできますが、3 倍以上の値段でした。日本以外で生活したことがなかったため、全てアメリカのプロダクトを使って料理をしたり、慣れ親しんだものを使えないことはとても生活するのが初めは難しかったです。 全く話は違いますが、行く前に単語と文法はしっかり勉強して行った方が絶対に英語の伸びは早くなると思います。

E) アメリカに行って文化の違いだなと感じたこと良い意味でテキトーなことです。 授業で先生が生徒がつまんないと感じていることを察すると、アメリカンフットボールをしようと言いきり出したり、お菓子と紅茶でティーパーティーを開いたり日本では絶対にあり得ないし、生徒のモチベーションを高めたり、集中していないことを生徒のせいにならないところが良いと感じました。また、私たちがどうしても平日にディズニーランドに行きたいからテストの日程を変更してほしいとダメもとで願い出たところ、快く承諾していただいたこともあり、柔軟性がとても素晴らしい国だなと感じました。 また、昨今の物価高の影響でホームレスが増えたこともあり、ホームレスに向けたボランティアのクラスが開講されていることも驚きでした。

F) 私はメキシコの国境 San Diego に滞在していたので、アメリカ人だけでなく色々な人種の人が住んでいました。言語についてはすごく寛容で、私が理解できないことがあれば何故わからないんだなどと言った態度を取られることは一切なく、優しく丁寧に教えてくれました。

G) 私は海外研修で英語を学ぶことよりもこれからの人生において大切なことを学べた気がします。 世の中には文化が全く違う人々がいて、それを受け入れリスペクトすることで良好な関係が築けるかもしれないこと、自分の偏った価値観を捨て、大きな世界に目を向け生きていく方が得られるものは多いことなどとにかく新しいものに触れるということは私の人生を豊かにしてくれることを学びました。この経験を活かして、どんな新しいことにもチャレンジしていこうと思いました。

H) San Diego での生活は正直息をしているだけで楽しかったです。 真新しいものに触れるということは少し勇気がいるかもしれませんが、それを乗り越えた先に見える未来はとても美しいこと間違いなしです。 勇気を出して何事にもトライしてみてください。 一瞬一瞬を大切にすれば必ず一生心に残る留学生活が送れます。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of Hawai'i at Hilo		
研修種別	B. SAF	単位認定数	11

ハワイ州のハワイ大学ヒロ校に中期学部履修留学を行いました。研修先はいわゆる多くの方が想像するハワイよりもより自然豊かでゆったりとした雰囲気が流れている場所でした。アメリカ本土出身、ミクロネシア出身、私含む二人の日本人、計四人で大学寮で生活をしていました。共同生活をする経験は日本でもしたことがなかったので初めはコミュニケーションがうまく取れず、困ることも多々ありました。国籍や文化もバラバラであったため、自分の意見を言うことももちろん重要ですが相手を理解し、他に合わせることの重要性も学ぶことができました。ハワイ大学の授業は基本的 20 人時弱の少人数授業で、先生との距離が近かった点がすごく良いと感じました。日本では 200 人規模の授業もあり先生に質問することが億劫になってしまったり、テスト以外でフィードバックをもらう時間はそこまでありませんが、ハワイでは当たり前のように毎時間毎時間フィードバックをくれ自分の学習を見つめ直す機会を必然的に取ることができました。その分自分の意見を伝えることや書く課題が多かったのでそこは苦労しました。しかしルームメイトや大学内には無料でレポートのチェックや不安点を解消してくれるルームがあり全力で授業に向き合うことができました。また初めは英語でコミュニケーションを取ることに不安しかなかったのですが、授業内では先生そして共に授業を受ける生徒とともに優しく、私が話す言葉を真剣に聞き、私のためにゆっくり話すなどしてくれ段々と聞き取れるようになり、帰国時には日常会話が簡単に取れるようになりました。ハワイは思っていたよりも多様な国でした。大学自体もアメリカで最も様々な国籍の学生が通う場で、ハワイの穏やかな空間にいながらも様々な文化交流ができる刺激的な時間でした。私は海外研修を通して自ら行動する力を得たように思います。何事も意思を持ち行動することで自分だけの素敵なキャリアが築けるように思います。今後も行動力を持ち生活していきたいです。これから参加する皆さんは留学中、自分のしたいことを見つけそれをやり遂げることが良いと思います。留学中大変なことはあると思いますが、目標を持って過ごすことでとても有意義な時間を過ごすことができると思います。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Carroll College		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	20

(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。 アメリカ合衆国のモンタナ州、ヘレナに1学年間（約10か月）行きました。アメリカと言っても田舎の州で、治安はとても良いです。Carroll Collegeは、カトリックのリベラルアーツ大学です。大学は少人数制の授業に力を入れていて、US News and Report ではRegional College 西部1位にランクインもした名門の大学です。

(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？ 大学の敷地内にある寮に多くの生徒が住んでいるため、夜寝る前まで共同スペースで、みんなでお喋りをしたり、勉強をしたりしたことが思い出です。イベントごともありましたが、私が一番楽しかったのは何気ない日常生活でした。履修していた授業で面白かったので写真の授業です。実際にカメラを使って写真を撮るのですが、自然が豊かなモンタナで写真を撮る機会があったことは、とても貴重な経験になりました。その時の撮った写真を、今でも家族や友達に見せています。

(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？ 正しい文法で話すこと、難しい単語を使うことが英語が話せることではないということ学びました。文法は少し間違ってもコミュニケーションは取れますし、エッセイなどで正しい文法で提出しなくてはならないときは、ネイティブの友達に添削してもらうこともできます。もっとも重要なことは、間違いを恐れずに、積極的に英語を話すことです。伝えようとする気持ちがあれば、基本的になんでも伝わります。そして、回数を重ねるうちにリスニングも上達し、それにつれて自分の文法なども含めたスピーキング力も上がりました。留学でとくに上達したのはリスニング力とスピーキング力だと思います。

(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？ 私の留学していた大学はカトリックだったため、最初は宗教の違いに驚きました。宗教を否定しているわけではなくて、私が今まで全く意識したことのない、わからないトピックだったため、話についていくのが大変だった、という感じです。「日本では何の宗教が主流なの？」と聞かれても、クリスマスも正月も共存しているような日本の宗教を説明するのはとても難しかったです。事前に宗教について学習しておくことは助けになるかもしれませんが、留学先の地域や学校によって大きく異なると思うので、現地の空気を察することが大切だと感じました。

(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。アメリカの大学生は、大学に入る時点で、将来何になるかを決めていて、そのために大学の学位を取っている印象が強かったです。そのため、良い成績を取るために、実際に使える知識を身に着けるために大学の勉強をとて熱心に行っている生徒が多かったと思います。そして、教授と生徒の距離も近く、多くの生徒が授業中のどのようなタイミングでも積極的に質問をしたり、自分の意見を発言していたりしました。

(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、気づいたことがあれば、それを記述してください。 モンタナ州、とくにCarroll Collegeは小規模な大学のため、多様性に富んだ大学ではありませんでした。留学生も一桁から十数人しかいないことが普通です。ですが、その中でも国際交流のクラブやLGBTQのクラブなど、多様性を意識した活動はありました。

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？ 海外研修で身に着けた語学力だけでなく、視野の広さ、新しい観点を活かしたいと考えています。日本にずっといた人にはない経験と知識があると思うので、それを武器にしていきたいです。

(h) 次の参加者へのアドバイスはありますか？ 海外研修では辛いこともあるかもしれませんが、楽しいことだけでは学べないことも多くあります。全て含めて海外研修で、そこから学べるものは大きいと思います。中身の充実度は自分次第で大きく変わるので、充実したものになるように頑張ってください！

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	Hartwick College		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	15

私は 2022 年の夏から 2023 年の夏までアメリカのニューヨーク州に位置する Hartwick College で International and globalization studies を専攻していました。その学校は全寮制だったので、寮にルームメイトと一緒に住んでいました。この留学で特に思い出に残っているのは、学校のプログラムで中央ヨーロッパへ行ったこと、友達とワシントン D.C. やメキシコに旅行に行ったこと、またクリスマスアメリカで出会った家族と過ごしたことです。まず、一月に学校の J-term というプログラムでハンガリー・オーストリア・チェコ共和国に行き、政治と経済について勉強しました。現地で新たな人や文化に触れること、又アメリカの生徒と一緒に一か月間生活を送ることで、授業の内容のみでなく文化などの様々な学びを得ることができました。また、休みがある度友達と旅行に行き、ニューヨークには 5 回以上、ワシントン DC・ボストン・メキシコ・ロサンゼルスなどに行きました。それらの旅行で多くの思い出を作ると共に、自分のコンフォートゾーンを抜ける自分の勇気や自立心にも驚かされました。さらに、長期休みの際にはアメリカで出会った二組の家族と一緒に過ごしました。一つ目の家族は学校のプログラムで出会ったスタッフで、もう一組の家族は母の同僚の知人でした。彼らに家に滞在させてほしいと言うことは簡単ではなかったですが、私を実の家族のように扱ってくれて、一緒にサンクスギビング・クリスマス・私の誕生日などを過ごしたのはとても大切な思い出です。外国語コミュニケーションにおいて、一番大事なことはコミュニケーション力と No と言わないことだと思います。言語力というのは実際あまり必要ではなく、とにかく間違いを恐れずに話す、自身の性格を英語でいかに表現できるか、与えられた機会をいかに無駄にしないかが大事なのではないかと感じました。その中で自分の性格を英語で表現することが一番チャレンジだったのではないかと思います。自分の性格が元々シャイということもありますが、自身の英語に自信がなく相手に気を許すまでに時間がかかってしまうことが多く、英語のコミュニケーションで苦労しました。また、家族もいなく、無条件に自分を助けてくれる人がいなかったため、他人に助けを頼むということが一番難しかったです。文化の違いは本当にたくさんありました。例えば、外見のことに口を出さない、他人をほめる、人を否定しない、学校でのアクティビティが多くある、授業中に寝ている人はいないなどです。特に英語には他人をほめる語彙がとても多く、また自分が何かうまくいかないときも自分が否定されるのではなくそうさせる環境について考えるなど、とても自分の可能性について信じることができました。私の学校は小さい学校であったため、他の国からの留学生はあまり多くなかったですが、ヨーロッパ・ラテンアメリカ・アフリカ・アジアなどからの生徒もいました。また人種もホワイトが多いものの多様性があったと思います。今後はこの英語力と文化観を生かして、自分のキャリアに生かしていきたいと思っています。また、アメリカに戻りたいという気持ちがあるので、それを軸としてキャリアを決定していきたいと思っています。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	イギリス		
研修先	The University of Edinburgh		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	10

(a) 私はイギリスのスコットランドにあるエディンバラ大学に 1 年間留学していました。授業履修プログラムだったため、正規学生同様に授業に参加していました。寮に関しては大学が提携している United Student が提供する寮に 1 年間住んでいました。様々なタイプの寮がありますが私は en-suit というシャワールームとお手洗いが自室についている部屋を選択しました。

(b) 一番楽しかった思い出は、クリスマスの現地でできた友人の自宅に招待していただき伝統的なクリスマスパーティーを経験できたことです。彼女はポーランドのバックグラウンドを持っていたため、ポーランド料理を振る舞っていただきました。翌日の 25 日には教会に行き、異文化に触れる経験をしました。

(c) 私が学んだ最も重要なことは「正直に話す」ということです。私は初め家族と離れて過ごす中で出たたくさんの悩みや不安を一人で抱え込んでしまっていました。しかし周囲の人々に話してみると共感してもらえたりサポートしてもらえたりするだけでなく、多くの友人を得ることができるということを学びました。

(d) 異文化経験でチャレンジしたことは、食事文化への理解と慣れです。やはりイギリスの食文化と日本の食文化では大きく異なり多くのストレスを抱えていました。しかし友人に相談したり、食事の味付けを工夫したりすることでそのストレスを最小限にすることができました。

(e) ストライキがたくさんあることです。幸い私が履修していた授業への影響はほとんどなかったのですが、ストライキで授業が休講になるということが多々ありました。また先生の都合で授業日が複数回変更になるということもあり、日本の大学の先生との価値観の違いを痛感しました。

(f) 様々なバックグラウンドを持った学生がいるということです。日本では多くの学生が地元の大学に進学すると思いますが、私が出会った学生の中でエディンバラ出身という方はほとんどいませんでした。また高校を卒業してギャップイヤーをとって入学した方など、日本の学生とは違いとても自由で様々な経験をした方が多くいました。

(g) 私は将来国際機関で働きたいと考えているのでその際に、今回の海外研修で得た言語能力と異文化理解能力を活かしたいと考えています。

(h) アプライから現地での生活が終わるまで、一貫して主体的な行動が大切だと思います。またなんでも自分一人で解決しようとするのではなく、困ったら助けを求めるという意識も重要だと感じました。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	イギリス		
研修先	University of East Anglia		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	—

(a) I went to the University of East Anglia in the UK. There were dormitories within the site that I chose one of them called Colman House. There are some flats (I think six there) and you share kitchen with your flat mates. A bathroom is equipped in each individual room. The cost was £172 per week for its rent including utility costs and no need pay for additional tuition fee if you are an exchange student.

(b) The best experience was one of the economics modules there where I dealt with UK Household data and manipulated statistical software called STATA to analyze. The credit was only referred to the final assignment project and we students had to make analyses using the data. You will find the abundant learning materials and laborious presentation for each project. However, the rich contents were attractive and interesting enough to be soaked into the wonder of the world events happening following the likelihood which can be proven by using statistics.

(c) The most important thing I got was the notion that engagement and dedication will pay off at the end even if you are facing a hardship and complication at this moment. I took some modules which includes group projects. There, we needed to discuss what topic we chose for presentation and who will take each part of group project to make graphic poster to summarize the course. My group member didn't take account for my inability for listening English, spoke so fast to each other and told me about some directions for the project. I couldn't catch up with the conversation and felt isolated from the meeting. It seemed only I didn't understand what we should do that I felt great difficulty to interrupt with their conversation. However, with confidence I spoke up and told my incapability of listening and asked to repeat and tell what was talked again. This engagement and dedication finally paid off when my team was selected for the best award for the group project. This experience of course improved my listening skills as well as gave me the toughness willing to speak up.

(d) I felt difficulty on the relationship with friends. I made many Chinese (from Hong Kong) and a few British friends. Friends coming from Asian countries speak so friendly and be polite each other from the begging. However, British are more exclusive especially for us Asian people that difficult to get along with. Especially for me who is not familiar with English everyday conversation and who feel difficulty to tell what in mind, some British don't pay attention as they do to their friends, which was so sad. I need have practiced speaking English more before studying abroad.

(e) I found how conceptual belief was important in their life. There are some religious societies and clubs in the university, and I had an opportunity to learn Christianity. Students there and their families and neighbors gathered around and interacted each other not only on Sunday but also other days whenever they like. They put great importance on the community and supported each other like a family. They share the one belief in Jesus Christ which formulates their strong connection. We are difficult to aware of the religion when in Japan and rarely see its community and their behavior based on the lessons and rules. I found it interesting that the belief was strong enough to motivate people to act and do something.

(f) There were so many international students from over the world which made a great diversity.

(g) Through the study abroad experience, I learned how to refer former studies in the report, which enables me to refine my paper as I can explore much more amount of them. I'd like to use this reference ability in every field of studies and expand my knowledge.

(h) Focus on what you can do and think how to

develop your ability. Then you will find the way to improve your skills and your progress.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023年度第1学期）		
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	8

(a) 私はオーストラリアのブリスベンにある、クイーンズランド工科大学のカレッジで、ディプロマプログラムを履修し、アカデミック英語、社会企業、写真について学びました。宿泊先は民家の寮で、新しめのビルがブリスベンの中心地、シティという場所に3カ所あり、一人部屋で5か月間生活しました。

(b) 私が留学生活で一番楽しかったのは、誰かの誕生日などをきっかけに、友達が沢山の寮の共同スペースに集まり、ご飯を食べたりお酒を飲んだりした後、夜遅くまでトランプで遊んだり深い話をしたことです。言語が違う人同士でも、こんなに素敵な青春の時間を作ることができるんだと思いました。

(c) この期間で外国語コミュニケーションについて学んだ最も重要なことは、話せるかどうかではなく、話すんだ、ということです。これまで自分の英語力に自身がなく、話す前にイメージトレーニングをしていました。渡航した日、寮の受付では自分の英語を気にすることでいっぱいいっぱい、相手の英語が聞き取れなかったりして、自分は英語が上手く話せないと思っていました。しかし、そこで出会った友達の多くは英語が母国語ではなく、よく聞くと文法が間違ったりしているけど、伝えたいことはわかるし、話すことを全く諦めていないと感じました。そんな子たちに引っ張られ、私もとにかく話す、相手の言葉が理解できないなら聞き返す、こういう意味かと確認する、それができるようになって、自分思ったより英語話せるじゃんと思うことができました。そうして話していくうちに、実践的な言い回しが増え、英語力が上がったと感じています。

(d) 私は、外国人にとっての日本に対する興味がこれほど大きいものかと驚きました。出会った人の多くが、自分より日本のことを知っているんじゃないかと思うくらい、日本の文化や地理の知識がありました。友達の家に行ったとき、そのお父さんは新幹線や駅について熱烈に語ってくれましたが、私のほうが全然詳しくなく、申し訳なく感じてしまいました。もっと自分の国について前もって知っておくべきだと思いました。

(e) 町の広い道を行く人々が、ゆったりと、笑顔で横に並んで歩いている姿が印象的でした。現地での仕事環境や生活環境からか、それともこの広く作られている道が作っているのか、現地の人々の心の余裕が、態度に出ていると感じました。

(f) ブリスベンには、いろいろな国の人々が集まった多様性の高い町でした。街中のレストランも、アジアやアフリカ、いろいろな料理のお店が沢山あり、毎回違う、新しい味を楽しめました。学校にもいろいろな国の子どもたちがいて、香港、マカオ、台湾、韓国、ケニア、マダガスカル、コロンビアなどから来た友達ができました。

(g) これから外国人のひとと接する機会があれば、あまり緊張せず積極的に話せると思います。仕事の場でも、国際的な舞台で活躍することを目標に、積極的に海外と関わる道を自分で開拓していきたいです。

(H) 私は留学期間、とにかく一日一日を無駄にしないように、毎日新しい発見ができるように意識して過ごしました。渡航して初めの頃は、慣れない生活に苦労すると思います、私も初めての一人暮らしが海外、ということで、料理も上手いかずフライパンをこわしたり、色々なmeet-upイベントに行ってみて友達を作ろうとしても、毎回違った人のバックグラウンドを聞くのは楽しいけれど、一期一会になってしまったりしました。しかし、徐々に友達の輪は広がり、本当に楽しく、学びのある留学生活を送り、かけがえのない友達ができました。これから全力で楽しみながら頑張ってください。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
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	16

(a)オーストラリアのクイーンズランド工科大学に行きました。大学のある都市ブリスベンは、田舎と都会が融合した雰囲気のある街で、街を歩いているいろいろな国籍の人で溢れています。広々とした土地の使い方をしていたり、Cityの中には川が流れているので、閉塞感なくのびのびと過ごすことが出来ます。大学においても多国籍の学生で溢れているので、色々な国の友達ができる所が最大の魅力です。宿泊先はPaddingtonという高級住宅街にホームステイしました。ファミリーが多く住んでいて、Cityに行くにも丁度良い距離にあり、落ち着きたい場所でした。

(b)一番楽しかったことは、たくさんの外国の友達が出来て日常的に会話をしたり、休日是一緒に遊んだりしたことです。留学生以外の学生は、一つの学部から授業を履修するため、留学生として複数学部から授業を履修すれば、友達の幅がさらに広がります。また、日本の大学に比べて、グループで一緒にやる課題も多いため、グループメンバーとは特に仲良くなれます。普段はあまり積極的に外出せず家で落ち着きたいタイプの自分が、ここまで外に出て積極的に友達とコミュニケーションを取ったのは人生で初めてでした。お互いの母国語が英語ではなくても、オーストラリアでは英語でコミュニケーションをとれることが楽しかったです。

(c)端的に言えば、失敗を恐れず、諦めないで挑戦してみることです。日本人であっても、日常的に文法を間違えていることは多いと思うのですが、たとえ間違っていたとしても相手に通じるように、英語の文法が違っていてもなんとなく伝わります。こういうことを話してみたいけど、と頭の中で考えて終わりにするのはではなくて、話したいことは話してみるという姿勢を失わずにいれば、半年という期間でも十分に能力を向上させることが出来ると思います。

(d)唯一少し困ったということがあれば、入浴の習慣の違いです。基本的に日本人は毎日シャワーを浴びると思うのですが、オーストラリアの人は3日に1回などの違いがありました。だからと言って、毎日お風呂に入ることを止められたわけではないですが、毎日入る理由を聞かれたときに、答えても理解してもらえず少し困りました。お風呂は体を清潔にするほかに、リラックスするためにも入ると思うのですが、そういう概念がオーストラリアにはないらしいので、伝えるのが難しかったです。

(e)国際的な違いは、人の表情だと考えます。街を歩いていると、平日であろうと下を向いている人は少なく、皆友達と楽しそうに前を向いて歩いている人が多いことに気が付きました。また、平日でもカフェは多くの人にぎわっていて、会話を楽しむ人が多い印象がありました。日本、特に東京だと、皆の表情に元気がなく、下を向いて歩いている人が多い印象があったので、ストレス社会といわれる日本との大きな違いだと感じました。

(f)何と言っても、暮らしている人の国籍が豊かなことです。移民大国といわれるだけあって、街を歩いている、大学内においても、多国籍の人で溢れています。たとえ国籍が違っても、同じグループで仲良くしている人も多かったです。Cityにおいても、色々な国の料理が楽しめるレストランが多かったり、その国独自のイベントが週末には開催されていたりなど、街全体で多様性を尊重している印象を受けました。

(g)まずは、現地で培ったコミュニケーション力を活かして、日本でも英語を使える機会を積極的に利用しようと考えています。現地で沢山の人の助けをもらったように、今度は日本で困っている外国人などを見かけたら積極的に助けようと思っています。あとは、外国人に限らず、初対面の日本人などとも、新しい出会いを大切にして積極的にコミュニケーションを取ろうと思っています。

(h)失敗を恐れずに何でも継続してトライすることをアドバイスとしたいです。確かに最初は、言いたいことがうまく英語に変換できなかつたり、全く英語が聞き取れなかつたりするけど、根気強く挑戦して努力すれば、半年でも十分に成長できることを証明できたので、とにかく皆さんには行動してもらいたいと思います。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	オーストラリア		
研修先	アデレード大学		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	10

(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?) アデレード大学へ留学しました。建物や雰囲気は学習院に非常に似ています。パーティーは多くなく、比較的落ち着いている雰囲気でした。共有パソコンや自習スペースの多さ、図書館やハブ（カフェテリアに近い）の設備や規模が圧倒的に違いました。多くの生徒がハブで勉強したり、友達と過ごしたりしてにぎやかでした。 宿泊先はホームステイを選択しました。休日は車でいろいろなところに連れ出してくれました。アスリートの家族だったので食事はとてもヘルシーで、ウォータースポーツやランニングなどの運動も一緒にしてくれました。マンションの1室でしたが、自分の部屋は十分に広くてバスタイレ付でした。

大学の提携寮がありましたが、値段も高く、シェアするタイプの部屋だとパーソナルスペースがとても少なかったのがホームステイにして良かったと思っています。

(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?) 大学のサッカークラブに参加したことです。放課後に練習があったり、週末には試合があったりして、チームメートと自然と仲良くなれましたし、ネイティブな英語をたくさん学べる良い機会でした。クラブ活動がない日には、みんなで遊びに行くこともたくさんあり、この経験がなければ留学はつまらなかったと思います。

(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?) 留学で学んだ最も重要なことは、間違いを恐れないで話すことです。留学前は発音や文法のミスが怖くて英語で発言することすらできなかったのですが、英語でしかコミュニケーションをとれない環境に身を置いてみても話す努力、自分の意見を伝えようとするのが大事だと感じました。また、まず頭の中で日本語でも英語でも自分の意見を持つことも大切だと思いました。日本語でも話せないことは英語でも話せないことを痛感しました。

話すことに慣れると、自分の文法や他人の表現の仕方に注意を向けられるようになりました。わからない英語はすぐに調べていたので語彙力も伸びました。

(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?) 授業でのグループワークのプレゼンテーション準備です。集まる時間を交渉したり、予習時間を含め、内容をディスカッションしたりするのがとても大変でした。

もっと語彙力をつけておけばよかったと思っていました。

(e) 日本とホスト国の「国際的」な違いはなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(Did you find any "international" difference(s) between Japan and the host country, such as differences in terms of cultures and customs, university classes, people's attitudes and behaviors, social organizations, and so on?) みんながはっきりとした意見を持っていました。みんなの意見と違っていても気にしない人が多かったです。

生徒と教師の距離感も全然違うなと感じました。とても親しみやすく、たくさんサポートをしてくれる教授がとても多かったです。

(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.) (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?) 英語を使うことができる職種や業界に就職したいです。日本の商品やサービスを海外に展開したり(逆も含む)、日本企業と海外企業の取引をサポートしたりする経験をしたいです。(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?) 私は半年前くらいから急速で留学準備を始めたので、1年前くらいの早い段階で準備することをお勧めします。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	南オーストラリア大学		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

a オーストラリアのアデレードにある南オーストラリア大学に留学をしました。宿泊先は学校まで 30 分ほどの家にホームステイをしていました。

b 大学のサッカーチームに所属して友達を多く作ったことです。留学当初は友達が出来ることが不安だったのですが、このチームに所属したことによって共通の趣味を持った友達を多く作ることが出来ました。

c 会話ではあまり難しい言い回しではなくて、簡単な言葉で相手に伝えることです。難しい表現を使うことが英語力を高めると当初は思っていたのですが、簡潔に相手に伝えることがより大切だと学びました。そして、私の英語力は特にリスニングにおいて成長があったと思っています。留学前はリスニングに苦手意識が強かったのですが、実際に会話を多くしたことによって苦手意識がなくなりました。

d 自分は食生活についてあげます。ホームステイ先にとまると食事は提供してもらえますが結構同じレパートリーの食事があるので味に飽きてしまったりしました。なので、準備は大変だけど、自分が食べたいものを食べたい人は寮での生活でもありかなと思います。

e 自分は人々の態度や考え方が日本と全く異なるなと感じました。オーストラリアの人々は何事に対しても楽しみながらやることを重要視していて、日本の真面目に集中してやるという姿勢とは大きく異なっていました。

f 自分がいたアデレードは特に多様性がある地域だなと感じました。自分の友達も多くの国籍の人たちがいたので、それぞれの国の文化について教えてもらったりしました。

g これからは、海外研修で得た様々な価値観を基に考えていきたいです。例えば、問題解決をしていく時に、1 つの側面から考えるのではなくて様々なケースを想定した考えを出来る人間になっていきたいです。

h 先輩達の経験談を基に留学前から着々と準備を進めていくことが留學生活の成功につながっていくと思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023年度第1学期）		
国	オーストラリア		
研修先	グリフィス大学		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

私は海外研修として2月から5月の三か月間オーストラリアへ行きました。ホームステイという形でオーストラリア人のホストファミリーの家に住みました。そこでは、日本との違いや、考え方の違い、ホストマザーからオーストラリアへの歴史を教えてもらったこともありました。やはり、寮に住むのとは違い、ホストペアレンツと住むことで英語の上達につながったと思います。日常生活でとても楽しかったのは友達と過ごした日々です。研修先の語学学校が、大学付属だったこともあり、大学に通っている友達も作ることができその友達にいろいろな場所に連れて行ってもらったり、パーティーなどをしたりしました。友達と遊ぶことで、授業では学べない英語のスラングを学んだり、それぞれの国の職などを教えてもらったり、逆に伝えたりもしました。英語でのコミュニケーションで大切なことは恥ずかしくないことだと思いました。文法の間違えや語句の間違えを恐れて会話するとうまく話すことはできません。なので、間違えを恐れず、自分から英語で友達にたくさん話しかけました。オーストラリアとの文化の違いは、水の使い方です。オーストラリアは水道代がとても高いため、お風呂の時間が定められていたり、食器の洗い方などが異なったりしました。ホストファミリーによってはとても厳しいところもあるようなので、やはり日本とは違うなと思いました。多様性に関して言えば、やはり日本とは異なり、様々な文化が入り混じっているということです。オーストラリア独自の文化というよりいろいろな文化が入り混じって出来上がった文化のように感じました。日本料理や、韓国料理といったいろいろな国のレストランもあったので、やはり多様性に関する受け入れは日本よりも高いと感じました。私はこの海外研修で培った英語力を将来活かしたいと考えております。国際的に活躍できるようになるためには英語は必須です。この英語をこれからも磨き続けていきたいと思っています。アドバイスは、積極的に外国人に話しかけて下さい。自分の言った研修先には日本人がたくさんいたため、必然的に日本人が周りにいるようになっていました。そこから抜け出すためには、自分から話しかけるしかありません。はじめは怖いと思いますが、留学を成功させるためには必須のことだと思います。頑張ってください。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	Royal Melbourne Institute of Technology English Worldwide, REW		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

私はオーストラリアのメルボルンにあるロイヤルメルボルン工科大学附属英語学校に通いました。宿泊先はシティ（学校）から電車で 40 分ほど離れたエッセンドンという地でホームステイを経験しました。日常生活でもっとも楽しかったことは、アプリで作った友達と休日に出かけることです。私の語学学校は大学の付属でクラスのレベルが上がっていくごとに年齢の平均も上がっていききました。私のクラスは上から二番目だったのであまりクラスメイトに同世代がおらず、プライベートで会う仲ではありませんでした。そこで私は出会い系のアプリで、ワーキングホリデーなどに来ている同世代の女の子を見つけて友達を作りました。一人じゃいけないところや、一人だったら知らなかったことなどをその友達と沢山経験することが出来て非常に有意義でした。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、相手の文化と国による正確を理解することです。外国語を使ってくコミュニケーションを取るに当たってももちろん語学力は非常に大切です。しかしそれよりも大切なのは、相手の文化を理解して受け入れ入れることです。例えば私の中国人の友達ほぼ全員遅刻をします。それでもその遅刻という行為は中国人の友人間では当たり前なのです。その文化の違いをいかに受け入れるか、逆にいかに日本の文化を理解してもらうかが異なった言語の人とコミュニケーションを取る上で学んだことです。しかし、もちろん英語能力も向上しました。コミュニケーションをする上で伝えなくてはいけないことは必ずあります。それを無理やりでも伝えようとする事で必然的に単語や伝え方の文章の作り方を自然と学ぶことが出来ました。その上で、私の異文化経験でのチャレンジについてお話します。私の異文化経験でのチャレンジはアルバイト探しです。流れとしては、レジユメを作成し求人サイトに掲載、または実際にお店に伺って手渡しをします。レジユメを作成するのも初めてだったので、ホストマザーに手伝ってもらい完成させることが出来ました。日本から準備すべきものはありません。全ては気合と勇気だと思います。海外研修で学んだことは自分のサバイバル力だと思います。何も知らない、誰も知らない状態で自分がいかにして学ぶ姿勢でいられるか、新しいことに飛び込む勇気を持てるかが留学の成功のカギだと思います。私はこの経験をこの先のキャリア形成、就活に活かしていこうと思います。これから留学に行く皆さん、知ることを恐れず頑張ってきてください！

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
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	—

(a)オーストラリアのブリスベンに1学期間留学していました。クイーンズランド工科大学の語学学校に通って英語を学びました。私はホームステイを選択し、学校からバスで約20分のファミリーと暮らしていました。(b)ブリスベンはシティと自然が融合していてシティのど真ん中にも大きな公園がありました。授業後、友達とカフェでテイクアウトしてゆったり過ごしたことがとても印象的です。また、ホストファミリーが休日には色々な場所に連れて行ってくれました。中でも NOOSA ビーチがとても好きです。(c)これまで家族旅行以外での海外経験はなく、無意識のうちに自分の考え方が固められていました。留学を経験して世界には自分と真逆の考え方をする人がたくさんいるという事、自分に自信を持っていいことを学びました。英語能力は向上したと思います。それは TOEIC などのスコアにも表れているし、自分でもとても実感します。英語で話すことへの抵抗感がなくなったこと、自分の伝えたいことを言えるようになったことも含まれています。(d)困ったことは特になかったが、現地の友達を作ることが難しかったです。私は語学学校に通っていたのでそこで友達はたくさんできました。英語ネイティブと呼べる人と友達になるのはクラブ活動に参加する必要があります。(e)日本に比べ、周りからどう思われるかを気にしていませんと感じました。これは服装もそうだし、メイクや髪型です。また、オーストラリアの人はみんな優しくフレンドリーです。知らない人でも服装について話すことができます。(f)年齢も国も違う人がたくさん集まって面白かった。これまで関わったことのない国の人と仲良くなれるチャンスです。オーストラリアは多様性に溢れています。留学生だけでなく移住している人も国が様々でした。(g)留学以前に比べ何事も柔軟に考えることができるようになり、人と考えやしいことが違ってもいいと思えるようになりました。仕事で英語を生かすこともいいと思いますし、自分の趣味の範囲内でもいいと思います。(h)オーストラリア留学は私の中でとても充実したものでした。学んだこともそうですし、何より自然に溢れる環境が素晴らしいです。何事も挑戦してみてください。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	Australian Catholic University		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

(a)オーストラリアに行きました。研修先の大学では、フレンドリーな先生や学生が多く最初から孤独を感じることはあまりありませんでした。宿泊先は、MEC に紹介してもらった AHN というエージェントを介してホームステイをしました。ホストファミリーはオーストラリア人の 70 歳のおじいちゃんと、南アフリカ人 32 歳の居候の男性が一人いるだけで、あまり思い描いていたホームステイ生活ではありませんでした。ホストファザーも私も人見知りであったので最初のころはあまり会話もありませんでしたが、徐々に打ち解けていった印象です。ただ、男性だけの家というだけあって料理が得意ではなく、週末に作り置きした料理が一週間毎日出てくるということもありました。

(b)一番楽しかったことは他の生徒、友人と話したこと、遊びに行ったことです。週に 2-3 回ほど放課後に友人とご飯を食べに行ったり、観光をしたりしました。様々な国から来た生徒(南米、東南アジアなど)がいたので、彼らとお互いの文化を紹介しあったり、お互いの国の料理のレストランと一緒に行って伝統料理を食べたことが印象に残っています。

(c)外国語コミュニケーションで学んだ点は、頭の中で日本語に翻訳するのではなく、英語で理解すること、また、文法的に完璧な英語をしゃべろうと頭の中で文章を作ってから話そうとすると、話すまでに時間がかかってしまい、スムーズなコミュニケーションが取れなくなってしまうことを学びました。

(d)難しかったことは、語学学校に行ったので、様々な国の学生と国際交流はできてもネイティブスピーカーと話す機会があまりなかったということでした。そのため、私は、日本好きのオーストラリア人が集まる地域のよさこいサークルに参加し、オーストラリア人の友達を作りました。現地で見ることができるといえるコミュニティーをもう少し探しておけばよかったと思いました。

(e)電車の中で向かい合っている座席に平気で足をかけている人がいること。授業では先生が 30 分ほど無断で遅刻してくることもあった。

(f)メルボルンは様々な国の移民によって構成されている国家というだけあって、本当にいろいろな国の人々がいる。レストランも多様で、中華やイタリアンなどメジャーなものから、シリア料理やアフガン料理、ペルー料理、アフリカ料理など珍しいものまである。

(g)学んだ語学力をこれからのキャリアにつなげていきたいと思っている。様々な国の人を助けられる存在でありたい。

(h)研修先では、自分から積極的に動くということが研修を良い経験にできるか無駄にするかのカギになると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
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	—

(a) オーストラリア ブリスベンにある Queensland University of Technology の語学学校に行きました。学校からバスで 30 分ほどのホームステイ先に滞在していました。

(b) 日常生活で楽しかったことは、放課後にクラスメイトとご飯を食べに行ったり、休日にテーマパークに行ったりしたこと。特に 2 週間の休暇中に国内旅行をしたことが一番楽しかったです。授業で楽しかったことは、様々な国の友達と交流できたことです。本当にいろいろな文化の違いを学ぶことができたし、英語を話す力もついたので貴重な時間を過ごすことが出来ました。

(c) 外国語コミュニケーションに関して学んだことは、完璧な英語を話そうとしなくても会話ができるということです。もちろん基本的な英語の知識は必要ですが、文法通りに話そうとすると逆に話せなくなってしまうということがよくありました。しかし、現地のネイティブスピーカーの方は私が話そうとしていることの意味をくみ取ろうとしてくれるし、語学学校の友達とも難しい英語を使わなくても仲良くなれました。このことから、とにかく話そうという意識が大切なのだ学びました。外国語能力は、向上したと思います。今まで文法として学んでいた英語が、生きた英語に変わったという点で話す力が向上したと感じます。

(d) 私の異文化経験でのチャレンジは、現地の日本料理屋でアルバイトをしたことです。難しかったことは言語の壁です。日本人が一人もいなかったのも、すべて英語で業務を教わり、お客様の対応もこなすので自分の無力さを痛感しました。しかし、お客さんはみんなとてもやさしくて丁寧な方しかったです。とても楽しく働くことが出来ました。

(e) 国際的な違いを感じたことは、時間に対する意識の違いです。日本人は授業や会議、約束に遅れると怒られたり信用を失ったりしてしまいます。それくらい日本人は時間を守ることに忠実ですが、オーストラリアでは違いました。語学学校でも多くの学生が遅刻をされていて驚きました。私は時間にルーズな人は信用できないので、日本の文化が感じます。また、オーストラリアには受験や就活というものがなく、みんなリラックスした雰囲気を感じました。日々の取り組みから評価され、大学に推薦のような形で入学するシステムであったり、学歴やスペックなどがあまり重視されていない働き方だったり、大きく日本と異なっていました。アジアは多くが学歴社会なので、うらやましくも感じました。また、オーストラリアの人たちは日本と比べて家族の時間を非常に大切にしていました。毎週家族みんなで集まる時間があったり、毎日愛情表現やスキンシップをしたりして家族愛の強さを感じました。

(f) オーストラリアは多国籍国家なので、街に本当にたくさんの国のレストランやスーパーがありました。ここで多様性を感じました。

(g) 話す力が付いたので積極的に外国の方と話せるイベントに参加したり、友達作りをしたり国際交流に活かしていきたいです。

(H) 英語を話すことを恐れず、たくさんの方に挑戦してほしいです。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023年度第1学期）		
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	11

オーストラリアのブリスベンという都市に約半年間留学にいった。ホームステイで、Kedron という少し離れた田舎に住んでいた。日常生活で一番楽しかったことは、ホストファミリーや学校で仲良くなった友達との交流だ。ホストマザーとは一番過ごしている時間が長かったため非常に親しくなり、散歩に行ったり買い物に行ったりというんなところに出かけた。また、学校で仲良くなった友達を積極的に働きかけ様々な友達と出かけた。外国語コミュニケーションで重要なことは伝えようとする事だ。かならず英語がでなくて詰まることもあるが、身振りを交えたり他の言い換え表現を用いたりすることで理解してもらえることが多かった。外国語能力はリスニングにおいて非常に向上したと思う。異文化経験で大変だったのは、新しい場所に参加することだ。例えば私は友達を作るために積極的にパーティやイベントに参加したがその際のコミュニケーションは拙いながらも英語で会話するしかなく苦勞を強いられた。国際的な違いは、日常生活と学校生活の二面的に感じるが多かった。日常生活では、ホストマザーがフィリピン出身ということもあって非常に友人関係を大事にしている、2週間に1回は休日にマザーの友達が遊びにきて全員でご飯を食べたり、トランプをしたり雑談をしたりしていた。そういった他人をおもいやる温かさのようなものは日本以上のものを感じた。学校では授業が半分以上アクティブラーニングになっており、生徒が一方向的に授業を聞くということがすくなかった、日本ではどの授業も基本的には講義形式で、グループワークなどほとんどないが、現地ではグループワークは必須であり毎回先生と生徒同士での交流が活発に行われていた。社会における多様性に関しては気になるような点は一切なかったが、全員が自分の好きなように行動していたし他人の事をいちいち気にしているようには見えなかった。海外研修で学んだ英語に関しては必ずスピーキング力をより向上させ、ビジネス英会話のレベルまで押し上げていきたい。学んだ他者を尊重したり受け入れたりする価値観というのは、日本で他者を悲観視するのではなく協調力を持って生きていくという心構えにつながっていると思う。後輩に言いたいこととしては、食わず嫌いをせずに出会った人や機会を大事にして、行きたくないイベントであっても一度は参加してみようと挑戦してみることが大事。意外な見えてなかったものが見えるようになることもあるので。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023年度第1学期）		
国	オーストラリア		
研修先	University of South Australia		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	4

(a) 私は南オーストラリアのアデレードに半年間留学し、滞在中はホームステイをして、現地の老夫婦の家庭にステイしていました。また、南オーストラリア大学に通い、社会学、観光、環境についての授業を、合計で3つ履修していました。

(b) 日本の大学と、オーストラリアの大学では授業形態が大きく異なり、留学先では講義に加え、チュートリアルという少人数で授業への理解を深めるためのクラスがありました。そのチュートリアルのおかげで、グループワークを通じた他の生徒との関わりや、課題についての意見交換、さらにより授業内容も理解することができ、とても楽しかったです。チュートリアルのクラスで仲良くなった子と授業の後に、お昼を食べに行ったりしたことなども楽しい思い出です。

(c) 私は外国語コミュニケーションにおいて、自分の意見を伝えるだけの語彙が自分にあることが最も重要だと学びました。いくら発音が上手にできても、いくら打ち解けるのが得意でも自分の意見を、自分が伝えたいように相手に伝えることができないと、深くまで考えて会話を楽しむ、ということができないと感じたので、自分の語彙力を高めることが大事だと思います。私の外国語能力は向上したと思います。今までは英語を話す際に、相手にどう思われるかをすごく気にしていましたが、それが気にならなくなり、単純に会話を楽しむことができるようになりました。

(d) 異文化をすごく感じたのは、友達と待ち合わせをしている際に、時間通りに来ないことが当たり前なこと、さらに文化によって表現などが必ずしも同じ意味合いではないため、自分が思っているのとは異なる風に相手に伝わってしまうことでした。異文化のせいで相手を勘違いさせてしまい、その誤解を英語で解くことが難しいと感じました。行く前にできる準備として、自分が行く予定の場所についての文化感をなるべく学んでいくと、カルチャーギャップが減って楽になると思います。

(e) 人々が他人の目を気にしている度合いが日本と留学先とで全然違いました。例えば、LGBTQの人たちが全く自分のアイデンティティを隠すことなく過ごしていたり、周りもそれが当たり前で過ごしていることや、たくさんの人種がいたため、人種が違うことが当たり前で、少数派などが自分が少数派であることを感じにくい雰囲気がありました。大学の授業では、日本の学生よりも積極的に発言し、さらに自分の意見をスラスラと言語化できること、さらに他人の意見についてもスラスラと意見できていることに感心しました。社会の仕組みの違いとしては、私が行った南オーストラリアでは先住民の方が、他の市民と同じ扱いをされておらず、その差別が留学生である自分でもはっきりとわかるほど表面に現れていたため、そこも日本との違いだと感じました。

(f) 私が留学していたアデレードでは、様々な人種があり、さらに多数の人がとても生き生きとしていたため、とても多様性を感じた反面、先住民への差別も垣間見えたため、自分にとっての多様性はなんだろうと考える良い機会になりました。この経験を踏まえて、アデレードに着いたばかりの印象は多様性がとてもあることでしたが、その地域に住む住民全員が同じように社会で活躍、政治や社会活動に参加できるポテンシャルを持ち、少数派と感ずることなく過ごすことができるか、と聞かれたら私の目にはまだそこまですべて入っていないと感じたため、今の印象はまだ多様性が足りていない、に変わりました。

(g) 自分の広がった価値観を大いに使うことができるよう、これから考えることがあれば様々な視点から考えようと思います。

(h) 自分の留学を最大に良いものにしたいと考えること、そのために十分な準備をすることを勧めます。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	カナダ		
研修先	British columbia University English Language Institute		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	10

私はカナダの大都市バンクーバーにある University of British Columbia 中の English Language Institute という語学学校に 10 ヶ月通っていました。また、大学の近くのイタリア人のご夫婦の家にステイさせて頂いていました。特にこれという楽しかったことがあったというわけではなく、毎日が刺激的で出会いが多く、日常生活が本当に楽しかったです。私は語学学校に通っていたのですが、語学学校は日本人の大学生が多く、どうしても日本人同士で固まって日本語で話していることが多かったので、語学学校の授業後に British Columbia 大学の学生が開催しているイベントなどに積極的に参加してネイティブの子達との交友関係を広げられるように努めていました。そのうち友達がハウスパーティーやショッピングに誘ってくれたりするようになり、そこにはその友達の初対面の友達もいてそこからどんどん輪が広がっていくようになりました。放課後大人数でビーチに行ったりカフェで勉強をしたりピクニックをしたりと毎日が新鮮で楽しかったです。しかしながら、辛いこと悲しいこともたくさんありました。友達の寮でみんなと集まっているとき、私はたまに会話についていくことができず、ただ会話を顔で聞いている時もありました。間違えを恐れ、何を言えばいいのか分からなかったからです。その時一緒にいた初対面の女の子が「なんで彼女はあんなに静かなの？」と友達に言っていたそうです。本当の私はおしゃべりが大好きなのですが、初対面の子から見ると私は静かな子でした。静かなことが悪いわけではないですが、私はその出来事にショックを受けました。英語が喋れないと本当の自分を表現できないことが分かり、その後はできるだけたくさん話すように心がけ、会話についていけない時は友達に説明してもらうよう頼んだりしました。言語学習で大切なこととしてよく挙げられますが、間違えを恐れず恥ずかしがらないことは本当に効果的です。この考えは私を語学方面でも人間としても成長させてくれたと思います。日本とカナダの大きな違いとしては、人との出会いの数です。先ほども紹介したようにカナダでは、友達の友達を遊びに連れてくるなんてことは当たり前です。友達の友達は私の友達なのです。バスを待っているときに、今日は寒いですねとおばあさんと話したり、レストランで隣に座っていた人たちと会話をしたりします。日本では自分の友達としか遊びませんし、道端で知らない人と話すことは多くはありません。また、日本には日本人がほとんどですが、カナダは多文化国家のためいろんな人種が共存していて自分の国の話をする事が多く、とても興味深かったです。このように新しく出会う人の数がとても多くそこに大きな違いを感じました。約1年間のカナダでの生活は毎日が新しく刺激的でした。ここには書ききれないほどたくさん辛いことはありましたが、全てどうにかなるのです。これから生きていく上でたくさんの困難や壁にぶつかるとは思いますが、一人で異国の地に行き勉強して帰国したくないと思うまでに楽しめたという経験や達成感は、これからの困難を乗り越える自信に繋がりました。アドバイスとしては、失敗を恐れず恥ずかしがらず、自分をさらけ出して思うままに行動することです。所詮他人は自分のことを想像以上に気にしていません。やりたいことを思う存分やった方が実りのある留学生活になると思いました。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023年度第1学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	B. SAF	単位認定数	—

(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?) I went to Toronto, Canada. I was a homestay.

(b) 日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?) There was a library that biggest academic library in Canada, so I enjoyed studying in the library after school. Also, I enjoyed lunch. My class ended at 12:30 p.m. so I usually went to the restaurant with my friends for lunch.

(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?) I learned that we don't need to speak perfect English. I felt that it doesn't have to be perfect English to understood. I didn't talk and hang out with only Japanese friends to make a situation to speak English, that's why I think I could improve my English especially, speaking and listening.

(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?) At the beginning of studying abroad, it was hard to listen to English because the natives speak English so fast. I recommend you listen to some English content that the natives speak before you start studying abroad.

(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?) There were many kinds of restaurants like Asian, Italian, Indian, Greek, etc. I felt Toronto is diversity.

(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.) Especially in Toronto, there were many kinds of races of people. I couldn't recognize who was an international student.

(g) 海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか？(In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?) I'm planning to use English in my future career. Take some tests, keep in touch with my foreign friends, etc...

(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?)

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	カナダ		
研修先	セントメリーズ大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	8

私はカナダのノバスコシア州にあるセントメリーズ大学へ留学しました。宿泊は学生寮で、様々な大学主催のイベントに参加することが楽しかったです。特にハロウィンパーティーでは各々仮装をして街に出かけるなど日本よりも規模は小さいですが伝統的な祭りを楽しむことができました。海外研修期間でカナダには様々なルーツを持った人がおり、英語が母国語でない人とも話すことが多く英語学習の点から気付けられることが多かったです。例えば外国語コミュニケーションではアクセントや方言など様々な要素が合わさり合い対話をするようになるため、たとえ英語が聞き取れなかったり、うまく話せなくてもだんだんと耳が慣れて聞き取ることができるようになってくるということです。そのため臆せず英語つけて会話をすることが大切だと思いました。私の英語も、最初はゆっくりとしか話す事ができなかったのですが、だんだんと口の使い方やアクセントなどを学び英語が上達していきました。私は、カナダに行く前にタブーとされていることは一通り学びましたが、やはり現地ではチップ制度など日本人からするとどれくらい払うべきかということを常に考える困難があると思います。私は毎回チップを払う必要について考えていましたし、日本での常識を変えることに対して苦労しました。日本とカナダの違いは大学内の授業でもたくさんありました。カナダでは当たり前のようにお菓子を食べながら授業を受けるなどの自由な面もある一方、ディスカッションなど積極性を求められる機会がかなり多かったです。日本では自分から発言する人はほとんどいないですが、カナダでは意見をよく発表し教授との距離もかなり近かったです。カナダではやはりLGBT+Qについての理解が進んでおり日本よりもセクシャルマイノリティについての活動の幅が広いと感じました。人権という面からLGBT+Qを示す虹色の旗が家に飾られていたりblack lives matterの文字がバスや公共の場所で見かけることが多く、そのような日本との違いに気が付きました。私は海外研修の経験を活かしてこれから日本に住む外国人や海外に行った時に積極的に英語を自分から話していこうと思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	—

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

研修を行いました。授業はアカデミックとビジネス英語の二種類を選択し、滞在方法はホームステイを選びました。

(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?) 国

籍の異なる友達と授業後に出かけるのが、楽しかったです。学校でアクティビティーも用意されていて、最初はそれらに参加して積極的に友達を作るようにしていました。友達ができてからは、固定のメンバーでご飯に行くことが多かったです。授業のターム終わりにはクラス全体で打ち上げのようなものもありました。(c) 海外研修期間で、外国

語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？(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?) 恥を捨てることが大切だと思いました。学校に通い始めてすぐのころは、ほかの生徒の英語

力の高さに圧倒されて、自分が今まで勉強してきたのは何だったのか、と思い、英語を話すことが嫌になりました。特に自分より年下の人や日本人と比較しては、落ち込みました。高校の英語の先生に連絡して、アドバイスをいただいてからは、放課後毎日図書館に通い、文法の見直しや単語学習を進め、授業中もグループディスカッションでは、積極的に話す

ように意識しました。そのおかげで、二か月目くらいからは英語をしゃべる自分に自信が持てるようになりました。特に、リスニング力が上がったと感じています。最初は聞き取れなかった日常会話もだんだんと聞き取れるようになったので嬉

しかったです。(d) あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？(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?) 国籍の違う友人と旅行に行きました。個人的に、日本人でも気の合う友達と一緒にないと、旅行するのが苦手だな、と思

うタイプなので、私にとってはチャレンジでした。旅先で、生活を共にすることで、普段の学校生活だけからは気づけない異文化に気づくことができ、とてもいい経験になりました。(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?) トロントは多文化そのものの町でした。例えば、ショッピングモールのフードコートに行けば多国籍料理を楽しめるのが

当たり前で、コリアタウンやリトルイタリーと呼ばれる地域もありました。また、人種が本当に様々で、欧米人よりアジア人の方が多いのでは、と感じることもよくありました。(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.)

私はジャマイカ人の家族とホームステイをしました。トラブルも何度かあり、個人的には寮生活にすればよかったな、と感じています。特に驚いたのが、髪の毛をほとんど洗わないことです。ドレッドヘアなので、彼らが髪の毛を洗っている

ところを見たのは1回だけで、しかもお風呂場ではなく、キッチンで洗っていたのが衝撃的でした。(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?) アルバイト先に外国人のお客様が来ることが多く、海外研修で学んだ接客業におけるビジネス英語を実際に使っています。研修を通じて、国籍の異なる人と喋ることに対する抵抗がなくなりました。

(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか? (What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?) 留学は慣れるまで、少し時間が必要なので少なくとも中期研修、滞在先は可能であれば学生寮を強くお勧めします。

研修期間	中期 (学籍上の留学期間 : 2023 年度第 1 学期)		
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	—

(a) Throughout whole studying abroad in Canada, I was in a small island close to Vancouver, which is called Victoria and I stayed at my host family's house. I chose language program so mostly I learned and practiced communication English there. My host family is really active and socialized people so I could have so many opportunities to meet and talk, share and learn each other's cultures.

(b) The most enjoyable and memorable thing throughout my whole life in Victoria is sharing time with my families and all friends whom I met there. Everyday, I met them and talked about many things even just small things and went to great pubs or cafes but sometimes, I had hard time but mostly, I could overcome it thanks to their existence.

(c) I can say my English level was improved and especially, my listening skill. I would say it's because of a good combination of my regular classes and daily conversation with native speakers. In the classes, my great teachers taught us various useful vocabularies and grammar and so on. In addition, I talked with host families and other friends so I could train my listening skill so much.

(d) At first, I suffered from serious mental stress because of a great change of lifestyle and other surroundings and so on. Both physical and mental health was not good at that time but as time passed, I could get used to the new life and make many friends there.

(e) First, every person there was really friendly and sweet so they often talked to me even on bus and street or beach. Also, I liked the culture that everyone greet on transportation. This custom always healed me. Also, I thought many children was spending really healthy life. There are some athletic places like rock climbing, soccer and basketball court, and also swimming pool and there are always many energetic kids. Also, many people eat vegetables so I was surprised at it.

(f) As Canada is immigrants country, there are various people from lots of countries. Some café was run by Asian people and there are many black of course.

(g) I'm thinking about working airport to contribute to global society. And someday, I want to live abroad just because I prefer life in Canada.

(h) Studying abroad is really hard even preparing for it and you might get many hard times. But what I can say with confidence is that living in foreign countries is really fun and interesting, and you should be able to meet lots of great people.

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022 年度第 2 学期～2023 年度第 1 学期）		
国	タイ		
研修先	チュラロンコン大学		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	16

留学先について、私はタイのバンコクに行きました。研修先はチュラロンコン大学経済学部の国際プログラムです。宿泊先は大学の真横にある CUiHouse という留学生向けの学生寮に宿泊しました。サイアムというバンコクの中心都市から徒歩五分であり、寮の部屋もきれいで、生活面は全く心配はなかったです。留学中の日常生活で一番楽しかったことは、友人と授業がない週末に旅行に行った経験です。留学生の友人と週末にタイの様々な観光地を回りました。そして出身も第一言語も違う友人と数々の思い出を作りました。また、タイ人の友人からもタイの様々なところを案内してもらいました。おかげで様々な思い出ができた、本当に充実した一年間となりました。外国語のコミュニケーションにおいて学んだ重要なことは、ネイティブスピーカーと徹底的な対話が言語習得の近道になるということです。ただライティングをするより、会話を通して実践でフレーズを学ぶことで、語学力は格段に上昇することがわかりました。英語はさることながら、タイ語も後期の終わりには基本的なレストランでの注文などができるようになりました。異文化経験におけるチャレンジは、特にはありませんでした。あるとしたら海外ボランティアを経験した際の食事面です。タイ北部の民族を訪問した際、アリの幼虫を入れたスープや蜂をすりつぶして作ったチリペーストなどを振る舞われました。昆虫は個人的にあまり見た目が好きではないのではじめは少し戸惑いましたが、いざ食べると非常においしく完食しました。日本とタイで感じた違いは、大学の授業や私生活における個人の意思の強さです。生徒は授業中頻りに自身の意見を先生に表し、私生活でも自分の意見ははっきりという人が多かったです。対して日本は組織として固まることを目的としすぎているので、個人の意見が言いづらく、非常に息苦しく感じます。研修先であるタイの大学では、LGBTQ に対する多様性が広く認められていました。男子生徒も女子生徒の制服を着ることが許されたりその逆もありました。トランスジェンダーやニューハーフの生徒も女性らしいメイクをして登校したりと、多様性は広く認められていたと感じました。これからは海外で見つけた自分の強みや経験を、自身の叶えたい夢に活かす予定です。とにかくせっかく人生で一度歩かないかの留学機会ですので、迷ったら思い切ってチャレンジすることで、新しい世界が見えてくると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	ニュージーランド		
研修先	Victoria University of Wellington		
研修種別	C. MEC（「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	—

New Zealand の Victoria University of Wellington で学部進学するために必要な Academic English を学ぶプログラムに参加しました。 宿泊先は学校からバスで約 1 時間程度の家にホームステイしていました。 日常生活の中では、ホームステイ先のファミリーたちと過ごす時間がとても楽しかったです。6 歳と 11 歳の兄弟がいるファミリーだったので、一緒にテレビを見たり、ゲームをしたり、週末には動物園などに一緒に出かけたりもできました。また、ファミリーはインド系の出身であり、ファミリーの親戚が近くに住んでいたため、よく親戚の家にディナーを食べに行ったり、イースターの時には親戚みんなで集まってイースターパーティーをしたことも日本ではなかなかできないインドの文化に触れる経験ができたこともとても楽しかったです。 外国語コミュニケーションの中で最も重要だと思ったことは、英語が話せるようになるためには、とにかく下手くそでも話すことが重要だということです。英語を第一言語としない人たちが多く集まるクラスであったため、各国独特の訛りのある英語で喋っていましたが、先生は訛りを気にするよりなかなか発言しないことに対して気にしていました。また、現地でできた台湾の友人にも、日本と台湾の英語教育について話した際に、日本は話す機会が少ないこと、話すことに対して抵抗感を持ち過ぎていることが問題だという話をしていました。自分では、海外研修期間で、ファミリー同士の会話が聞き取れるようになっていったことなどからリスニング能力が特に向上したと実感していますが、ファミリーからは、「最初に比べて英語がスムーズに出るようになってどんどん話せるようになったね」などと言ってもらえたので、日常会話などで特によく使う単語についてはスピーキング力も向上したのではないかと思います。 異文化でのチャレンジについては、ホームステイ先のファミリーがとても日本に興味がある家族であったため、日本についての質問を多くされましたが英語でそれらの質問に答えるのが難しかったです。特に味噌の味の違い、各種類の味噌の作り方の違いを説明するのがとても難しかったです。 事前に日本の文化について英語でも知識を深めておくと説明もでき話も広がったのではないかと思います。 国際的な違いは、文化については、サステナビリティに対する意識、自然に対する配慮が日本より格段に進んでいると思いました。具体的には、プラスチック製品がそもそもあまり売っておらず、売っているものもリサイクル 100%であるものが多かったです。また、他にも公共バスがガソリンではなく、一部電気バスであったり、自然の保護に対する取り組み（マオリの土地を守るという目的）も多く見られました。 多様性については、ニュージーランドは多民族国家であることから、街中に多くの国の飲食店が見られました。また、レストランのメニューにはほぼ必ずビーガンメニュー、ベジタリアンメニューが記載されていました。 今回の海外研修で「話す」ことの重要性を実感したので、これから積極的にコミュニティへの参加、イベントへの参加、道で困っている外国の人に声をかけるなどとして、自分から話す機会を作っていこうと思います。 語学学校でも、学部進学でも、現地で開催しているイベントなどに参加して多くの人と関わることで留学先でしかできないような貴重な経験がたかさんできると思うので、ぜひ積極的に行動してみてください！

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	ポーランド		
研修先	Jagiellonian University		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	13

a) ポーランドに行きました。研修先はヤゲウォ大学で、第2の都市と言われるクラクフに位置しています。クラクフはユダヤ人との関係が深く、アウシュビッツが立てられた歴史的に重要な地区でもあります。研修中は寮に滞在し、インド人の生徒と同室でした。 b) 授業後にさまざまな国の留学生と集まって各自の国の料理を作ったことです。日本で食べたことがあるものでも味が違って驚きました。また初めて食べたグルジア料理がとても気に入り、作り方を友達に教えてもらいました。それ以外にもルームメイトと韓国ドラマを英語で見たり、学部の友達とカフェ巡りをしたりしました。 c) 間違いを気にしすぎないことです。周りの留学生には英語が母語ではない人の方が多く、それぞれが色々なアクセントで話していました。私は発音にコンプレックスを感じていましたが、伝われば大丈夫という周りの様子に感化されて、積極的に話すことができるようになりました。 d) 特に寮生活では細かな違いを実感しました。また会話の中ですれ違うこともあったので、もう少し日常会話の表現を学んでおけばよかったと思います。 e) 出席を取る授業が少なく、それ以上のものを求められていると感じました。また外を歩いているときに絶対に歩行者優先で、みんな信号がないところでも周りを見ずに渡るのには最後まで慣れませんでした。 f) チェーン店だけでなく小さなお店でもほとんど英語のメニューがあったり、英語を使える店員さんがいたりすることに驚きました。アジア人は少ないですが、中東やウクライナからの移民が多かったように思います。 g) 将来は日本と海外を繋げる仕事につきたいと思っています。今回の経験を通してその夢をより現実的に感じることができました。 h) 私は1年時の秋から学内選考に参加し、1年後実際に研修をスタートしました。当時は深く考えずにまずは挑戦してみようと思って始めたので、悩んでいる人はまず応募してみてください。私は英語が堪能なわけではないですが、周りのフォローのおかげで留学生生活を充実させることができました。英語自体を向上させるよりも英語でコミュニケーションに挑戦したいと考えている人には、ポーランドのような英語が母語ではないけど英語留学できる国をお勧めします。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期）		
国	マルタ		
研修先	Malta University Language School		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	—

マルタというイタリアの南に位置する国土面積が東京 23 区の半分ほどの大きさしかない小さな国に行き、マルタ国立大学の附属語学学校に通い、25 週間の英語力向上プログラムに参加しました。留学中は、語学学校から徒歩 1 分の距離に位置する Campus Hub という学生寮に滞在していました。キャンパスの授業は General クラスと呼ばれる基礎 4 技能を伸ばす授業と、Conversation クラスと呼ばれるスピーキングにフォーカスを置いた授業で構成されます。私のクラスは多国籍であり、英語を学びに来ているということは同じでもその目的は人によって様々でした。彼らの文化や考え方は時に自分にとって馴染みのないものであり、それは相手にとっても同じだと思います。このような内容のトークは特に楽しかったし、これはリスニングとスピーキング力の向上に非常に貢献したと思います。日常においても、授業後に友達と街へ出かけたり、一緒にスポーツをやったりしたことが楽しかったです。国自体が大きくないので、主要な街へはバスを利用して 10 分ほどで行くことができ、治安もかなり良く、物価もヨーロッパの中では安い方だったので、外出することに対するハードルというのはかなり低かったように感じます。留学中に大変だったことは、留学が始まってすぐの頃にコロンビアやフランスからのクラスメイトの英語がアクセントのせいでなかなか聞き取ることができなかったことです。彼らは普段スペイン語やフランス語といった独自の言語を話し、それらの言語はアルファベットを用いているので、自分の言語の発音と英語の発音が混ざってしまうのがその理由です。私は彼らとのコミュニケーションにおいては、なんとか理解してもらえるようにボディランゲージや絵を描いたり、彼らの言語に翻訳機を使ったりして翻訳して理解してもらえるように努力しました。心から自分の考えをなんとかして伝えようという思いがあれば、多少のニュアンスは絶対に読み取ってくれるということを感じました。最終的に私はイタリア人とフランス人の 2 人と放課後のほとんどの時間を過ごしていました。マルタと日本の最大の違いは宗教とその国民性だと感じます。マルタの国民の 9 割がカトリック教徒であり、街中には実に多くの教会やチャペルを見ることができます。マルタの首都であるバレッタの建物もガラス張りが高層ビルといった東京のような雰囲気ではなかったです。マルタはヨーロッパのリゾート地としての役割も果たしていることから様々な人種が集まっていました。集まる人々はパーティーなどのお祝い事が好きで明るく、人を人種などで差別するといったことは一度も見受けられませんでした。この国を選んで半年間留学してよかったというのがこのプログラムに参加した感想です。私は現地に行く前にできる限り現地で使えるフレーズや単語などインプットを中心に勉強しておいたので現地ではアウトプットを中心に英語学習ができ、スピーキングにおいて特に英語が伸びたと感じました。そのような私の経験から出発前にできる限り英語力はつけておくということが今後留学をする人へのアドバイスです。その上で、現地ではミスを恐れずに自分から主体的に積極的にアクションを起こすことが大事だと考えます。このような人が友達を多く作ることに成功し、最終的には英語力が飛躍しているように感じます。また、マルタに行くなら他のヨーロッパの国々に足を運ぶべきです。日本に住んでいると考えられないことですが、週末に他のヨーロッパの国々に手頃な値段で行くことができます。90 日以上滞在する際に申請する学生 Visa を取得した後はフランスのルーブル美術館やヴェルサイユ宮殿、オーストリアの宮殿が無料で入れるのでおすすめです。私は将来、外資系の企業に就職し、プロジェクトの中で日本国籍ではない人とも一緒に働きたいと考えています。今回留学を通じて伸ばすことができた英語力やそこでできた友達、体験することができた文化などは自分にとってかけがえのない財産です。その上で、上記の目標を達成するために英語のレベルを日常英語レベルからビジネスレベルに引き上げることで、自分の経験やスキルを将来の生き方に活かすことができると考えています。(1721 字)

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2022年度第2学期～2023年度第1学期）		
国	リトアニア		
研修先	Vilnius University		
研修種別	A. 学習院大学 国際センター	単位認定数	20

リトアニアの首都であるヴィリニウスで海外研修を行いました。宿泊は寮です。アパートやシェアハウスの方がきれいな部屋で広々としていますが、寮の魅力は価格です。1カ月、ダブルルームは約14000円、トリプルルームなら約9000円です。日本では考えられない価格です。その分、きれいではないですし、プライベートな空間はほぼありません。しかし、一年間と限られた期間ですし、多国籍の学生と寝食を共にできるのは人生でそうありません。私は絶好の機会だと思って寮生活に迷わずしました。（きれい好き、こだわりが強い学生は退寮していました）

授業に関しては、私は経営やコミュニケーションについて学んでいたため、ディスカッションやプレゼンテーション、グループ活動が多かったです。毎週、グループで集まり、パワポを仕上げ、プレゼンの練習に追われていました。しかし、この経験が今に生きています。人を惹きつける話し方であったり、人にわかりやすく伝える能力を養ったり、語学力だけでなく将来に必要な能力が磨かれた気がします。さらに、他人の発表や意見を聞くことで、深い質問ができるようになり、議論が活発になったりと学びがより一層深まりました。

異文化経験に関して、寮生活で困難に直面することがありました。食文化も生活習慣もまるで違うルームメイトと共に過ごすため、意見の相違も多々ありました。私の場合、ルームメイトはイスラム教徒であったので礼拝や断食の際には気遣いを心がけました。音を立てない、ルームメイトの前では食事をしないなど。お互いの当たり前が違うからこそ、とにかく話し合いや意見交換が大切だと痛感しました。

日本とリトアニア間での違いは多々ありますが一番感じたことは、歴史が人々の生活に大きく影響している点です。リトアニアはかつてソ連の占領下だったので、ロシアに対する姿勢はとても冷酷に感じました。その一方で、ソ連の建物が残っていたりロシア語が飛び交っていたり文化の継承も見受けられ、とても複雑でした。

私は留学中約45カ国の友人ができたので、この経験を活かし、国境関係なく世界とつながれるような貿易などの業務に携わってみたいです。