研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	English Language Center at The University of Adelaide		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

A　私は、オーストラリアの南オーストラリア州の州都であるアデレードに約半年間滞在しました。私が通っていた語学学校は、街の中心地に位置しており。またアデレード大学のとの距離も徒歩 5 分と、立地の条件はとてもよかったです。配属されるクラスによって生徒数は異なりますが、平均して 15 人ほどでした。　滞在先は学校からバスで 30 分ほどの距離にあり、ホストファミリーと一緒に生活をしていました。ホストファミリーの家族構成は、両親と 5 歳と 7 歳になる娘さんが 2 人いる家庭でした。娘さんと沢山遊ぶことで、自分の英語力は伸びたと思います。　B　1 番楽しかった授業後の思い出は、クラスのみんなで海に行ったことです。その日は授業が午前中で終わり、天気も良く、海水浴するタイミングとしては最適でした。みんなで飛び込みをしたり、ビーチバレーをしたり、もちろん海で泳ぎもしました。この経験は自分にとってとても新鮮でした。というのも、日本では午前中に授業が終わることはありませんし、ましてや東京湾はとても汚く、泳ぐ気にもならないからです。日本では味わえない非日常感を味わえたこの経験が 1 番楽しかったです。C　少なくとも留学する前と比べると、英語力は伸びたと思います。外国語を学ぶ際に最も大切なことは、失敗を恐れないこと、恥ずかしがらない、この二点だと思います。自分は英語の発音がうまくありません。留学行く前は、ネイティブの言い方を真似ることは恥ずかしく、やりたくありませんでした。しかし、現地では自分の言っていることをネイティブは聞き取れず、苦労しました。日本では、ネイティブの発音を真似することは何かと馬鹿にされることが多いですが、そんなことを気にしない、真似することを恥ずかしがらないことが重要だと思いました。また、いちいち文法の間違いを気にするのではなく、とりあえず口に出して伝えることが大切であると思いました。Is であろうが Are であろうが言いたいことは伝わります。言った後に、間違えたことを意識すればいいだけのことだと思いました。堂々とミスをして、学ぶ。その大切さを学びました。　D　異文化のチャレンジというよりも人生に対するチャレンジを経験しました。というのも留学先で前歯二本を折ってしまい手術を受けたからです。日本にいる時でさえ、そんな経験をしたら不安で押しつぶられそうなのに、まさかの海外でそのような経験をするとは思いませんでした。症状に対する説明も全て英語、どのような治療をするのかの説明ももちろん全て英語で、当時はとても心細かったです。多分、その説明を受けている時が 1 番英語力が伸びた瞬間だったのかもしれません。　E　オーストラリア人は寝るのが早いという文化的な違いを感じました。お店が閉まるのは夕方が当たり前で、それはスーパーマーケットも例外ではありませんでした。9 時を過ぎたあたりから街から人が消え、ホストファミリーも就寝の準備を始めてました。日曜日は完全 OFF と言わんばかりに人は街におらず、店も空いていませんでした。オーストラリアはとても時間がゆっくりとが流れている気がしました。　F　違ったバックグラウンドを持った人が多く、沢山の人種が互いを認め合って生活をしている印象を受けました。一部の人種を除いて。その人種とはアボリジ二人の方達です。オーストラリアが抱える先住民に関する問題はとても興味深いものでした。実際に現地で滞在中、先住民に関する憲法の文言に対する国民投票が行われており、オーストラリアの選挙制度を知るいい機会になりました。　G　これから、英語力に磨きをかけて世界を飛び回れるような人間になりたいです。H　歯の保険は加入しておくといいと思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	イギリス		
研修先	University of Exeter		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	-

a　私はイギリスの南西部にあるエクセター大学に留学しました。滞在先は大学の学生寮でした。学生寮では近く友達がたくさんいたので他の留学生と交流する時間をたくさん作れたと思いました。でもより現地っぽい生活をするにはホームステイの方がいいのかもしれない。　b　向こうの生活で一番楽しかったのはクリスマスにロンドンのクリスマスマーケットに行ったことです。ほかの留学生と一緒に行きました。最初は行くつもりがなかったのですが電車が止まっていたので急遽変更していくことにしました。ロンドンのいろいろな場所でやっていましたがロンドンは都市全体がそんなに大きくないので４箇所ぐらい回れました。特に良かったのはハイドパークで行われていた winter wonderland っていう名前のものです。　c　普通に友達とコミュニケーションをとる時はそこまで綺麗な英語じゃなくても会話として成立してしまうので、綺麗な文法やミスを減らすのが大変でした。でも話す技量がついたので良かった。d　異文化経験で特に大変だったのは、電車がすぐ停止するので余裕を持ったスケジュールを作るのが大変でした e　向こうにいってよく思った人が日本より優しかったと思いました。例えばお店の出入りをするときにドアを少し開けて待ってくれていたりというときに感じました。あと文化として日本より時間に少しゆるいというような印象を抱きました。でも時間にルーズというような悪い印象ではなくて、心に余裕があるんだろうなというふうに感じた。　f イギリスの国内でいろいろな都市に回ってみたが、大学のある都市はより多様だと感じた。自分の留学の目的の一つにイギリスのことを学ぶことがあったが、さまざまな文化がより多く存在する環境も楽しかった。一つ驚いたこととして、同じ寮の中に英語のネイティブのアメリカ人もいたことです。自分のいた寮は自分と同じ語学のコースの人が多い寮だったので驚きました。　g　今回の海外研修を通して自分が海外でも適応できることに気づいたのでより将来の選択肢が広がった気がします。いく前は自分がしっかりやっていけるかどうか不安でしたが行ってみたらむしろ日本より快適な部分もありました。　h　自分の行きたい国行くことです。自分は留学ちょくぜんでイギリスに行けなくなりそうな事態が発生しました。でもどうにかしてイギリスに行きました。今思えばちゃんと自分の行きたい国に行けたことがとても良かったです

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Victoria		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

a) 私はカナダのヴィクトリア大学で 9 月から翌年 2 月までの半年間海外研修をしました。宿泊先は少し複雑な家庭で、ホストファザーはシングルファザーで、隔週でお子さんが両親の家を行き来する形でした。ホストファザーはとても親切で、私のことをとても気遣ってくれる方でした。私が少しでも困っている様子を見せると、すぐに手助けしてくれるので、とても助かりました。ホストブラザーは非常に活発な 6 歳児で、私がソファーでリラックスしていると、私の膝の上に飛び乗ってきて、「What do you wanna play?」と尋ねられる日々でした。 b) 私にとって一番楽しかった経験は、現地の学生とともにラクロスをプレーしたことです。ヴィクトリア大学のラクロス部に参加して、チームメイトと一緒に練習や試合を経験することができました。 c) 私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、「自分から機会をつくること」です。ほかの留学生を見ていると、同じ国出身の学生同士で頻繁に遊びに行っているようでした。私は、勇気を出してクラブに参加したり、ネイティブスピーカーの友人をランチに誘ったりすることで、英語力を向上させられたと実感しています。 d) 最もチャレンジングだった経験はやはり、ネイティブの若者たちとの会話でした。チームに所属した当初は、ネイティブスピーカーとの会話に慣れておらず、何を話しているのか全く聞き取ることができませんでした。特に若者は英語のスピードが速く、スラングを多用するので、本当に苦労しました。 e) カナダは移民大国として知られており、多くの人種やルーツを持つ人々が生活しているため、食べ物の成分表示が日本よりも厳格だったり、礼拝のための部屋が用意されていたりすることが日本との大きな違いだと感じました。 f) 大学内のトイレの一部がジェンダーフリーになっていることに驚きました。すべてのトイレを個室にすることで、性自認に関係なく利用できる点は素晴らしいと思いました。 g) 私は航空業界への就職を検討しているので、この留学の経験で得た、多様性を尊重する精神や、語学習得のスキルなどを活用していきたいと思います。 h) 何か一つでもやりたいことを見つけて、現地のコミュニティーに参加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 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Victoria		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

(a) カナダのビクトリアに行きました。カナダの中でも比較的暖かく過ごしやすい気候の地域で、自然豊かなビクトリア大学の語学プログラムを受けました。クラスには韓国人、日本人、メキシコ人、コロンビア人、トルコ人など多様な人種が集まっていて話を聞くだけでも新しいことばかりで刺激的な毎日でした。ステイ先のホストファミリーは高齢でとても優しく、自分も含め 3 人の留学生を受け入れていて、1 人お別れしたら新しい人が代わって入ってくる感じです。なので、語学学校だけでなくホームステイ先だけで台湾人、中華系カナダ人、ブラジル人、エクアドル人などさまざまな国籍の生徒と関わりが持てたのは運が良かったと思います。 (b) 今回の留学の目標の一つとして自分の英語を使って実際にコミュニティで働いてみる、地域に貢献すると決めていました。半年にかけて三種類ボランティアに参加しましたが、それぞれ始めた時から貢献できていると実感できるまでとても楽しかったです。ボランティアでは同じシフトだった人と一緒にご飯を食べて帰ったり、派生して自分から新しいボランティアを探したり、少しずつ所属するコミュニティの範囲や数が広がっていく感覚が感じていて嬉しかったです。 (c)高校時の留学では現地の高校の授業に参加していたので、友達全員がネイティブという状況だったのに対し、今回は自分と同じように周りの生徒は皆英語を第二言語として勉強している状況でした。小難しい言い回しやスラングは一見英語を使いこなしているように見えますが、人に意見や気持ちを伝えるツールとして伝わるような英語の使い方を途中から心がけるようになりました。実際にグローバルな職場に就いた場合には、こんな感じで英語が第一言語ではない国の人が大勢いることの方が多いのかな、そういう意味では外国語能力を上げるいい練習になったのかなと感じました。 (d) 一番難しかったのは、ホームレスシェルターでのボランティアでした。面接と犯罪経歴チェックを行ったのですが、日本語でもそんなことをしたことがないのでぎこちない英語を話してしまったのがいまだに恥ずかしいです。内容としては、ホームレスシェルターで声かけをしながら無償の食事と飲み物を提供し、片付けまで済ませるというもの。ホームレスに対するバイアスを完全に無くさないと警戒、混乱されるため、どのような背景があるのか、適切な接し方などオリエンテーションを受ける必要がありました。ホームレスにはドラッグ依存の方も多く、いかに刺激しないように英語で対応すればいいのか、どのようにコミュニケーションを取ればいいのかが一番神経を使う内容だったと思います。 (e)日常的なもので言うと、街ですれ違う人と目があった時にこちらから笑顔で挨拶をすれば大体返してくれることや、意見をしやすい授業の雰囲気はとても好きでした。バスが時間通りに来なかったり、授業中にスナック菓子を音を立てて食べる生徒がいたりしたことは逆にとてもイライラしました。家や大学のゴミ箱にはコンパスターがあり、ごみ箱の分別の種類が多いなど日本より環境意識が強いことも印象的でした。ヴィーガンやジェンダー問題、移民問題にも敏感で、多種多様な人々のケアが街のいたるところで重要視されています。 f) ステイ先の地域は移民が多く、多様な人種が集まった地域ですが、アフリカ系の人は比較的少なかった気がします。一緒にステイしていた生徒で違う時期ですがブラジル人とエクアドル人がいて、毎晩一緒に話しながら夜ご飯を食べました。両国南米であっても母国語がポルトガル語とスペイン語で違うため、違う英語の訛り方をしていたことに言語の面白さを感じました。 (g)人と英語で接するハードルは今回でだいぶ下がった上に、直接的に地域に貢献して感謝される喜びを経験しました。自分の英語を使って人の役に立っていると直に実感できるような仕事にこの経験を活かせたらいいなと思います。 (h)チャレンジまでが一番しんどいですが、その一瞬の頑張りが後々誇れるものになります。自信持って頑張ってください！

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	Canada		
研修先	Saint Mary’s University		
研修種別	B. SAF	単位認定数	8

私は 2023 年 8 月 26 日から 2024 年 4 月 27 日まで八か月間、カナダのハリファックスに留学をしました。ここは特に国際色が豊かでネイティブスピーカーよりも英語を第二言語にしている人が多くみられたように感じました。しかし日本人は圧倒的少ないところがほかのカナダと比べていいところです。また環境としては、港町で海と山がありつつ、ダウンタウンもある、両立したところです。　　授業内での経験では、英語が話せるようになったことが実感できた瞬間、そして、大学のネイティブの生徒たちと授業でプレゼンを成し遂げたことが一番学習面で楽しかったことだと考えております。　　そして英語力は一緒に頑張ってきた仲間の中で一番伸びたといってもいいほど speaking、writing、listening が伸びた思います。その理由としては、まず、現地の人たちと話す機会を積極的に作ったことが挙げられます。私は大学の授業を受ける前は、Academic なことを学ぶために語学学校に行っていました。その際、その生徒はほぼ日本人、ほかにいたとしてもアジア人で初めて来たときはショックを受けました。しかしその時に、このまま語学学校の人達だけと話したり遊んでいたりすることは留学をする意味がないなと自身で感じました。よって大学のほうに行っていろんな人に声をかけたり、ホストファミリーに一日の報告をすることを心がけたりなど、英語をネイティブと話す練習をするようにしました。よって英語力は上がったと私は考えています。　　また、チャレンジングだったことは、大学の授業でネイティブについて行くことです。正直レクチャーは何とか乗り越えられました。しかし私の中で最もハードだったことは、研究室の授業でした。私は Management の授業をとっていたのですが、レクチャーを深める、フォローアップのために lab が設けられ、少人数で discussion をしたり、presentation を行っていくことで内容理解を深めました。しかしそこでどんなに文法が完璧でなかったとしても相手に伝えようと試みる気持ち、勇気が大切であり、相手にもそれは伝わるという事を学びました。　　また、海外の大学ではよく聞く参加型でした。また、楽単といわれるものも海外の大学には存在しませんでした。移住してきた人も多いからこそ志をもって勉強をしている人が多くみられました。ここでの留学経験はすでに毎週ノートにまとめ済みですが、これらの成長を可視化して、実践につなげたいです。また、次の参加者に向けては文法よりも passion、トライすることが大切だと思いました。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 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	6

私は、カナダのハリファックスという東海岸にあるセントメリーズ大学に４か月間留学しました。セントメリーズ大学は、学習院大学と比べると小規模で歴史のある建物が特徴的なアットホームな大学でした。滞在方法がホームステイでした。　　普段の生活で一番楽しかったことは、語学学校の授業の後、友達と昼ごはんを食べる時間です。授業では、人生の深い問いについて話合うことが多かったので、昼ご飯を食べながらそのことについて話したり、週末に何をしたかシェアしたりいつまでも話していたい幸せな時間でした。　　外国語コミュニケーションにおいて学んだことは、決して難しい単語や文法を使う必要はなく、伝えたい、理解したいという姿勢が最も大事だということです。外国語能力に関しては、現地で過ごしたことによりリスニング力とスピーキング力が向上したことは間違いありませんが、英語を使用して外国人とコミュニケーションを取るということに対するハードルが下がったことが一番の成果だと思います。私のとった社会学の授業では学部授業で、授業中にディスカッションがあったのですが、初めは現地の学生のスピードについていけず、また自分の英語力の自信のなさから、うなずいているだけで終わってしまいました。メンバーの意見を言い換えて内容を確認したり、一回は自分の意見を言うことを目標にして、だんだんと慣れていくことができましたが、現地に行く直前に海外の方と話すことに慣れておけばよかったと思いました。　　私の感じた国際的な違いの一つは授業中の態度です。社会学の授業では、教授から問いを投げかけられたときやディスカッションの際に日本の大学よりも活発に意見を出している様子が見受けられました。また、日本では授業中に寝ている人は何人もいますが、カナダでは公共の場では寝ないということで、その代わり眠くなったら途中で退出するという文化の違いを目の当たりにしました。私の留学した大学と都市は、白人、黒人、アジア系などあらゆる人種の人が共生している地であるという印象を受けました。大学では、「Pride Society」、「Black Student Society」といった学生の組織があり、それぞれのアイデンティティを大切にしていく文化がありました。私自身、「Pride Student Society」が主催していた LGBTQ の方々による華やかなショーを鑑賞しました。日本では見ることのできない情熱的なパフォーマンスに終始圧倒されていました。　　今回の留学は私にとって、人生の転換点になるほど自分を成長させることができました。まずトラブルが起きても柔軟に対応する力やレジリエンス力を身に着けることができました。そのため、これから困難にぶち当たったときも、これらの力を生かして乗り越えていきたいです。４か月という限られた期間を最大限充実させようと、何事にも臆病だった私が挑戦を重ね行動し続けることができたため、困難にみえたとしても自分の理想のために行動していくことをこれからも続けていきたいと思っています。　　次の参加者には、辛いときは一人で抱えこまずに周りを頼ることを大切にしてほしいと思います。そして、面白そうだと思ったことはたくさん挑戦してとにかく楽しんでほしいです。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期～2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of Montana		
研修種別	B. SAF	単位認定数	18

(a) I spent about 11 months from February to December 2023 studying abroad at the University of Montana in Montana, USA. Montana is located just below Canada and is famous for its cold winters, which can drop to -20 or more in the winter. I arrived in February, but it continued to snow until around April. The area is also famous as a hunting, and hunting guns and equipment are sold in shopping malls and various other places. Deer, foxes, squirrels, bears, and other animals live in there with humans both inside and outside the university. International students and students from rural areas live in the university's dormitories. There are many different types of dormitories, and prices and services (such as rooms with kitchens and bathrooms) vary, so I lived in different dorms in the first and second semesters. In addition, all students have access to the school cafeteria, where three meals a day are available every day. The plan I took for was to receive $99 a week on my student ID card, and I could shop at any store on campus as I pleased. (b) In my daily life, I enjoyed the time with friends I made there the most. At first it was difficult to open up due to the language barrier, but thanks to the university events and the many other activities my friends took me to, I was able to have a fulfilling study abroad experience. I was born and raised in Tokyo, so it was a valuable experience for me to be able to live in a place like Montana for the first time, where there is an abundance of nature. There were many beautiful and new experiences such as hiking in the mountains, playing in the river, having Halloween in a pumpkin patch, and star gazing in a hammock in the woods. On campus, classes were the most fun. I was able to take classes that I never had the chance to take at my university because of my major, and I was able to gain a wide range of knowledge as well as language skills. Especially in the psychology class, there were many medical terms and I had to memorize them in English after understanding them in Japan before I could understand them. (c) I was able to grow in my language skills through this study abroad experience. I think the fact that I was able to achieve a score equivalent to IELT7.0 in just 7 months after my study abroad, whereas I had only IELT5.0 at the beginning, is evidence of this.I feel that I could not have grown so much by doing things that "I could have done in Japan", in other words, by doing desk work alone. There are countless cases where I have forgotten English words and phrases that I had tried to memorize many times, but I learned them by listening to my local friends speaking and found that I was able to use them myself. I have learned that the best way to learn a language is to actually "use" and "listen to" it in writing. I actually asked my friends what words and phrases I didn't understand and how to use them in conversation, wrote them down on my cell phone, and actually recited them to myself on the spot. During my daily desk work, I would write down the words I learned in sentences, envision how I would use them in conversation, and later incorporate them into actual conversations with my friends. d) I participated in my first volunteer activity in a place called Tacoma, near Seattle. I participated in an activity for homeless people living in Tacoma. I was surprised to see how many men and women, even younger than me, are in financial need. On the first day of volunteering, I attended a class on economic disparity in the U.S., which helped me learn what we can do for them and why they need us. We also had many opportunities to learn about the Christian Bible because we were staying and working at a church. Having never been exposed to religion in my entire life, it was very difficult for me to

understand people's "faith" and "prayer. However, I found that most people in the U.S. deeply believe in God and feel close to Him, and I was exposed to a new set of values. e) I felt an international difference between Japan and the U.S. in the way we communicate with our friends. For example, in the case of Japanese, when you talk to a friend about something, they listen, give their own opinion, sympathize with you, and sometimes encourage you. However, I learned that this is not the case in the US. I thought this was the difference between individualism and collectivism. Japanese people tend to be with someone or try to seek sympathy when they decide or think about something. Americans, however, do not. They share stories, but they do not seek empathy and do not find meaning in sharing feelings. That is why they respect individual opinions, and it is easy to live freely without worrying about what others think. I am glad to know that I have a wider range of choices in my future actions, not because I think either is better than the other, but because I now know the values of both. f The university was a good place to live for people with different disabilities. All doors are wide and open at the push of a button to make it easier for people in wheelchairs to pass through. There were meals prepared for vegans to enjoy, and the university was a place where people with various values and situations could act without any inconvenience. g） I was able to learn not only languages but also many values through my study abroad experience. I was able to learn many new life choices, such as how to express myself, how to think, and how to live. I would like to use the American way not only as a copy of my own, but also as a source of new values that I can apply to the way I treat people and the way I think. h）I would recommend that you do your research on the security and cost of living in your study abroad destination. Prices are high in the U.S. At one point when I was there, a bottle of water cost 300 yen. Also, be careful in countries where it is legal to possess guns, as there are many areas where security is poor.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	Deakin University English Language Institute		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

私は約４か月の間オーストラリアのメルボルンに留学した。滞在先はアジア系の家庭にホームステイをし、食事の際にはアジア人ということもあり、お米の料理が大半で自分にとてもあっていた。この留学の中で最も思い出深いのは、学期休みの際に航空券をとってシドニーやゴールドコーストに旅行に行ったことで、メルボルンは比較的天候が変わりやすく、寒い時期が多いが、ほかの地域は暖かく観光に適していてとても楽しむことができた。　　海外に滞在中外国語コミュニケーションをする際に最も重要だと感じたのは積極性である。私はだれか知っている友達と一緒に留学に行ったわけではないので、まずは他の国の友達を作ることから始め、自分から話しかけに行くことができたから仲良くなることができたと思う。また、授業中でも自分が分からないところがあったら小さなことでも先生に聞きに行くことで英語力を鍛えることができたし、不安を無くすことができたと思う。　　メルボルンは先ほども述べた通り、気候変動が激しいため、日中は暖かいのに朝と夜はとても冷え込むためとても苦労した。また、オーストラリアは水の価値が高いため、シャワーを浴びる際にも１０分までという決まりが私のホームステイ先であったため寒い時期は本当につらかった。そんな中でも現地に人はｔシャツを平気で着ていたのは全く理解できなかった。　　奇跡的に私は同年代くらいのネイティブと仲良くなることができたが、彼らはみなキリスト教信者であったため、何か食べる際には祈りを捧げたり、聖書を毎週土曜にみんなで読んだりと、私にはあまりなじみのないキリスト教のことを少し知ることができたのはいい経験であったなと感じた。　　私はこの留学で英語を学ぶことで世界中の人たちと交流することができることを実感したため、大学の授業や自主学習で英語をもっと学び、もう一度海外に行って生活したり、就職に活かしたりしていきたいと感じた。　　これから留学に行く人へのアドバイスは、まず留学前の準備を暇な時などに調べたりして把握をしておくことと、ある程度英語力をつけて留学に行き、学部履修をすることを薦めたい。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Toronto		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

a）I went to Toronto in Canada. I did a homestay with one host mother who has two cats and one big dog. She was so kind to make Japanese food for me and take me to the movie. b）The most enjoyable experience of studying abroad is making foreign friends for the first time and hanging out with them speaking English. I went to ESL, so many nationalities study English. We shared lots of things about our countries, such as food, traditions, culture and so on. c）I learned stating my opinion directly is important while communicating with foreigners. Japanese tendency to read the room can sometimes be rude to them. I understand that commonplace in Japan is not always the same. d）While in Canada, I traveled to Montreal all by myself. I was at a loss there and I needed to ask someone in English and solve the problem. It was a hard situation, but I encouraged myself and concentrated. I could make it safely at last. e）I realized that the school classes in other countries are very different from those in Japan. The class was mainly focused on speaking and group cooperation. More active behavior is required. f）What I noticed at first is that Canada is very open to many nationalities. I saw various colors of skin and heard various languages. But it accepts them willingly and I thought the fact is a good custom. g）I could learn innumerable things from this study abroad. This experience bolstered my confidence in talking with foreigners. I want to work overseas and utilize my English skills in the future. h）I went to language school, so I can advise those who will go abroad for language that it is essential to be brave and participate in other communities such as club activity and volunteering. There were so many Japanese students in my class and talked to them in Japanese, but that was pointless. So I found some language communities via the app called “Meetup”, and I could make some friends who are from Canada. Otherwise, I think it is a little difficult to make such friends passively.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アイルランド		
研修先	University College Dublin		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	-

22051207 Yuhei Ashizawa A I went to University College Dublin at Dublin in Ireland. I stayed in two host families at total because first one sucked. Normally, we stay in a host family during the study abroad unless something wrong happens and also, we can't change host family easily. But I changed my first host family because of shit environment of that home. Second one was better than first. B Daily conversation with friends from other country through English was my favorite time in my daily life. I think I became more outgoing than before. It was a really nice experience. C Don't be pussy, coward, introverted. Be more aggressive and trying to talk to someone is the most important thing I think during the time of study abroad in terms of foreign language communication. I'm sure my English proficiencies level improved dramatically because of this experience. In the beginning, I couldn't have a conversation at all because I couldn't speak English at all. But as I communicated with my friends from other countries, I gradually became able to speak English and realized my English skill and vocabulary improved. D Firstly I was so shocked that both of host family I stayed in didn't have bathtub. I heard that it's not normal Irish don't take a bath every day before, but I didn't know they don't have a bathtub. So, I couldn't have taken a bath even once a time while staying in Ireland and It was winter. Though I know it's just culture differences, this is the toughest thing to deal with for me, as a Japanese person. E I felt that people in Ireland are confident and outgoing and kind compared to Japanese. I know its also just a cultural difference between Japan and other countries, Japanese people are normally introverted and preserved and polite. Compared to that, they were more friendly and outgoing and look like they like talking. For example, when in a class, they are willing to speak their opinions, F I met many people from many countries there like Italian, French, American, Korean, German, Spanish, Chinese and so on. They were all really nice. .G I plan to try to study English more until I could speak English smoothly. H don't be afraid. Be confident.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of Mississippi		
研修種別	B. SAF	単位認定数	4

（a）研修先はアメリカ合衆国のミシシッピ大学（University of Mississippi ）　留学生用の寮でルームメイト 3 人との生活だった。2 人はドイツ人でもう 1 人はスペイン人、3 人とも年上で良い人たちだった。　(b) 最も楽しかった経験は、渡航前から楽しみにしていた NCAA division 1 のアメリカンフットボールの試合を観戦したこと。大学スポーツにもかかわらず、大学専用のスタジアムは 70000 人収容可能であり、日本で観戦するどのスポーツよりも盛り上がっていた。スポーツの観点だけにフォーカスするのではなく、ハーフタイムショーなどをはじめとしたエンターテインメントに力を入れている点が大学アメフトがアメリカ最注目のスポーツとなっている所以であると感じた。大学生だけでなく現地の多くの人々と喜びを共有できたことは大きな思い出の一つ。　(c)もっとも大切だと思ったことは自信を持って話すこと。文法や単語が間違っていてもしっかり相手に伝えようとすれば相手も意味を汲み取る努力をしてくれるし、継続すれば自ずとスピーキング能力は伸びてくると感じた。結果、自分も少なからず話す、聞く点について成長したと思う。　(d)学生寮にドイツ人が多かったので、最初は少し疎外感を感じたこともあり、打ち解けるのに時間を要した。　(e)アメリカは日本と比べて多様性を受け入れる文化があるように感じた。人種やジェンダーなどに関する平等感を日頃から感じ、いわゆるマイノリティの人々も隠すことなくオープンにしていることが大きな日本との違いだった。　(f)私の研修先は南側だったこともあり、様々な人種の人間がいた。また、彼らは違う人種同士でも互いに助け合い、差別をするような様子はほとんど見かけられなかった。生活の中に違う国の血が入っている人々が多くいる状況というのは日本では極めて珍しいため、そもそもの人種などに関する考え方が彼らと私たち日本人では違うように感じた。　(g)アウェーの状況でも自分から行動することでコミュニケーションをとり、友達を作ったり情報を得る経験ができたのはとても貴重だった。主体的に強気で行動することは必ず自分のためになると思うので、日頃から意識する。　(H)積極的に行動しよう。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	サンディエゴ州立大学		
研修種別	D. JSAF	単位認定数	11

私はアメリカ、カリフォルニア州のサンディエゴ州立大学に留学しました。　宿泊先には、キャンパス近くにあるアパートを選びました。5 人でキッチンやリビングをシェアし、個室は 1 人部屋か 2 人部屋を選択することができました。私はオフキャンパスだったのですが、オンキャンパスの寮は価格が安い分、部屋がすごく狭かった印象です。　日常生活の中で 1 番楽しかったのは、授業後に海やショッピングセンターに遊びに行ったことです。車がなかったのでアクセスが悪く少し苦労しましたが、友達と割り勘をして Uber を呼んだり、公共交通機関を使ったりと、現地ならではの生活ができて良い経験になったと思いました。　コミュニケーションに関しては、とにかく積極的に人と話すこと、単語を学ぶことの 2 つが大事なことを認識しました。1 つ目については、会話をすることで、ネイティブな言い回しを学ぶことができたり、その国の発音になれたりすることができました。2 つ目においては、会話をしたいのにも関わらず、単語を知らないために言葉に詰まってしまうということを多く経験しました。だからこそ、単語を学んで自分の頭の中に引き出しを作ることが重要だと感じました。また、現地の人と話す際に、単語不足やリスニング力、スピーキング力の欠如により、深い会話まで持っていくことができなかったのが悔しかったです。渡航前にオンライン英会話などを行えば良かったのではないかと感じます。　日本とアメリカの国際的な違いとして、アメリカの学生は、授業をすごく真面目に受けている印象を抱きました。スマホを触っている学生は少なく、みんな積極的に発言をしていました。大人数のクラスでも、活発に意見が飛び交うことにすごく驚きました。そして人種のるつぼと言われるアメリカですが、大学でもやはり人種ごとにグループで固まっている印象を受けました。　私は、海外研修によって、多様性を尊重する大切さを強く認識しました。そこで、自分自身が異文化理解に努めながら、ボランティア活動などを通して日本で生活する外国人と積極的に関わりたいです。　最後にアドバイスですが、渡航前に情報収集と英語力向上を行うことがとにかく大切だと思います。前者に関しては、現地の気候のことや必要な持ち物を知ることが特に重要だと感じました。後者は、洋楽や洋画に触れたり、単語帳を一冊完璧にしたりと、積極的に英語に触れる姿勢が、英語力の向上に繋がると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Victoria		
研修種別	B. SAF	単位認定数	6

a)　カナダのビクトリア大学でホムステイを利用して語学留学をしました。　ビクトリア大学は語学学校の他にも通常の学部があるため、留学生はもちろんビクトリア大学の学生とも話す機会はたくさんありました。毎週何かしらのイベントを開催していたので、授業後にほぼ毎回参加していました。そこで友達ができるので、週末に遊びに出かけたりして自然と英語力を伸ばすことができます。　私は二つの家庭でホームステイを経験しました。期間が９月から２月までだったので、感謝祭やハロウィン、クリスマスなどの祝日をホストファミリーと共に過ごしてウェスタンカントリーのイベントを直に感じることができました。その他にも週末には海やフェス、キャンプなどに連れて行ってくれたので最後まで飽きることなくカナダを楽しむことができました。いろいろなイベントがありましたが、何よりも英語の成長を感じることができたのは、毎日の夕食の時間だと感じました。その日あったことやお互いの国のこと、時事問題、価値観の話をホストファミリーやルームメイトと話すことが難しく感じましたが、とても大切な思い出になりました。　(b)留学の中で私は、旅行が一番記憶に残っています。友達とバンクーバーやバンフやトロント、ケベック、アメリカのシアトルなどたくさんの場所に訪れました。カナダは自然が豊かで国土が広いので、カナダ国内でも全く違う体験ができるのが魅力だと思いました。ケベックではフランス語で話すので、言語の違いも楽しむことができます。旅行は友達と計画を一から立てていくので、お互いが妥協できるポイントを見つけていくことが大変でしたが、苦労した分いい思い出を作ることができました。　(c)　自分の意見を主張することはとても重要だと感じました。授業内でも日常生活でも自分の意見を言うことを意識していたのですが、特に受けられるはずのサービスを受けられなかった時や、不当な扱いをされた時、誤解があった時、わからない事があった時には躊躇せずに質問したり話に行ったりしていました。英語力は授業でも向上しましたが、友達やホストファミリーとの会話や、問題を解決する過程で上達したと思います。　(d)レストランでのチップの支払い方やルールが難しいと感じました。日本ではウェイターを呼んで注文するのが一般的ですが、カナダではウェイターが席に来るまで注文が出来ないので初めの頃はその習慣に慣れるのに時間がかかりました。チップは基本的に１５%ほど払っていましたが、ファストフード店ではそんなに払わなくていいなど、隠れたルールが色々あったので混乱しました。　(e)　食に関しては違いが多いと思いました。毎食違うものを食べるのではなく、夕食の残り物をお昼にも次の日の夕食にも食べるレフトオーバーの文化がフードロスには良いなと思った点でした。レストランでも残り物は基本的に持ち帰ることができるのでそこも違うと感じた点でした。社会の仕組みの違いについて感じたことは、ほとんどの店が６時には閉まってしまうことで、労働者視点で見れば労働時間が守られていていいと感じましたが、学校帰りに友達と買い物に行くときや、ご飯を食べに行こうと思っていた時にすでに閉まっていたということが多かったので不便でした。　(f)　ジムが学生は無料で利用できたのでよく利用していましたが、そこにはいろいろな体型の人がいて、体型について多様であると感じました。　(g)　留学するにあたって、どれだけ準備をしてきたかや計画性があるかが重要だったので、留学に行く前よりも物事の先を考えて行動するようになりました。しかし、計画をしていても実際の場面では予定と大きく異なることが多いので、焦らず柔軟に対応する力も身につける必要がありました。そのため、留学で身につけた計画性や柔軟性やチャレンジ精神を活かして、新しいことに恐れずに取り組みたいと考えています。近い将来ではモチベーションを落とさないために英語実力テスト受けて、点数をさらに高められるように積極的に英語学習に取り組みたいと考えています。　(H)　新しい友達を作ったことが留学して一番価値のあったことなので、できるだけオープンマインドで留学に行ったら良いと思いました。偏見で初めは仲良くしなかったけれど、話をしたらイメージと違ったと言うことがたくさんあったので、たくさんの人と話す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 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Victoria English Language Centre		
研修種別	B. SAF	単位認定数	8

(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?)　私はカナダのビクトリアにあるビクトリア大学付属の語学学校に留学に行きました。期間は約半年で滞在方法はすべての期間でホームステイです。
(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?)
この半年間様々なことを経験することができたので正直一番を選ぶのはとても難しいです。期間も長かったので楽しかったことだけで終わることはできませんでしたが、どれも私の留学経験を語るには不可欠なものです。　あえて他の方とは違う楽しかった思い出を一つ上げるのなら、留学中の冬休み期間で中高時代の友人の公演を見に行ったことです。彼女は現在オーストリアのバレエ団でバレエダンサーとして働いています。拠点が海外なので気軽に会うことはおろか公演に見に行くこともできません。偶然その子がカナダのエドモントンとカルガリーで公演をすることを SNS で知ったので、公演時間と場所だけを聞いてその子に内緒で差し入れを持って見に行きました。　カナダは広大な国なので、1 番留学先から近いカルガリーを選んでも飛行機で 3～4 時間かかりました。冬休み期間で大半のクラスメイトはそれぞれの国に帰国済み、留学先には 1 人で行ったので中高の友人は留学先に 1 人もいないので、1 人で旅行に行きました。今まで一人旅はおろか家族旅行にだってほぼ行ったことがない私にとって真新しい出来事でした。カルガリーに到着した後は公演を見に行くだけでなく、街を観光し、1 人でツアーに予約して世界遺産にも登録されているバンフ国立公園に行きました。公演を見に行くという目的がなければ行く予定がなかったところなので本当に良い思い出です。　実際に公演の日に会場に行くと、ドレスコードは暖かい恰好で来ること以外特に指定されていなかったのにも関わらず、フォーマルな恰好を身にまとった方が多く、暖かさ重視で厚着して 1 人で差し入れを持って行った私はかなり浮いていたと思います。隣の席に座っていたご夫婦に「どこから来たの？なんで来たの？」と聞かれ「日本人ですが今ビクトリアに留学していて、今日は私の友達がステージで踊るから見に来たんです。」と割とすんなりと英語で受け答えができた自分に少し成長を感じました。実際に会って話すことは不可能だと思っていましたが、公演が終わった後にステージ上で 10 分ほど話すことができました。2 年半ぶりに実際に会うことができたので、時間が過ぎるのはあっという間でした。本人にも喜んでもらえたので本当に来た甲斐がありました。留学先で友人に会うことなど予想していなかったことでしたので、私は本当に運が良かったと思います。留学先に帰る日は雪で飛行機が遅延した影響で半日かけてステイ先に帰ったのも含めて思い出です。　(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?)　授業中でも授業時間外でも、何か自分の意見を言おうとする態度を相手に示すことが重要だと思います。私はこの姿勢を意識したことで、クラスメイトやホストファミリーとコミュニケーションを取る機会が格段に増えましたし、買い物行ったときに何か聞きたいことがあったときに店員さんがスムーズに対応してくれるようになりました。かなりの人見知りでかつ不愛想な私は、最初は自分から話しかけることが難しくても、相手と会話する機会があったときは絶対にぶっきらぼうに返答はしないようにしました。
(d)　あなたの異文化経験でのチャレンジについて教えてください。困ったこと、あるいは難しかったことがありましたか？行く前に準備しておけばよかったことがありましたか？ (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?)　　異文化に対してはそこまで苦労したという認識はありません。しかし、私はホストファミリーとの関係構築が 1 番のチャレンジでした。私は2つのホストファミリーにお世話になりましたが、一件目のホストファミリーがいわゆるハズレのホストファミリーでした。1 人で見知らぬ土地に来て知り合いが一人もいないのに、研修が始まって早々ホストファミリーとトラブルになることは全く予想していませんでした。航空会社の都合で到着時間が遅くなったのを事前にメールで連絡し航空ナンバーも送り了承を得たのにもかかわらず、実際到着しホストファザーに会ったときに「あなた来るのが遅すぎてホストマザーは家に帰ったよ」と少し怒られたり、日本から持ってきたお土産を床に2日ほど放置したり、来てから一週間も経っていないのに突然家を8日ほど留守にしたりとあまり私を歓迎しているようには思えなくて、かなり困惑しました。家でパーティーを開いた日も「あなたは疲れるだけだから部屋から出てこなくていいわよ。また明日ね」と私と来客をあまり会せないようにしていました。使った食器を2, 3日放置は当たり前、用意していただいたプライベートルームは暖房がなく、窓も1/3は閉められず、夜は寒さと騒音でなかなか寝付けませんでした。ホストファザーから少し嫌がらせがあっても誰にも相談することができませんでした。誰かに相談したいけど、日本にいる家族や友人には心配をしてほしくない。かと言って、事務室に行っていきなりネイティブに話す自信がないのと学校のクラスメイトと中々打ち解けられなくてかなり限界までため込んだと思います。たった3週間で家を変えましたが、その期間はストレスからなのか食事もほとんどとらず、睡眠の質もかなり悪かったです。浮かない顔ばかり見せていたからなのかはわかりませんが、ホストマザーからは「あなたはきっとホームシックだから 2 週間経てば平気よ」と言われたのに、毎日どこかしらで泣いてばかりの日々でした。2 週間経ったある日にショッピングモールで偶然ホストファザーに会い、不意に話しかけられたときに気が動転してしまい「やめて何もしてないもう帰る」とだけ言い、その後帰り道と部屋で一人で大泣きしたのを覚えています。初めて人に対して拒絶するような態度を取りました。自分は相手と仲良くなりたかったのに中々打ち解けられない、何をしても空回りしてばっかりでクラスに馴染めない、何もうまくいかない自分に嘆いていたと思っていましたが、今考えるとホストファミリーのあまり歓迎していない態度に本当はすごく傷ついていたのかもしれません。「これ以上この家に居たら壊れてしまう」と感じた私は、母に「家を変えるかもしれない」とだけ連絡しエージェントの本部に「〜〜理由でステイ先を寮に変更したいのですが、可能でしょうか。もしできないならそのままステイ先で過ごします。」というメールを送りました。エージェントはすぐ留学先の大学の担当者と日本事務局に連絡の橋渡しをしてくれて、変更の手続きは迅速に対応してくださりました。　　留学先の担当の方はとても丁寧に対応してくださりました。初めは変えても同じような環境だったら絶対に嫌だから寮に移りたいと言いましたが、私のプログラムでは寮は用意できないと言われました。ならメールの通りにステイ先は変えなくて良いと頼んだら、担当の方に「嫌がらせの真偽は今の時点では不明でも、他の点でホストファミリーがルールを破っているからあなたはもうあの家にはいられない。あの様な家は絶対に用意しないから私と一緒に新しいお家を探しましょう！」とステイ先を変更する手配を始めてくれました。ビクトリア大学のホームステイプログラムは受賞歴もあるくらい満足度が高い機関らしく、大学もそれを売りにしています。今までこのようなトラブルは出したことがなかったそうなので、この件についてはすごく申し訳ないと謝り続けていました。事務の方のご厚意で2件目はすぐに手配してくれ、頼んではいませんでしたが構成も男の人がいない家庭を手配してくれました。　　ホストファミリーにはかなり思い処罰を下したそうで、実際にその日に学校からステイ先に帰ったときにホストファミリーに「今日は一体誰と話してきたんだ？事務の方に一体何を吹き込んできたんだ？」と聞かれ「メールの人と違う人と話したから覚えていない」と返したら、「こうなるなんて聞いてない。私たちは事務室の人皆知っているの。名前間違えてもいいから教えて。一文字くらい覚えているでしょ！？全部言うまで部屋には行かせないから！」と小一時間くらいは問いただされていたと思います。尋問タイムが終わって部屋に戻ったときに「少しだけでも不快や不信感を抱いたのは私なのにどうしてここまで言われないといけないんだ。こんなにこじれるくらいだったら我慢した方が良かったのではないのか。」と考え始めてしまって、悲しさやどこにもぶつけることのできない怒り、移動日までこの家に過ごさないといけない不安から過呼吸になるほど一人で泣きました。次の日に今度はホストマザーが気が動転して過呼吸になって朝イチで病院に連れて行かれました。ホストマザーはトラブルが明るみになるまではよく気にかけてくれていたので、そんな人をこのような目にあわせてしまったことに対してすごく申し訳なさを感じていました。　　移るまでの期間は自分がどのように過ごしてい

たか、正直覚えていません。ほとんどホストファミリーは出かけていて会わなかったです。次のホストファミリーはどのような人なのだろうと不安で不安で仕方なかったので会話がなくても良かったかもしれません。2 件目のホームステイはすごくよかったです。急なお願いだったのにも関わらず、快く受けいれてくださり感謝しています。準備が間に合わず、足りないものも多かったのですが、すぐに買いに行ってくれるしホストマザーは家に居るし家に食事も暖房もある。1 件目とは全然違う環境に驚きが隠せませんでした。どこかのホームパーティーに招待されたら一緒に連れて行ってくれ、一緒に住んでいたホストマザーの妹夫婦も私のことをすごく歓迎してくれ、「この家大学から遠いから今まで生徒一人も来たことないのよ。今回も縁はなかったなと思っていたら急に受け入れのお願いの連絡がきたから、面白そうだから 2 つ返事で ok しちゃった！」と言っていましたが、実は私が来る 2 か月前にホストマザーは婚約者をガンで亡くしたばかりだったそうです。絶対にそんな心の余裕ないはずなのに、私を受け入れてくれそして周りの人がみんな私のことを歓迎してくれたのが本当にうれしく、「こちらこそそんな状況の中私を受け入れてくれて本当にありがとう」と半泣きでホストマザーに伝えました。新しいホストマザーとは夕食後や休みの日に 1 時間くらいは話すことが多く、自分の英語力向上はもちろん、色んな話ができ、良い関係性を気づけたのではないかなと思います。 (e) 日本とホスト国の「国際的」な違いだなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(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?) thanksgiving という日本でいう正月に似た祝日の日に私はホストマザーと一緒にホストマザーの娘さんの旦那さんの実家にお邪魔させていただく機会がありました。そこでほとんどの人が焼いた七面鳥の上にクランベリーソースをの上にかけて食べていたのが衝撃でした。 (f) あなたの研修先/宿泊先やその地域あるいは社会における多様性について、気がついたことがあれば、それを記述してください。(Did you find any diversity that exists within the host institution, its surrounding communities, or the larger society? If so, please describe it.) カナダはアメリカと同様移民国家なので、多くの人種の人が共存して生活しています。アジア人も多かったし、私が滞在していた地域はアフリカ系が多かったです。私のホストマザーはカナダの先住民族の一つであるイヌイットとフレンチカナディアン(カナダ内のフランス語が公用語の地域)のハーフでした。白人ではなくさらには先住民族の血が入っていることで小学生の時は人種差別を受けてきたそうです。今はそんなことは全くなく、多様な考えや文化を持っている人が争いもなく一つの国で生活できていることはとても誇らしいことだとホストマザーは言っていました。 (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?) 私は将来国際的な機関で働けたら良いなと漠然な考えで国社に進学したのですが、その考えは今も変わっていません。これからも学部開講科目で自分の興味のある分野の勉強はしていきたいです。しかし、私はこの留学で英語以外でも多くのことを学んだと思っています。異文化ももちろんその一つに含まれます。私は家が少し特殊なので、初めて一般家庭に滞在したのも含まれるでしょう。この半年間の留学は自分にとってこの上なく自由にのんびりと過ごせて自分を見つめることができた期間でありました。学校がある期間は授業に出て部活に行ってアルバイトをして、とてもあわただしい日々を送っていました。休業期間に入れば授業はなくなり余裕が出るかと思えば、私の場合は授業の代わりに家業が入ります。休息は最低限で自分のことは後回しにするのが割と当たり前だったので、家に居るとすぐ頼まれてもいない家事をしようとする私に 2 件目のホストマザーに「休みの日は思う存分休んでいい」という言葉に戸惑いを隠せませんでした。でもやっぱり何もしないわけにはいかなかったので、休みの日は少し一人で遠出をしてみたり、クラスメイトと遊びに行ったり、家でのんびりしつつもホストマザーの手伝いをして過ごしました。この半年間で過ごした時間や出来事はきっと自分にとってかけがえのない財産になると思います。現地で何かトラブルに巻き込まれた時も誰かに連絡はするけど、時差もあるのでまずはできるところまでは自分一人で何とかしなければなりません。問題解決力は留学前に比べてついたかなと思っています。 (H) 次の参加者へのアドバイスはありますか? (What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next year?) 私は海外に行くことがほぼ初めてだったので、海外に慣れている方にはあまりアドバイスはできないかもしれません。私からのアドバイスはどちらかというと私のように「海外行ったことない！」という方向けです。

参考になれば幸いです。　　クレジットカードは二枚もっていくこと。どちらかが使えなかった時の予備があるだけでも違います。私は１枚しかもっていなかったのに、それが２回ほどセキュリティロックがかかってしまい、しばらく使えなくなってしまった時があります。その期間はすべて現金で対応していましたが、カードが使えるようになるまで本当に生きた心地がしなかったのでそんな心配をするくらいなら最初から２枚用意しておいた方が安心です。銀行に長期間日本にいないんですが問題なく使えるか・何か届け出はいるのか問い合わせても良いかもしれません。あと現地で現金を下ろしたいときは日本のクレジットカードでもできますが"キャッシング機能"がついていないと引き下ろすことができません。私は渡航した後に知りました。変更もできなかったので、留学中は事前に用意した現金と足りなくなったらホストマザーにほしい分の現金を先に電子で送り、その分を引き下ろしてもらっていました。キャッシング昨日はつけておいた方が便利だと思いますので、つけ方やシステムを一回調べるか問い合わせたほうが良いです。　　中長期で留学を検討されている方は自分の携帯で SIM の開通ができるかを一度自分で調べるか会社に問い合わせたほうが良いです。大学に入ってから携帯を変えた方なら行かないかもしれないが、私は使っている携帯の機種が古すぎて対応バンドが無く、どの会社の SIM を購入することができず、カナダに渡航する寸前で留学先用の携帯を購入しないといけない羽目になりました。普段は問題なく使えているし帰国後も元の携帯を使っています。SIM さえ買えば留学先でも別に問題なく使えるだろうと勝手に思い込んでいました。携帯は家族用のプランで契約しているので、いきなり私だけ機種変更するわけにもいきませんでした。両親に頭を下げ、携帯を契約してもらい留学期間中は２台持ちでした。思い込みほど危険なものはないので、気になったら問い合わせた方が良いです。短期なら最悪ポケット Wi-Fi でもいいかもしれませんが、中長期の方はＳＩＭを購入した方が絶対にお得です。　　あとは日本で相談できる人を確実に確保しましょう。前述通りですが、私は２つホストファミリーにお世話になりましたが 1 つ目のホストファミリーは一言で言えば最悪/ゴミ/機能不全(クラスメイトより)、いわゆるハズレのホストファミリーでした。基本的にはホストファミリーはほぼ変わらないし優しい方です。でも毎月家賃を払うので善意ではなくビジネスでやっている家庭がそこそこいるのも事実です。でもビジネスでやっていても学生が安心･できるだけ快適に過ごせるようにはどこもしてくれます･ベジタリアンもそこそこいるらしいけど、学生にだけ肉魚を用意してくれたり食べたいものをリクエストすれば学生のために用意はしてくれます。大学やエージェントが出している基本的なルール以外は押し付けられることはないです。ルールにないことを押し付けられて納得がいかないのであればそれは事務室と相談した方が良いです。私の大学のように大学が手配してるところは比較的質は保証されていますし学生も守ってくれます。　　もし変えるなら１ヶ月くらい手続き等に時間がかかります。１人で見知らぬ土地で滞在してる中、異文化なのか向こうがおかしいのか１人で判断するのも難しいと思います。私は周りからこんな言われようなのに自分が 100 悪いと思って中々おかしいと気づきませんでした。誰でもいいから親以外にもう 1 人くらい作りましょう。基本的に自分がおかしいと思っているのは正しいので信じてあげてね。信じられなかったら自分の親がそれをするかを考えてしないならおかしいので大学に相談しましょう。私はこれを「時差あるし内容も内容だしただの被害妄想かもしれないしそもそも心配かけたくないしな」と現地の友達 0・相談できる人がおらず自分の中に溜め込みまくった結果、ほぼ精神崩壊を起こしプログラム中断危機まで行き、両方の大学とエージェントにたくさん心配をかけ、前のホストファミリーを今後のホームステイプログラムの参加をほぼ永久的に停止させました。　　親にも言えないってなった時に誰か相談できる人を現地の人でもいいけど、母国語で話せる顔見知りの方がいいと思います。私のように一人で極限まで溜めた後だと修正が本当に大変なので、何もかもうまく行かなくて崩壊する前に誰かに相談できる環境を用意しましょう。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
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	-

私はカナダのオンタリオ州ロンドンにあるウェスタン大学へ、学部提携留学で 2023 年の 9 月から 2024 年の 4 月まで留学をした。宿泊先は自分で見つけたシェアハウスに宿泊した。日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で最も楽しかったことは、ニューヨークへの旅行である。友達とアメリカのニューヨークへ旅行する機会があり、アメリカという国や改めて思うカナダの優れた点などを発見することができた。海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、文法的な間違いなどを怖がらずに話すことの重要性である。初めは間違いを犯すことを怖がり話すことを躊躇していたが、間違いを犯すことを恐れるよりも、むしろ多くの間違いを起こし修正する方が成長につながることを学んだ。自分の外国語能力は格段に向上したと言える。英語圏の人々の英語は時に凄まじい速さであったがそれにも慣れ、コミュニケーション能力も向上したと思う。異文化経験でのチャレンジは、外国で暮らしていく中で文化の違いに悩まされることは多かったと思う。日本とカナダとの国際的な違いは、多様性の有無にあると思う。日本では、日本に来た外国人の方も日本の文化や価値観、ルールに合わせて暮らす必要がある。一方で、カナダではルールはあるものの、文化の違いが日本に比べて許容されている様に思う。これは様々な国から移民を受けているカナダだからこそだと思う。研修先の地域の多様性は、非常に多様性に富んでいたと思う。キャンパス内で沢山の留学生に会う事ができるし、海外にバックグラウンドを持つカナダ人の学生も沢山在籍していた。街自体は大学生や語学学生の若者が多く地元の人々とうまく共存していたと思う。海外研修の体験を将来、仕事でグローバルなビジネスに携われる人材になることで活かしていきたいと思う。次の参加者へのアドバイスは、留学期間は限られていてあっという間に時間が過ぎるので、沢山出掛けて楽しんで欲しい。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	ミシシッピ大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	4

（a）　私はアメリカ合衆国南部のミシシッピ大学へ行きました。町が大学中心でできており自然がいっぱいのとても親しみやすい研修先でした。私は The Quarters という 4 人部屋の学生寮で生活していました。キッチンと洗濯機が共用でシャワーやトイレは自分の部屋にあり、プライベートな空間が十分にあったのでストレスなく生活することができました。誰かと話したいときはリビングへ行き、勉強を教えてもらったりご飯をシェアしたり、とても楽しかったです。　（b）　留学生向けのウェルカムパーティーで出会った現地の友だちと毎週金曜日に様々なイベントを行たことが最も楽しかったことです。レストランでご飯を食べたりホームパーティー、クリスマスパーティーなどを行ったりたくさんの楽しい思い出を作ることができました。この経験でアメリカの習慣や文化を多く知りました。　（c）　語学力に自信がなくてもどんどん言葉を発してコミュニケーションを図ろうとする努力をすることが最も重要だということを学びました。私がつたない英語を話しても相手は理解してくれようとした上に、間違った英語を使えば正しい英語を教えてくれたという場面が何度もありました。実際帰国直前、現地の友達が英語をためらいなく話せるようになったよねと言ってくれました。また CASEC ではリスニングの得点が上がっていました。　（d）　自分の出身地を紹介する場面であまりその場でぱっと思いつき話すことができなかったので研修先だけでなく、日本や出身地を調べていくべきでした。また、簡単な日本食の作り方を覚えていくと良かったです。　（e）　学生寮にカーストがあることに日本とアメリカの違いを感じました。地域の雑貨屋さんなどにその寮のグッズが売っていたり、寮に入るために女の子はピンクのドレスを着てオーディションしたり、日本では見たことがない光景なので驚きました。また一般的なことですが、靴のままカーペットの上を歩いたりソファやベッドに上がったりすることにやはり違いを感じました。　（f）多くの人が自分のセクシュアリティを公言していたりオープンに過ごしていたりしていました。日本では隠して生活している人が多いと思うので性に対する多様性の理解がアメリカのほうが深まっている気がしました。　（g）　海外研修を通し、日本では当たり前だけれど他国では当たり前ではないことなど文化や習慣の違いに触れたことで視野が広がり物事を多角的に考えることができるようになりました。この強みを学校や会社で生かし、良好な人間関係を築いていきたいです。　（h）　ためらわずに話しかけ、コミュニケーションをとってみるといいと思います。現地の友達がいると研修先での生活がとても楽しく充実したものになるので勇気を出して話しかけてみてください。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	The University of Western Australia Centre for English Language Teaching		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

西オーストラリアのパースという都市に 2023 年度第二学期間滞在しました。平日は、西オーストラリア大学附属語学学校に通い、宿泊先は、80 歳１人暮らしのドイツ人のホストマザーの家にホームステイしました。アクティブなホストマザーで、週末になると、ジムや海に行こうと誘ってくれたり、日曜日は必ず、ホストマザーの娘家族と一緒にファミリーディナーをしようと言ってくれたりしました。私をまるで家族の一員として扱ってくれたことが印象的でした。授業後家に帰ると、ホストマザーの２歳の孫がいて、一緒に本を読んだり、庭で水遊びをしたり、自分の名前を覚えて懐いてくれたことが一番の思い出です。　　留学中の外国語コミュニケーションにおいては、私は向上したと思っています。理由として、最初はホストマザーの言っていることが５割ほどしか理解できなくても、わからないとすぐに聞き返す勇気がなく、できませんでした。しかし、ホストマザーからわからない事は言ってもらわないとこっちも伝わっているか不安になると言われて、自分もわからないことは全て聞いて、頼りにしていこうと思いました。そこから、語学学校の授業中に先生にわからないことを質問する勇気が出たり、ホストマザーと話すときに 10 割理解できるまで聞き返したり、積極的にコミュニケーションを取ろうとする行動ができたと感じています。　　オーストラリアと日本の国際的な違いとして挙げられるのは、食に関してのこだわりについてです。例えば、私のホストマザーがグルテンフリーの人で、小麦粉を摂取することが出来ないため、パンやピザを食べる時はグルテンフリーの物を購入して、小麦粉は卵で代用するといった工夫をしていました。一方、日本に帰ってきて、スーパーに行ってもグルテンフリーの食材は少なく、気軽には買えないもので、オーストラリアと比べてグルテンフリーやヴィーガンに優しくないと感じました。　　また、オーストラリアは日本とは違って、水不足の問題を抱えているので、私のホームステイ先のルールとして、シャワーの使用時間が１人５分と決められていました。日本では、だいたいシャワーの時間は 10～15 分であり、湯船に浸かる事や温泉の文化もあるので、オーストラリアの文化でシャワーの時間が制限されてたり、洗い物も水を張ってやったりすることは日本人として慣れないものでした。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ		
研修先	University of Hawaii at Hilo		
研修種別	B. SAF	単位認定数	14

アメリカのハワイ大学ヒロ校に留学しました。宿泊先は寮タイプで、お風呂やトイレ、洗面台などの設備は個々の部屋についており、キッチンや冷蔵庫などは共有スペースに常備してありました。私は、週に７回のダイニングでのミールプランを取っており、基本的に一日１回夕飯に利用していました。　　寮は大学の目の前にあるため、日本にいた際よりも余裕をもって朝の準備を行うことができました。留学生は必修の授業はなく、本当に自分が興味のある授業を大学で開催しているすべての授業の中から選ぶことができました。基本的に、月・水・金と火・木が同じ時間割と授業時間で行われており、日本のような毎日同じ授業時間、毎日違う時間割という形ではなかったです。授業は英語で行われていますが、クラスメートにわからないことは質問したり、授業後に先生に質問しに行ったりと、この辺は日本での授業スタイルとあまり変わりがなく受けやすかったです。また、現地のクラスはすべてが少人数で行われており、圧迫感やストレスが少なく授業に取り組むことができました。さらに、ハワイ独自の文化や言語を学べたことは、ただ留学して英語を伸ばすということよりもプラスアルファ―で触れることができ、同じアメリカ留学でも固有の文化を持つ地域で学ぶメリットであると感じました。　　私自身英語に対する苦手意識はありませんでしたが、現地の人と話すことへの緊張感からあまり英語が話せなくなってしまうということに不安を感じていました。しかし、実際には現地の子はつたない英語を話している私に対して丁寧に会話を広げてくれ、言葉の壁を越えた深いコミュニケーションをとることができたと思います。私が人間関係でとても印象に残っていることは、英語を第一言語として話す友達が、日本語を第一言語として話す私に向かって「第二言語として英語を学び、このように英語でコミュニケーションをとれるということは、あなたが私たちと会話をするために英語を学んでくれているということ。だから、英語を第一言語として話す私たちも、あなたの国や言語について学ぶことが大切なことだと思う」と話してくれたことです。私は無意識に英語を話せない自分に劣等感を感じていましたが、第二言語を学び、話しているということを認識してからは英語で話すことに抵抗を感じることが少なくなりました。この留学を通して、まず初めの試練は友達作りでした。学習院の１年生の必修授業のような少人数の授業だったので、隣の席に座っていた子に話しかけ、相手も優しく話しかけてくれました。私自身、日本での友達作りよりも簡単だった気がします。授業が終わった流れで、一緒にお昼ご飯を食べたり、ビーチにシュノーケリングをしに行ったり、あまり都会ではなかったからこそお互いできることを楽しむというスタイルで助け合っていました。英語を話す友達に私が助けてあげられることはあるのかと心配でしたが、日々真面目に授業を受ける私の行いで友達に頼ってもらえることも多かったです。出発前に必ず準備しておかなければいけないことは思い浮かびませんが、私の経験上、私ならできるというような余裕な気持ちを持っていると、もしそうでなかったときに対処できないので、常にリスクと不安なことを考えていると実際に行動したときに、心に余裕が持てることが多かったです。　　日本は、他人の能力に敏感に反応し、よくも悪くも周りの反応を気にしてしまう人が多いと思います。英語ができないということは、日本語を母語として話す日本人からしたらそう珍しいことではないのに、だからこそ勉強した人とそうでない人では能力に差が出てしまいます。私は英語ができない、容姿が良くない、周りより劣っているなど、多くの事柄で周りと比較してしまいます。しかし、私の留学先、ハワイでは、たくさんの人種が集まりたくさんの文化が混ざり合った多様な社会でした。したがって、一人一人が個性を持ち誰一人として周りと一緒の人はいないと気づきました。さらに、すれ違う人はたとえ知らない人でもニコッと笑い挨拶をかわします。そんな、周りを気にしていないようで、それでも一人一人が周りの人を家族のように温かく接してくれるハワイという一つの文化を学ぶことができました。少しでもいいと思ったことは、言葉にして伝えてくれます。これらの誉め言葉から、自然と自己肯定感というものが高まり自分に自信を持つというだけでなく、自分も周りの人を温かい気持ちにすることができる人になりたいと思えるようになりました。　　私は、留学生活を通じて得た英語力を将来の人生に

活かすことはもちろん、人々が自分の言動で笑顔になってくれる人になりたいと思っています。もともと接客をすることが好きなので、自分の行うサービスによってお客様が笑顔になるということに喜びを感じていました。したがって、小さいころからあこがれの職業である客室乗務員になりたいと思っています。空の上、空の旅という、楽しみや不安などのたくさんの感情が飛び交う機内の中で温かいサービスと笑顔を届けるという仕事にとても魅力を感じています。　　次の参加者へのアドバイスとしては、語学力よりも、そこでしか感じることのできない文化や生活の違いを楽しむ！ことです。語学力は、正直どこにいても自分のやる気次第で補うことができると思います。しかし、日本にいるときにはあまり関わることのない海外の人との交流は、自分というアイデンティティを説明するためにもとても役立つことだと思いました。私自身、「違い」ということは、日本にいるとネガティブなことに感じてしまっていましたが、「違い」こそが自分を強くし、自分を知るための第一歩になると感じています。　　したがって、現地でしか感じれない日本との違い、または同じ点を見つけることは多様が飛び交うこの世の中で生きていくために必要不可欠なことだと思っています。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	Southern Cross University		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

I went on a six-month study abroad program at Southern Cross University in Gold Coast, Queensland, Australia. My plan was to spend the first ten weeks improving my English at a language school, followed by taking actual classes with native speakers. I graduated from the language school with top marks, so at the time, I thought my English was good enough. However, when I actually attended classes with native speakers, I struggled with their unique pronunciation and speed and couldn't understand half of the content. It was then that I realized that I needed to learn not only academic English, such as how to write reports and grammar, but also practical English. So, I applied for over 50 part-time jobs to improve my English, but I couldn't find a job because I only had three months left until my return. So, I tried to learn English through field hockey, a sport I had been playing in Japan, by contacting all the teams in the state I lived in, but I was rejected for the same reason. However, this process of selling myself ended up being an opportunity to improve my English, and I was able to keep up with my classes a month later. I was also able to meet the owner of a restaurant through my English skills at a club I went to with a Chinese friend I met at the language school, and I was hired as a kitchen staff. As a result, I was able to improve my English even more and had a fulfilling study abroad experience, where I enjoyed playing, studying, and working. My advice for people who are going to study abroad in the future is to always think about how you can improve yourself, not just spend your time studying abroad. I think that if you do so, you will naturally get closer to the ideal image of a study abroad student that you have in mind. So, good luck!

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アイルランド		
研修先	University College Dublin		
研修種別	B. SAF	単位認定数	10

(a)アイルランドのダブリンに行きました。宿泊先はホームステイで若い夫婦と 7 歳、5 歳、1 歳の子供がいる家庭でした。　(b)アイルランドでの生活や学校の授業も楽しかったですが、休日などを使いヨーロッパ旅行に行ったことが 1 番楽しかったです。フランス、イギリス、イタリア、スペイン、ドイツの 5 カ国に行き各国の文化や歴史にも触れることが出来ました。　(c)外国語コミュニケーションで学んだ最も重要なことは間違えることを恐れずに積極的には会話することです。どれだけ授業で文法や単語を学んでも会話をしてアウトプットをしないと身につかないと実感しました。私は最初自分の英語が通じるか不安であまり自分から積極的にコミュニケーションを取ったり発言することが出来なかったけれど慣れてきた頃に間違っててもいいから話してみるようにしたらスピーキング力が向上しました。(d)交通機関があまり時間通りに動かないことが少し困りました。バスで学校に通学していたのですが日本の電車とは違い時間通りに来ることが少なく、知らないうちにその時間のバスが運休していたり満員で乗ることが出来なくて学校に遅刻してしまうことがありました。また、語学面でも初めの頃はアイリッシュの英語の訛りや話すスピードの速さに追いつけなくて聞き取れないことが多かったので渡航する前に YouTube などでアイリッシュの英語を聞いて耳を慣れさせておけば良かったと思いました。　(e)特に強く感じた国際的な違いはアイルランド人は日本人よりもフレンドリーで目が合ったら微笑んでくれたりなどとても優しい人が多いと感じました。また、他の生活面だと日本と違いアイルランド人は信号を無視して渡るのでそれに慣れるまでに少し時間がかかりました。　(f)街に出ると様々な国籍の人がいて、どの国籍の人にも対応を変えることなく接しているところに多様性を受け入れているなと感じることが出来ました。　(g)今回の海外研修で初めて外国に滞在して多様な文化に触れたり、自分の価値観を広げることが出来ました。このことを自分のキャリア形成に役立てて将来の目標であるグローバルな人材になることへと繋げていきたいです。　(h)1 人で日本以外の国に行き生活することは言語面や文化の違いに適応できるかなど不安に感じることがとても多いと思います。しかし、海外研修に行くことでそれ以上に貴重な経験をし自分自身を成長させることが出来ました。そして必ず未来の自分にも大きな影響を与えてくれると思います。皆さんが充実した留学生活を送れることを祈っています。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	University of Hawaii at Hilo		
研修種別	B. SAF	単位認定数	14

私はハワイ大学ヒロ校へ 1 学期間学部留学し、大学キャンパス内にある Hale Alahonua という寮に滞在していました。一番の思い出は友達みんなで世界一綺麗と呼ばれるハプナビーチに出かけたことです。語学力の変化ですが、友人いわく以前よりもっと自信をもってしゃべるようになったと思うとのことでした。ハワイ語などの多言語が日常会話に多く使われているようなハワイならではのことばに触れられたのはとても良い経験となったと思います。留学中一番の挑戦は、様々なボランティアに参加したことです。参加を決めたときは不安でいっぱいでしたが、やってよかったと思える経験です。事前準備に関して、特に後悔していることはありません。しかし日本だけでなく各国からの留学生と話しているなかで、事前準備段階での自己分析の重要性を強く感じました。自分がどのような状況で安心し、どんな状況で不安になるのか、自分自身のスペシャリストでいることが良く充実した留学期間を過ごすコツだったように思います。ホスト国と日本とで一番大きいと感じた違いは時間です。待ち合わせに 30 分遅刻する、電球が切れたまま数日放置される、などは日常茶飯事ですが、決して意地悪されているわけではなく、たんに感覚が異なるだけです。日本の感覚のままだとセカセカしてしまいがちですが、良い意味での「鈍感力」が重要だったと思います。留学期間中、多くの新しい出会いの中で、周りの強烈な個性に圧倒され、自分の取り柄は何か考えさせられることがたくさんありました。今回の留学では世界の大きさや多様な価値観に改めて気づかされたということだけではなく、誰かの力を借りられることまた困ったときに手を差し伸べてくれる人がいるということも誇るべきことであるという学びもありました。留学でのこの経験は、今後も常にどん欲にたくさんの事に挑戦しようと思わせてくれています。私が留学を終えて思うのは、事前準備と計画、果敢さの大切さです。いろいろな情報を駆使しつつ、自信をもって留学に取り組めるような準備をぜひ心がけてみてください。皆さんの留学を応援しています！

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	RMIT English Worldwide		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

a)オーストラリアに語学研修をした。宿泊先は Scape というオーストラリアに多数ある学生アパートに住んだ。4 人でリビングとトイレシャワーをシェアし、自分の部屋はある。 b) 授業でみんなが各国からお菓子をたくさん持ち寄ったとき、それぞれの国の食べ物に挑戦できた。例えば見た目が受け付けないものはあっても実際に進められて挑戦してみるとこんな味があるんだなと新しい発見がある。特にサウジアラビアのお茶は日本の紅茶をより甘くしたような風味でかなり美味しかった。中国は辛いお菓子が多くて日本人のおつまみに近い味で革命を感じた。何より自分の国のお菓子をおいしいといってもらえるのは嬉しいし、相手の国のものに挑戦できて、より国の垣根を超えて仲良くなれた気がした。 c) 英語を聞くことを怖がらないこと。ついたばかりは自分には話せるわけもないと卑屈になっていたし、実際目の当たりにしたネイティブの英語にかなりビビっていた。でも、いざこれから勉強するしかないと思い、少しリスニングのコツを掴むと実際に難しい言葉を使っているわけでもないと気づくことができる。しっかり聞く気持ちがあればわかる単語だけでもなんとか拾うことで最低限の会話を成り立たせることができた。一番私の英語の中で成長した点があるとすれば、間違いなく英語に向き合うメンタルだと思う。会話をもっとしたいと思える、前置詞や副詞が in だっけ of だっけなんて考えずにどんどんイメージで話していく、それが通じることが楽しいと感じることができるようになったことが一番の英語力の成長だと感じている。 d) 一番は英語、気休めに文法の勉強はしていたが、現地では文法は全く理解していないのに会話は完璧な留学生がたくさんいた。特に日常会話のリスニングをするべきだったと感じた。リスニングができればこちらの言いたいことは最低限聞き取ってもらえるし、相手から吸収することもできる。しかし、英語がわからないベクトルがリスニングである場合に応用が全く効かなくなり、海外での交流の幅や自分の自信をかなり阻害することになったと感じている。リスニングがまともになってきた後は単純な単語力で、聴こえているのに意味がわからないということにもなったので英語は一面性がなく全ての技能を伸ばす必要があると感じた。 e) ゴミ箱がとにかく多くて街が臭い。ゴミ箱が至る所にあるにもかかわらずゴミがそこらじゅうに転がっているし、ゴミ箱の数が多いので臭い。日本のようにゴミ箱が少ないのに律儀に持ち帰る人が多いことに差を感じた。他には特に水に対する意識の違いを感じた。オーストラリアは強い雨がほとんど降らなかったので、水が貴重で高いらしい。そのためトイレにウォシュレットなど見たことはないし、何よりトイレを流す勢いがとにかく弱い。圧倒的に一度じゃ流しきれないことが多いので、最悪だった。 f) 日本は他人からの見え方を気にしすぎている。例えばインスタグラムなんかは海外の人は圧倒的に自撮りが多い。よくなぜ日本人はインスタで自分をあげないの？と聞かれた。日本人はもっと自分に正直に自分のための人生を歩んでいいと思った。 g) 海外にはいろんな背景の人年齢の人国の人と一緒に授業を受けた。そこには違いはあれどみんな必死に英語で会話をしあい、お互いに繋がりを持とうとすることの尊さを感じた。日本では年がひとつ違うだけで距離があったりするが、海外ではそんなことあたりまえで日本でもたくさんの人と関わり合いたいと感じた。 h) どのみち海外は簡単なことばかりではない、最低限の準備ととにかく英語が喋れればなんとでもなるので英語を特に喋ることにフォーカスして勉強することが大切だと思う。海外での生活を送る上で目標を立てることが大切だと思う。例えば今日は～人と喋るとか、～に行ってみるとか、向こうでは時間も多いので何かしらスキルアップを目指すのもいいと思う。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	西オーストラリア大学付属語学学校		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

a)私はオーストラリアの西部にあるパースという町に留学しに行きました。そこにある西オーストラリア大学付属の語学学校に通っていました。語学学校ではアジア人を中心に多様な人種が集まっていました。　b)様々な人種の人と考えや知見を共有することはとても新鮮で印象に残っている思い出の一つです。一番の思い出は授業後にみんなで昼食会を開くことでした。私は語学学校に行く前、シャイで引っ込み思案で英語に対する自信が一切ありませんでした。しかし昼食会を通して、英語で話す楽しさを感じ、英語を話すことに対する恐れがなくなりました。　c)この海外研修期間で外国語コミュニケーションにおいて様々なことを学びました。その中で私が最も重要だと感じたことは、上記にもありますが英語をしゃべることを恐れないということです。英語をしゃべるときに恐れてしまうと英語を使う機会が減り自分の英語力は一向に上昇しません。実際には、中学生レベルの単語と文法があれば意思疎通は十分に可能なので恐れずに挑戦してください。もし恐れず、アグレッシブになれば特に英語のスピーキング力とリスニング力は向上します。　d)私にとって異文化経験での一番のチャレンジは友達作りでした。英語に自信がなく、内気な性格である私は海外の友達が作れるかとても不安でした。大学に行った初日も不安でなかなか話しかけることができませんでした。しかしながら、その後日本文化を伝えるサークル活動に参加して様々な人種の友達を作ることができました。このことから、その地域で事前にどの様なアクティビティがあるのかを調べ友達作りができる場所を調べておけばよかったなと後になり後悔しています。e)私はこのオーストラリアの留学で様々な国民性の違いに気が付きました。一番の違いは国民の気さくさです。日本では見知らぬ人から突然話しかけられたり、レジの店員に話しかけられることはめったにないと思います。しかしオーストラリアではたびたび子のようなことが起きました。大学の授業でもみんな積極的に挙手や発言を行っていたことが印象に残っています。このような国民性の違いに適応することが必要だと感じました。　f)私は前述のとおり多様性が広く受容されている国であるオーストラリアに留学に行きました。人種差別やジェンダーによる差別は全く感じませんでした。例えばゲイの男性カップルが歩いていても気にすることはないし、アジア人や黒人だからと言ってさげすまれるような光景は一切見ませんでした。とても住みやすい国であると感じました。　G)海外研修で学んだ、多様な人種文化の違い、そして英語力は今私の将来の夢となっています。日本の誇りである技術や文化を海外に伝えられるような会社で働きたいと感じています。多様な社会を受け入れる視点を持ちグローバルに活躍したいです。　H)これから留学に行く人は何度も書いていますが英語を話すことを恐れないでほしいと思います。外国人の友達を作ることは英語力のみならずほかの国の文化多様性を知るきっかけになるからです。もし、英語力が不安な人がいれば学習院が主催している英会話レッスンに参加したり事前に英語力を鍛えておく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 2 学期）		
国	アメリカ合衆国		
研修先	California State University San Marcos		
研修種別	B. SAF	単位認定数	13

(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?)　CSUSM は、LA と SD の大きな都市の真ん中(SD より)にある、落ち着いた静かな場所にあります。大きな都市のように、テーマパークや大型のデパートやショッピングモールが並んでいることはありませんが、日常生活を送れる程度のグローセリーストアや大体のアメリカのファストフード店、中型のショピングモール、山やトレイル・ビーチへのアクセスもとても良かったです。LA や SD は、人も多く治安もよくないですが、これらの大きな都市よりも落ち着いている SM は過ごしやすかったです。　宿泊先は、キャンパス内(キャンパスを降りたところ)にある UVA という寮に住んでいました。6 名でキッチンやバスを共有し、1 名と 7 畳くらいの部屋を共有しました。UVA のビルは、他の寮(North Commons や Quad)よりも古いです。窓に隙間があり蟻が連なって部屋に入ってきたり、ブラインドが壊れていたり、水回りが詰まったり、フロア共有の洗濯機(無料)が半分くらい故障して使えなかったり、しょっちゅう火災報知器が誤作動しサイレンが鳴り響いたりしました。しかし、メンテナンスへ連絡すると、基本 1 週間以内に修理してくれました。UVA 内に自習スペースもあるので、自分の部屋に飽きた時・キャンパス内の図書館までいくのが面倒な時にはよく利用しました。　(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?)　授業では、アメリカで発生する社会問題をテーマにした授業が多く、日本で生活していると知り得ない問題や考え方に触れられることはとても面白かったです。私は、20-30 人程度の少人数クラスのみ履修していたので、グループワークやプレゼンテーションを通じて、現地の学生の考え方を直接聞くことができたことは面白かったです。　授業数は日本に比べて少ないですが、予習のリーディングやプレゼン・ペーパーの準備に時間が取られたため、どこかへ外出するのは主に週末でした。平日の放課後には、CSUSM の CPP 制度を利用し Conversation partner が学校の周りのいろいろな場所に連れて行ってくれたり、学校のイベントに一緒に参加しながら、アメリカの文化・日本の文化を比較したり、雑談などもしました。週末には、主に SD へバスを使って 30 分くらい約$2 でいくことができたので行っていました。LA は少し遠いので、計画して友人らと一緒に行くこともありました。　毎週末、どこへ行っても初めての経験なのでとても刺激的で、自分の成長も感じることもあり楽しかったです。　(c)　海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは何ですか？ あなたの外国語能力は向上しましたか？もしそうなら、どのような点においてですか？ (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?)　リスニング力は特に向上したと感じます。耳にする言語が、日本語から英語に変わることで、日本語で考えるのではなく英語で考えることが中心になりました。そのため、日本語ではこういうけど、英語だとなんと表現するんだろうか。そもそもこの表現は英語だとあるのだろうか？と、英語がコミュニケーションをするツールであるため、積極的に調べインプット・アウトプットがすぐできたので身に付くスピードも早く感じました。また、ネイティブや留学生が話ている会話を聞いて、教科書では学ぶことがあまりない、リアクションの表現方法も増えたように感じます。耳にするだけではなく、その場でリアクションや英語の表現を真似して言ってみることで、意味を教えてくれたり、発音を直してくれたりもしました。わからない単語は、率直に、〇〇って何？と聞くだけでなく、単語を繰り返すとネイティブの友人らは丁寧に説明してくれました。　(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?)　「他人を気にしない」点については日本人と大きくかけ離れており、日常生活の中でその違いを感じることが多くありました。はっきりと自分の意思を伝えてくることに、初めは戸惑いましたが、相手のことを必要以上に考えたり推測する必要がなく、私はその文化が心地よかったです。また、ルームメイトの生活で困ったりすごく悩んだりしましたが、勇気を持って伝えるとすんなりとOK～と、あっさりと理解してくれたことにも驚きました。伝えれば、ちゃんと理解してくれる。日本のように、人が嫌だと思うことを本人が感じ取るまで待つ、といったこともなく、楽でした。　留学前にしておけば良かったことは、「英語の専門用語を入れておけば良かった」ことです。宿題で科される大量の Reading や Web ページ、教科書を読むのにも、専門用語だらけです。日常会話ができる程度の英語力だと、友人との日常会話等は楽しむことができますが、授業内容を十分に理解し疑問を持つ・質問をする・ディスカッションに積極的に参加できると言うことは難しかったです。自分の専門分野だけでも、専門用語をインプットしておくとよりスムーズに、より積極的な授業参加ができたと思います。(e)　日本とホスト国の「国際的」な違いだなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(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?)　先ほども書きましたが、「他人を気にしない」ことがとても大きいです。他には、「すれ違うときに、スマイルを送り合うこと」「アウトフットや持ち物を知り合いじゃなくても、褒めること」が日常にあることは、日本では経験しないことなので不思議に感じました。フレンドリーだなと感じました。でも、アメリカ人の友人は「アメリカ人は親しくない。確かにスマイルや褒めることもあるけど、浅く付き合う」と言っていたので本当のところは分かりませんが。日本人と比べて、初めて会う人に対しても、話すことに関してはハードルが低いように感じました。褒めてくれることにも共通することですが、一人の人としてすごいところを見つけることに優れているなと思いました。初めて会った人に、そんなことを思いつかないし、言えないと思うようなことも、言ってくれるので、こちらもとても嬉しくなりました。自分自身のタレントを認めてくれる、他人とは比較せず、〇〇ができる・考えるあなたは素晴らし・素敵とたくさん言ってくれることが多くありました。　(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.)　私の部屋は、ブラウン・ブラック・インド人・私と有色人種のみの部屋でした。が、他の部屋へ遊びに行くと、ホワイトのみの部屋・有色人種のみの部屋ときっぱり分かれている印象がありました。多人種の国家アメリカの「見えない壁・レッテル」を感じた瞬間でもありました。ほとんどの有色人種の友人は、有色人種の友達を持っており、ホワイトの子はホワイトの子と一緒にいるところを多くみました。　また、黒人の友人は「私たちは、黒人の歴史や家族や周囲の人を大切にし絆が深い文化がある。白人はそうじゃない。自分たちの世界としか考えていない。黒人の文化って素晴らしい」と言っていました。これまで白人に何かされたわけではないけど、これまで彼女に関わってきている人も黒人が多くその文化・歴史を強く大切にするという考え方の中で過ごしてきていることも影響しているとは思います。が、多人種国家で、どんな人種でもみんな手を取り合って～とイメージしていたアメリカではなかったので、驚きました。(g)　海外研修の体験をどのようにこれから活かすつもりですか? (In what ways are you planning to use what you gained from the study abroad experiences in the future?)　アメリカでの４ヶ月の生活では、ネイティブに触れ続け成長させて英語力はもちろんですが、積極性・考え方を今後活かしていきたいと思います。日本では、周囲も日本人で同じような生活をしてきた人。アメリカでは日本で生活してきたと言うだけで周囲とは異なり、より自分のバックグラウンドを考えるきっかけにもなり、自分の強みを再発見することができました。日本にいても、海外にいても、その強みを活かすこと、そして、それを「他の人でもできるから。」「私じゃなくても」「私なんか」と考えるのではなく、「自分だからこそできる」と自信を持って取り組んでいきたいと思います。どんなことにも臆せず、一旦は挑戦してみるというアメリカで得た積極性を今後も活かしていきたいです。　(H) 次の参加者へのアドバイスはありますか? (What advice would you give to those who are planning to join the same program/study at the same school next

year?)　　物価高もあり、経済的には辛いですが。。。「挑戦すること」を意図的に頑張ってみることをすると、成長できると思います。与えられた機会はもちろん、色々ある機会を自ら探して・作っていくことで、とても充実した留学生活になると思います。

研修期間	長期（学籍上の留学期間：2023 年度第 1 学期～2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	オーストラリアンカトリック大学		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	16

A) オーストラリアにあるオーストラリアンカソリック大学のメルボルンキャンパスに 1 年間語学、学部留学をしました。比較的都心にありアクセスも良く、留学生も多い学校でした。最初の半年はホームステイをし、その後帰国までは友達家族と一緒に暮らしていました。 B) 一番楽しかったことは友人家族との日々の生活です。友達になったばかりの私を一緒に住まないかと誘ってくれ、衣食住を共にするというのは日本では考えられない経験だと思います。その友達、家族には言葉では表せないほど感謝していますし、オーストラリアに第二の家族ができた気分です。週末は主にその家族とキャンプに出かけたり、ゴルフをしたり、ショッピングに行ったりとアウトドアに過ごすことが多かったです。メルボルンはフェスティバルがほぼ毎週開催されていたため、お祭りに行ったりもしました。家族のホームパーティーにも招待していただき、オーストラリアのリアルな文化を実際に体験することができたと思います。 C) 現地についた直後は正直少しはあった英語を話す自信がなくなってしまいました。周囲の英語力の高さや流暢さについていけなかったためです。落ち込んだ時期もありましたが、挑戦を怠っての成長はないことを再確認し、英語で話すことをためらわないよう心掛けました。その結果ある程度の日常会話だけでなく、授業も理解できるようになりました。スピーキング力とリスニング力は留学を通して確実に得ることができました。 D) 困ったことはあまりありません。日本の家でもあまり日本食が出ない家庭だったため、食に関して困ることはありませんでしたし、多文化を知ることがとても興味深かったです。 E) 移民の数は圧倒的にオーストラリアの方が多いと感じました。幅広い国から留学生や働きに来ていることが目に見えてわかりました。そのため、日本と比べてオーストラリアは独自の文化があまり根強くないのではないかと感じました。 F) 日本より多様性のある国だと感じます。人々の協調性が高く、どんな人、文化、すべてを一度は受け入れる傾向があると思いました。 G) 母国日本に来てくれた海外の方が日本に来てよかったと思っていただけるお手伝いがしたいと考えています。今は大学にいる留学生と積極的にコンタクトを取るよう心掛けています。 H) スピーキング力をできるだけ上げてから海外研修に参加した方がより楽しめると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 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	8

私は、カナダのビクトリア大学で、6 ヶ月間の語学力強化プログラムに参加しました。　　ビクトリアはカナダの中でも比較的温暖な気候で日本と似ている部分も多くあり、とても過ごしやすい場所でした。カナダ出身の人だけでなく、韓国、メキシコ、アメリカなど様々な国籍の人が暮らしており、多くの文化が混ざり合っていました。それらに合わせてダウンタウンにも様々なレストランがあり、誰もが住みやすい街なのではないかと感じました。　　現地ではホストファミリーの家に滞在させてもらい、一緒に生活していく中で彼らからカナダの文化や知識など沢山のことを学ぶことができました。また、私とのコミュニケーションの時間を積極的にとってくれて、毎日のホストファミリーとの会話を通して自分のコミュニケーション能力を向上させることができたのではないかと思います。　　ビクトリア大学の授業では、授業内で英語を使って話す機会が多く設けられていました。それぞれのクラスではカナダのカルチャー、環境問題、世界の教育方法など様々な事柄について取り上げられ、それらについてプレゼンテーションやディベートをすることもありました。授業のない週末は、友達とダウンタウンのレストランやカフェで過ごすことが多かったです。ホストファミリーにおすすめしてもらった現地の観光スポットを訪れることもありました。アイスホッケーの試合や様々なイベントは週末に行われることがほとんどだったので、それらに積極的に参加するようにしていました。どの経験も留学先で初めて経験したことばかりだったので、すべてが新鮮でとてもよい経験をすることができたなと感じています。　　そんな中、留学先で大変だったこととして日本とカナダのバスの到着時間の違いが挙げられます。カナダのバスは日本のバスと違い、バス停に時刻表通りに到着することは稀でした。そのためリアルタイムでバスの位置情報をこまめに確認し、家を出る時間などを調整するのが大変でした。　　私はこの留学を通し、現地での様々な文化に触れ、多くの新しい経験をすることができました。また、以前より広い視点を持って物事を考えることができるようになりました。今回の留学で経験したことは自分にとってかけがえのない大切な思い出として残ると思います。将来はこれらの経験を生かして、英語でのコミュニケーションが必要とされる現場で働くことができたらよいなと考えています。今後自分の英語を活かすことができるよう、英語で映画を見る、英語の曲を聴くなどして普段の生活に英語を取り入れられるように意識していきたいです。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	English Learning Centre at UVic		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

(a) I went to Victoria, Canada. Victoria is located on Vancouver Island, and there were a lot of nature and many kind people. Also, I stayed at my host family's house. They were so nice and welcomed me, so I could enjoy my life at Victoria. (b) After classes or on weekends, I went to restaurants with my friends. We enjoyed eating great meals and drinking alcohol. While drinking, we could speak English and communicate more. (c) I learned that it's important not to be afraid of failure. Soon after arriving in Victoria, I was really nervous and couldn't speak much English. However, I did my best to speak English even if my pronunciation or grammar was not good, so I could improve my foreign language proficiencies. (d) During this program, I joined volleyball club which was held in Victoria University. I this club, I played volleyball with people who went to the university. It was hard for me because playing volleyball with speaking English was my first time, and teammates spoke so fast. However, I tried to speak English using body language and gesture. After that, I could make friends and hang out with them. (e) I realized that transportation of Japan is so much better than other countries like Canada. During the program, I used buses almost every day because buses was the main transportation in Victoria. However, they were always delayed, and sometimes they didn't come. From this experience, I found that Japanese transportation is so punctual, and we shouldn't take it for granted. (f) I found that there were many kinds of people from various countries in the language school I went, and the way of speaking English was slightly different depends on the people. It is because they speak different languages and pronunciation in their national countries. To communicate with people from different countries, we tried to speak so much and get used to the difference of speaking. (g) From this experience, I'm planning to improve my English skills by taking TOEIC or IELTs. By taking these tests, I think I will be able to check my current English skills and set the next goal. Also, I want to make use of my English skills for my future job. (h) You should speak English as much as possible without hesitation. Even if you make mistakes, your friends or teacher would accept you. Your communication skills you would get during the program will help you get motivation of learning English more and more.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	オーストラリア		
研修先	Griffith University		
研修種別	C. MEC （「学部推奨・提携」を除く）	単位認定数	-

G’day everyone, I’m gonna tell you how my study abroad was going. First off, I went to Gold Coast, Australia for a half year. And the agent I chose is MEC. I stayed with a host family that consisted of my father, mother and brother. The most interesting moment I had was when I participated in the party that uni held. And I reckon the most important thing for me to communicate with other people and improve my English skills is not to hesitate and be afraid to talk to others even if I make a mistake. The most difficult thing I had was to catch what Aussie people said. actually, people in Australia have their unique accents. that accent is really strong and they often shorten the word, which makes people from other countries like me confused. One thing I felt that is different between Japan and Australia is the way they communicate and greet. when I walked on the sidewalks, Aussie who of course I did not know always tried to talk and greet me like “How’s going, mate?” This experience I got in Australia was amazing and I was able to definitely make my future blight. Also, my speaking skills is improved a lot compared to what I used to be. So to make my speaking levels stagnant, I’m taking online English conversation classes. My advice for those who would like to go study abroad is to be interested in countries that they will interested in and to study English expressions.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
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	10

私は大学２年次の８月下旬から 12 月の下旬まで４ヶ月間カナダのトロントに留学をしました。私は学校はトロント大学附属語学学校というところで毎日８時半～12 時半の４時間英語の授業を受けていました。トロント大学附属語学学校は St george 駅というトロント乗り換え駅から直結していてアクセスは最高でした。私はジャマイカのおばあさんの家庭にホームステイをして暮らしていました。私は初海外、初留学ということもあり、最初は黒人のおばあちゃんが怖かったです。声や体が大きく、目がぎょろぎょろしていて、なんとなく怖い印象が最初はありました。ですが私のホストマザーの陽気な性格や振る舞ってくれる美味しいご飯、私の拙い英語をゆっくり聞いてくれるや優しい性格などをきっかけに私はとても仲良くなり、良い関係を一緒に築くことができました。　　留学中の経験で１番印象に残っているのはトロントのテニスの大会（ミックスダブルス）で優勝したことです。私の趣味はテニスです。そのため、留学先でもテニスをしたいと考えており、日本からラケットを持っていきました。私は現地の University of Toronto Tennis Club“UTTC” というクラブに所属し週２、３回ほどテニスをしていました。ある日クラブ長から「今度試合があるんだけど、出てみない？」と誘われ、私はいつも一緒に練習していた香港の valeriekyc という女の子とペアを組み、優勝することができました。お互い優勝をして６０ドルのギフトカードをもらったので、帰り道にちょっと贅沢なお店でご飯を食べて帰りました。UTTC で得た経験は私の留学経験をより豊にしてくれ、たくさんの国の人とテニスを通じて友達になることができました。海外研修期間で、外国語コミュニケーションに関して学んだ最も重要なことは、「積極的に話すこと、話したいという意志を相手に伝えること」です。私は実際英語が本当に得意ではなく、リスニングやスピーキングは私の弱点の分野です。語学学校では授業のレベルが私にとっては高かったため、毎日学校が始まる１時間前には学校に行き、授業の予習をしていました。しかし、そんな私でもたくさんのネイティブの友達を作ることができました。それを可能にしたのは私の積極的に話しかけ、自分の気持ちを身振り手振りで少しでも伝えようとした気持ちが、友達を作れた理由ではないかと考えています。私の英語の能力は確実に伸びました。実際の英会話は日本の学校で学ぶような完全文や誰かが全部文を言い切るまで待っていてそこから話すのではなく、噛んでしまったり、割り込んで話すのがほとんどでした。相槌の英文のレパートリーや、短いフレーズ、スラングを新しくたくさん知ることができました。　　実は私はホームステイ先を１度変えています。最初の家庭を変更するまでの過程が最も大変だった経験です。まず、慣れない英語でホームステイの現状を説明し、ホームステイを変えたい旨をホームステイ会社と留学エージェント、語学学校にメールする必要がありました。慣れない土地で頼る人がいなく、心細かったです。その後、アポイントメントをとり、実際にホームステイ会社の人と対面で２回お話をしました。すぐホームステイ先を変更することになりましたが、ホームステイを変えることをホストファミリーに内緒で行うことというのもプレッシャーでした。なぜならホストファミリーが提供する環境がホームステイ会社が定める水準に達していないことをホストファミリーは会社にバレたくなかったからです。そのような背景も伝え、適当に会社の人に嘘を言っていただき、ホームステイを変えるのも大変でした。　　日本とカナダのトロントを比べると文化が異なっていました。トロントはカナダの経済の中心にあり、また世界の文化が集まった、多文化主義、多様性に富んだ街でした。特に宗教的な違いがあり、街にはたくさんの種類の教会がたくさんあり、教会の隣に寺院があるということもありました。どのレストランに行っても、必ずハラル認証のマークやビーガン、ベジタリアンの方向けのメニューなどがありました。文化も日本とは異なり、電車やバスの中に犬をよく連れていたり、バスや鉄道の運転が日本と違い、運転がとても荒いので吊り革には必ず捕まっていました。私はトロントで日本と宗教的、文化的な違いをよく感じました。私の家庭は毎週日曜日の朝に教会に行っていました。　　私は海外研修で培った積極性や行動力を今後の大学生活や、就職後に自分の武器として使い、さらに伸ばしていきたいです。トロントという多種多様に溢れた街で日本ではなかなか

経験できない多様性に触れ、視野を広げることができたと考えているので、新しい自分の価値観を今後使っていきたいと考えています。そして留学したことにより、トロントの良さはもちろん、日本特徴や素晴らしい部分に気がつくことができました。日本は治安、文化どれをとってもいい国であると思え、そんな日本にとっての当たり前の部分を将来支えたいとも考えました。　　私は現地のクラブに入り、スポーツを通してコミュニケーションを取りました。僕のように英語に自信がなかったり、大好きなスポーツや趣味はある人はぜひ海外でも趣味の活動を行なってみると良いと思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 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	10

(a)　アメリカ合衆国、カリフォルニア州ロサンゼルスにある、カリフォルニア州立大学ロングビーチ校に留学していました。滞在は学校からバスで 10 分ほどのアパートに韓国人３人、私含め日本人２人の５人でシェアハウスをしていました。部屋は２人部屋でした。　(b)　授業でできた現地の友達とクリスマスパーティーに行ったことです。アメリカの学生たちが行うパーティーは非常に盛り上がっていて、授業が大変だったことを忘れて歌ったり踊ったりして楽しみました。　(c)　私が学んだことは、自信がなくても話しかける、怖がらない事が大事だという事です。想像以上に現地の人達は文法を気にしていないし、フレンドリーです。個人的には、英語力が非常に上達したと感じます。一番上達したと思うのは、リスニング力です。留学始めの頃は、授業で先生が話すことが聞き取れず、とても苦労しましたが、留学終わりの頃は、スムーズに聞き取れることになっていました。　(d)　文化的な面ではそこまで苦労することはなかったです。ですがやはり外食がジャンクフードが多く、日本のように様々な種類のレストランがたくさんある訳ではないので、そこで文化の違いを感じました。　(e)　印象に残っているのは、大学での授業態度です。全員が非常に意欲的に授業を受けていることに驚きました。また、授業の種類も非常に豊富で、私の学校ではサーフィンの授業、演劇など日本の普通の大学では体験できないようなものがたくさんありました。　(f) ロサンゼルスということもあり、人種は本当に様々でした。アジア人が目立つこともないし、白人の人、黒人の人、アジア人など様々な人種や宗教の人が入り混じって生活をしていました。また、大学に通う学生の服装も本当に自由です。ハロウィーンの日は、仮装をして来ている人が非常に多く驚きました。　(g) ロサンゼルスという多様性が許容されている地域に留学する事ができたことで、世界には様々な考えを持っている人がいると認識しました。日本で生活する上でも個人の考えを尊重していきたいと感じました。　(h)留学は思ったよりも時がすぎるのが早いと感じたので、留学先でやりたい事があれば、後悔しないようにすぐ行動するべきだと思いました。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	Ireland		
研修先	University College Dublin		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

a) I went to Ireland and took classes of language classes at University College Ireland. I went to the university for about 4 months. I was satisfied with the language classes at UCD. The teachers were so nice, and my classmates were so motivated. As classmates, most of them are Japanese, but some students are Spanish, Chinese, French, Mongolian, and so on. So, I could communicate with many people around the world. In the class, I learned mainly grammar and presentation skills. Gremmer was maybe a little bit easy because the contents are like most Japanese people learned in junior or high school English classes, but I could learn the grammar in English so, it was a good opportunity. Also, we had individual presentations once a week. Thanks to that, my presentation skills and speaking skills could be improved. In terms of the host family, they were also so nice. My host mother was Rebecca, she is 27 years old and has a dog. She took me walking and hiking sometimes and I could enjoy the great nature of Ireland. Also, when I missed Japanese food, she cooked some curry and rice and sushi!!! b) I enjoyed the Japanese society that is held by students of UCD. Thanks to that, I could make a lot of friends all over the world. And I hung out with those friends. Japanese society had a lot of events like movie watching, eating sushi, and ice skating, and that activities were so fun for me. One of my purposes for studying abroad is to make foreign friends, so I thanked for this event. C) I think the important thing about foreign language communication is motivation for trying to communicate something. At first, I was so nervous about making a mistake in the class or communicating with foreign people. However, people are so kind and listen to my English. My goal during class is to speak up a lot, and I started speaking a lot of English during class. When I talked with Indian friends, I noticed that they don't use collect grammar, but they can speak well and communicate with people in English. From this experience, I could learn to try to speak anything in communication even if the grammar is not perfect. you were there. Was there anything you wished you had better prepared for before going?) D) I was sometimes annoyed by the situation that I couldn't take a bath. I am not accustomed to this. Ireland was so cold, especially in the morning, so I should have bought more instant soap or miso soup before I left Japan. Of course, in Ireland, there are some instant soups, but they didn't suit my taste. e) I don't know if that is a cultural difference or not, but students at UCD were so motivated to study. One of my classmates studies English for about 5 hours every day and most of the students in the class have high contribution. And I was so annoyed with the bus delay. They usually delay and in the worst case, I waited about an hour to take a bus. But I was surprised that people don't care about that delay so much. I noticed the cultural differences and Japanese transportation is not usual everywhere…. Plus, I was surprised that many people were running as an everyday habit and high consciousness for health. Younger to elderly, they enjoyed daily running and I think that is nice. However, I can't understand that some young have a habit of smoking. When I commuted by bus, I realized smelled weird and noticed the girl was smoking drugs. I could not believe that,!!! I talked about that to my friend from Peru, and he said in Peru, it is natural for them to experience taking a drug around 15 years old. I felt cultural differences. f) I think there are many nationalities in Ireland. And everyone doesn't care about those differences so much. g) I want to try various things. I got courage through studying abroad. In Ireland, I have to do by myself and

try some new things like cooking, hiking, and making my clothes and I noticed that many things are easy to do rather than I imagined. So, I wanna try a lot of things from now on. First, I want to do southeast country and join volunteer.

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	カナダ		
研修先	University of Calgary		
研修種別	B. SAF	単位認定数	-

a 私はカナダのカルガリーという地域に 1 セメスター語学留学をしに行きました。ホームステイでの滞在だったためカナダの家庭の様子を知ることができました。家の立地が大学から徒歩 15 分ほどだったため、日本に住んでいた時よりも快適でした。 b 私の留学生活の中で一番楽しかったことは学校のプログラムで行ったスキーツアーです。私はスキーが好きなためカルガリーを留学先に選んだので念願の海外のスキー場に行くことが出来非常に良い経験となりました。 c 海外研修期間に外国語コミュニケーションで最も重要なことは物事の興味関心を持つことだと思います。出会った人や、初めて見るものなどに興味を持てば自然と会話のきっかけが生まれて英語を話す機会がより増える上に、相手の話している内容を理解しようとするため英語力が向上すると思います。私自身語学力向上だけではなく人見知りも軽減しました。日本に戻ってから外国の方が困っているときに自分から話しかけられるようになりました。 d 留学中に一番困ったことはロサンゼルス空港での乗り継ぎでした。特に帰りの乗り継ぎでは大苦戦しました。ロサンゼルス空港はターミナルの数が 10 以上もある上に Wi-Fi 環境が悪くアメリカ対応の SIM カードを持っていない私は困り果てました。10 人以上の空港職員に道を尋ねました。乗り継ぎがある場合はその空港についてあらかじめ調べておくべきでした。 e カナダと日本で国際的な違いを感じたのは男性の家事、育児の参加率だと思います。私のホームステイ先の父親は毎朝子供の弁当を作り、娘の髪の毛まで結んでいてとても驚きました。基本的に料理も父親が作っていたと思います。もちろんエンジニアの仕事もバリバリこなしていて本当にすごいなと思いました。 f カナダは移民が多く多様性しか感じないと言っても過言ではありません。多様性の重要性を唱え押し付けるのではなく、お互い尊重し合い肯定し合っているという印象を受けました。私の友達に韓国から留学にきた女の子がいたのですが留学中に出会ったメキシコ人の女性と結婚しカナダに永住していました。人種差別なども全くなく本当の意味で自由な国はカナダなのではないかと私は思っています。 g 海外研修の経験をどのように生かしたいかのビジョンは明確にできていません。しかし、日本に住みながらもなんだかの形で海外とかかわりのある職業に就きたいなと考えています。 h アドバイスを挙げるとしたら、一番は積極的に行動して楽しむことだと思います。楽しむことことを重視すればストレスを抱えることなくたくさんの発見が出来ると思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アメリカ		
研修先	ミシシッピ大学		
研修種別	B. SAF	単位認定数	2

私はアメリカのミシシッピ大学に留学しました。ミシシッピ大学はキャンパスがとても広く、その中にある幾つかの寮のひとつに私は宿泊していました。　寮は４人１部屋で、キッチン、リビング、洗濯機が　共用でトイレ、バスルームは１人１人の部屋にありました。現地の友達に近くの小さな町に連れていってもらいご飯を食べたり、ショッピングをしたことが楽しかったです。研修が始まったばかりの時は、自分の言いたい事をうまく文章にできず、会話をすることが難しく感じました。しかし、研修をしている中で正しい文章で話すことよりも自分の伝えたい事を伝えることが大切だと気づきました。それからは、なるべくたくさんの人とコミュニケーションを取るようにしたことで自然とスピーキング力が上がったと感じました。また、私が最も成長を感じたことはリスニング力です。今までリスニングが苦手でしたが、友達とコミュニケーションを取るうちに早いスピードでの会話も聞き取ることができるようになりました。私は寮で生活をしていたので自分でご飯を作らなければなりませんでしたが、アメリカのスーパーで買うことのできる食材と調味料で料理をすることが難しかったです。私が日本とアメリカで違いを感じたことは、アメリカ人の大学生は自分の将来について具体的に考えているということです。自分も含め、日本の大学生は将来について漠然とした考えしかもっていないように感じますが、アメリカの大学生は大学で自分の興味のある分野について突き詰めて学び、将来に活かそうとしていると感じました。私が研修を行ったミシシッピ州は南部のため、黒人差別が比較的最近まで残っていた地域でした。そのため、学校には黒人で初めてミシシッピ大学に通った生徒の像などがありました。私は海外研修で多くの人と出会いコミュニケーションを取ることで様々な考え方や意見を知ることができ、自分の視野が広がったように思います。これからは海外研修で得られた柔軟な考え方で物事を客観的に見れるようになりたいと思います。

研修期間	中期（学籍上の留学期間：2023 年度第 2 学期）		
国	アイルランド		
研修先	University College Dublin		
研修種別	JSAF	単位認定数	-

22051045 木南芙優　(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?) 研修先はアイルランド国立大学ダブリン校。研修中の休日を使ってミラノ、ロンドン、パリ、アムステルダムに旅行した。私が滞在していたのは留学生が大半を占める学生専用のマンションのような寮で、そこではキッチンは他の 7 人の留学生と共有しなければいけなかったが、自分の部屋にバスルームがありセキュリティもしっかりしていたので快適だった。(b)　日常生活またはキャンパスでの授業や授業後の経験で、一番楽しかったことはなんですか？(What did you enjoy most in your daily life and/or in your experiences in classes and after-class activities on campus?)　寮に滞在していたため同世代の留学生と深く交流ができたことが一番の思い出になった。語学学校を修了したあと最後一週間ほど寮で仲良くなった子達の国へ旅行し、友達の文化をより知ることができてとても楽しかった。研修中後半は寮で仲良くなった子と毎晩ご飯を食べて話しすごしていた。とても気分転換になった上に英語の練習にもなった。(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?)　留学前に録音したものと比較すると言葉と言葉の間が短く以前より流暢に聴こえるようになったと感じた。研修先で学んだ一番大事なことは恐れずにたくさん話し、自分から英語のコミュニティに積極的に参加し、英語を話す機会を根本から増やすことが大切だと思った。　(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?)　英語で自分の思いを伝えたくても 100%伝わらないのがとても苦しかった。私の滞在していた部屋はフランス人が多く、よく共有キッチンに大勢を招待し夜通しパーティーをしていた。そのパーティーがとても騒がしかったため眠れず何度も何度も注意をしたが、何度注意をしても“私たちは彼らを招待していないから関係ない”と言われてしまった。結局彼らに私の想いが伝わることはなく騒がしさは改善しなかった。　(e)　日本とホスト国の「国際的」な違いだなあ、と気づいたことはありますか？例えば、文化や習慣、大学の授業、人々の態度や行動、社会の仕組みの違い等です。(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?)　滞在中驚いたのはほとんどの家が窓に何もつけていないことだった。日本の家はカーテンをつけたり、すりガラスにしたりと家の中が見えないように何かしらの対策をしているところが多いが、アイルランドの家は窓に何もつけずに家の中を大公開しているところが多くとても驚いた。もう一つ驚いたのはバスで席を譲る人がとても多かったことだ。研修前は席を譲る文化は日本だけだろうと勝手に思い込んでいたが、アイルランドでは日本よりも頻繁に席を譲り合っている光景を見かけた。そしてその後仲良く 2 人が会話していることもよくあった。私は電車などで席を譲った後気まずくなって次の駅で降りたフリをしてしまうので驚いた。　(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.)　ダブリンでは街を歩いていて人種

の多様性を感じることが少なかった。日本より多少人種の多様性があったかもしれないが、日本でアジア人以外をあまり見かけないのと同じぐらいダブリンではヨーロッパ以外の人を見かける機会が少なかった。しかしロンドンに観光に行った際は小中高生でさえいろんな顔の子たちが仲良く一緒に歩いていて驚いた。 (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?) 研修に行く前は英語を話すとなると力んでしまっていたが、海外研修で英語に触れる機会が増え、日常生活に英語を取り入れることができたため英語が勉強するものからコミュニケーションのための道具だという考えに変わった。また、研修先でさまざまな人と関わることで先入観を持たずに人と関わることができるようになった。この経験を活かして恐れずにこれからも自分の世界を広げていきたい。 (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?) 留学前の英語力を録音したり、英語の試験を受けることで目で見えるような形で保存しておくと留学後の成長がよりわかりやすくなるためおすすめです。また留学前に自分がなぜ留学に来たのかということをメモに残しておくと留学中に心が折れたり、怠けた時の支えになるので良いと思います。