

2024年度短期海外研修プログラム（春期） 成 果 報 告 書

2024年度短期海外研修プログラムの春期は、下記の通り、3コースに21名の学生が参加しました。

東西大学校コース（韓国）	14名	P01～12
リジャイナ大学コース（カナダ）	4名	P13～21
ラブラブセブ国際大学コース（フィリピン）	3名	P22～27

福原学園 国際交流・留学生支援室

2025年7月

【説明】

- ◆ 紙面が限られているため、参加者全員の報告書を掲示することが難しい場合があります。そのため、コースによっては一部の学生の報告書のみを掲載しています。
- ◆ 参加学生のそれぞれの見方と考えを最大限に残すことを目的として、本報告書は、学生が提出したレポートの書式を整え、大幅に間違いのある部分のみを訂正し、学生が自分の言葉で綴った内容はほぼそのままにしています。

研修先大学（研修国）	東西大学校コース（韓国）
研修期間	2025年2月2日～2月22日（21日間）
参加学生数	本学園から14名 コース全体約22名 （主な国籍：日本）

報 告 者 ①	男子学生
研修内容の概要	
1週目は、福岡空港の現地集合し、韓国へ出国します。滞在先の大学の寮に到着したら、今後必要になってくる、日用品をダイソーまで買いに行きます。月曜日は、大学のキャンパスツアーとオリエンテーションを行います。火曜日は、韓国語の授業が始まり、そのあとは陶磁器を作りました。水曜日は、慶州ツアーをしました。木曜日は、オルゴールを作成し、韓国の伝統礼節と歌を体験しました。金曜日は、K-pop ダンスを習い、その後は、東西大学の学生たちと交流をして、タンブラーを作成しました。2週目は、月曜日は、韓国語の授業のみ行いました。火曜日は、トッポギを作りました。水曜日は、釜山ツアーで伝統文化を体験し、甘川文化町を見学しました。木曜日は、テコンドーを習った後に、韓国語の授業を行いました。金曜日は、韓国語の授業を行いました。3週目は、月曜日に、韓国語の授業の後に、幼稚園を見学しました。火、水、木曜日は、韓国の授業を行いました。金曜日は、テストを行った後に、修了式を行いました。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
授業の進め方は、最初に配られる教科書を元に授業が進んでいきます。授業を担当する先生は、日本語が喋れるので、日本語を使いつつ、わかりやすく教えてくれます。また、韓国語を書くだけでなく、ペアになって、リーディングをしたり、自分たちで文を作って、発表したり、アウトプットをする機会がとても多く記憶に残りやすかったです。宿題は、特になく、単語テストはあるが事前に教えてくださるので、テストに向けて勉強することができます。インプットだけでなく、アウトプットすることが多いので、日常的に使えることができたり、会話が少し聞き取りやすくなった気がします。	
滞在方法及びそれへの評価	
大学内の学生寮での滞在中で、2人1部屋です。カードキーになっていて、ホテルのように、カードキーで鍵を開けて、カードキーをさすことで電気がつきます。寮も大学も基本的には、トイレットペーパーを流すことができます。エアコンは使えず、床暖房のみになります。最初は寒いですが我慢すればだんだん暖かくなります。寝具は、掛け布団一枚しかなく、ベットシーツ、枕、掛け布団は、おそらく丁寧なクリーニングはされていなくて、髪の毛がついていました。冷蔵庫などの家電はないが、休憩室に、ウォーターサーバーと電子レンジが置いてあるので、カップラーメンを食べたり、温めたりすることができます。大学が、九州共立大学とは、比べ物にならないぐらいの坂の上にあるので、歩くととても疲れるので、バスの乗り方を覚えていくといいと思います。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
日本では、飲食店などで食べ物を出されたら、お腹がいっぱいでも無理して食べるが、韓国では、残すの当たり前で、ほとんどの人が完食することなく残していた。韓国では、現金を使わず、カードでほとんど支払っていました。電車やバス、タクシーは日本と比べると、とても安いです。タクシーの運転は少し荒いので、酔いやすい人は酔い止めを飲んだ方がいいと思います。お店の店員さんの接客態度は、いい人もいるが、ほとんどが、携帯を触っていたり、店員さん同士で話をしてコーヒーを飲んだりしている人たちがほとんどであった。少し雑に見えるが、私は、このラフな感じ好きで、気負いながら仕事をするよりはいいなと感じました。教育の面では、日本とは、あまり違いはないが、日本は基本的にインプットだけをする事が多く、韓国は、日本よりは、アウトプットする機会が多いように感じました。また、冬休みにも関わらず勉強をしにきている学生が多くて、勉強意識の高さを感じることができました。	
研修成果（研修を通して得たこと）	
◆ 研修参加の動機： 大学生のうちに海外を経験しておきたいと考えていて、就活をする際にも大きな武器になると考え参加しました。また、私自身が韓国に興味があり、研修前に旅行に行ったことがあるが、いいと	

ころだと思ったので、もう一度行きたいと考えていたので参加しました。

◆ 参加前の目標：

語学力の向上と主体性を持って行動することです。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

なるべくわかる単語とかは、韓国語で話すようにして、現地の学生とかたくさんの人と話しました。授業にも積極的に参加をしました。

◆ 研修成果：

研修に参加する前から、韓国語は少し勉強していたが、アウトプットをする機会がなかったので、この研修を通して、アウトプットをたくさんしたことで、韓国人の方と少しはコミュニケーションを取れるようになりました。また、現地で生活したことにより、耳が慣れて前よりは、韓国語が聞き取れるようになりました。また、日本のことが好きな韓国の方が多く、留学やワーキングホリデーに行く予定がある方もいれば、行ってみたいと言う方が多くてびっくりしました。自分たちの国にとっても強い関心を抱いてくれていてとても嬉しく感じました。

◆ 自己啓発：

この研修を通して、日本では当たり前のことが、他の国では、当たり前ではなく、新しい価値観を知ることができました。現地で、主体性だったり積極性は、磨かれたと思うので、これを武器に就職活動で活かしていきたいと思います。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	3	消耗品	2	洋服類	2	交通費	1	遊興費	2
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	5 万	消耗品	1 万	交通費	1.5 万	洋服類	2 万
遊興費	2 万	お土産	1 万	その他：			3 万
合計							15.5 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：無駄な出費はなかったから。		

◆ 後輩へのアドバイス：

報 告 者 ②

女子学生

研修内容の概要

学習内容は、教科書の範囲全部をしました。前半はかなり課外活動中心で、ゆっくりなペースで進んでいたのですが、後半は、課外活動も少なくなり1週間ほどずっと授業で、ハイスピードでした。授業の進み方は、私は勉強をしていったのであまり難しくはなかったのですが、かなり早い進み方だったので、韓国語があまりできない人達は難しく感じたのではないかなと思いました。

課外活動は、釜山の有名な観光地に行ったり、伝統衣装を着る体験や伝統的な歌や遊び、韓国の礼儀作法、韓国伝統茶芸品作り、k-pop ダンス、現地の大学生との交流会、韓国料理作り、伝統餅作り、テコンドー、韓国の幼稚園施設見学など様々なことをしました。課外活動は、すべて一緒に現地でお世話をしてくれる韓国人の先生がいたので心配や不安な事がなく、たのしく韓国文化を学べて楽しかったです。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

授業の進め方は、1、2週間はほとんど、課外活動が多かったのですが、授業はゆっくり進んでいたのですが、3週目では、ほとんどずっと授業で、進むスピードが速かったと感じています。教職員の先生達は、みんな日本語がすごく上手に話せる方だったので、コミュニケーションに問題はありませんでした。指導方法も、日本とあまり変わらない授業方法でした。しかし、日本よりも韓国の方が意見するというか、声を出して読むことが多かったり答えなどを声に出して言う場面が多かったです。授業内容は、基本的な文法や、単語などを学びます。宿題はありません。しかし、単語テストがありました。そして、授業最後の日にまとめのテストがあります。リスニングやスピーキングテストがあります。

滞在方法及びそれへの評価

寮の場所は、学校の目の前にあるので通学などには5分もかからないです。寮は二人部屋です。寮の部屋の中は、机と椅子、クローゼット、ベット、シャワーとトイレがあります。ベットは、枕と布団が一枚あります。トイレトーパーやゴミ袋などがなかったので、学校の近くにダイソーがあったので必要な日用品を買いました。部屋ではなく寮の共有スペースがあり、そこで、電子レンジやウォーターサーバーがあり、お湯もでたのでカップラーメンなどを作りました。Wi-Fiは部屋にも寮の中にもありました。部屋に暖房がついていたのですが、動かなくて先生に聞くと、床暖房だけが機能しました。温度は一番強い温度にしておくのと、とても暖かくて快適でした。学校が坂の上にある場所なので、どこに行くでも、坂を下ったり上ったりしないといけなことが大変でした。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化の違いは、韓国ではパリパリ精神なので、せっかちの人が多いなと感じました。それは日常生活でも感じましたし、授業でも感じました。駅などが特に、人がいても、回り道などせずに直進してきてすこしビックリしました。バスなども、降りる場所に着く前に降りる準備をしていないとおいていかれそうな雰囲気でした。食事面では、どこのご飯屋さんに行っても必ずキムチがあって驚きました。また、キムチだけではなくほかの漬物やコチュジャンなどが出てきます。また、韓国では、日本よりキャッシュレス化が進んでいるので、どこのお店でも割と注文するタッチパネルがありました。タッチパネルでは、現金決済ができないので注意が必要です。現金で支払いたい場合は、お店の人に言うのと現金決済ができます。教育面では、韓国の幼稚園に見学に行ったのですが、日本の幼稚園より韓国の幼稚園の方が建物が大きかったです。授業や課外でも、人前に立つ場面などがあり、誰が前に出るか様子を見る場面があったのですが、先生やお世話してくれた韓国の人が「早く早く」と言っていたのが印象的でした。韓国では、自己主張が強い人が多いのかなと思いました。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

高校生の頃から韓国ドラマや k-pop が好きで、大学に入学してから韓国語の勉強を始めたのもっと上手になりたいと思って参加しました。

◆ 参加前の目標：

現地の韓国人の方と会話をしたり、問題なく聞き取れるようになりたいと思っていました。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前には、韓国語の勉強をしたり、ドラマなどを見て聞き取れるように勉強しました。現地では、韓国人の方と食事をする機会があったときに、自分から話しかけて会話したり、買い物に行った際に、日本語が上手な店員さんでも韓国語でお話したりと、現地ではできるだけ韓国語を使うように意識しました。

◆ 研修成果：

研修を通して、韓国語の語学力は上がったと感じています。現地で習った韓国語の授業は、日本で習った授業範囲以外のことも習ったのでより、文法や発音なども能力が上昇したと感じています。価値観は、普段自分から行動を起こすことが少なかったのですが、研修を通して自分から行動することの大切さを学びました。自分から話しかけたりしないと何も始まらないので、意見を言ったり、行動することの大切さを感じました。

◆ 自己啓発：

研修を通して、上記にも書いたように、自分から行動することの大切さを学んだので、今後も人任

せではなく、自分から行動を起こしていろいろな経験や知識を習得していきたいです。韓国語は、まだまだ勉強することがたくさんあるので、少しずつ勉強していきたいです。勉強していくうえで、韓国語がどこかで将来につながる機会があればいいと思います。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地のお世話をしてくれた韓国人の方達が日本語が上手であり韓国語を話す機会が少なかったことは残念かなと思いました。

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	3	消耗品	3	洋服類	3	交通費	2	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：8万円

食費（外食を含む）	3 万	消耗品	1 万	交通費	1 万	洋服類	2 万
遊興費	1 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							8 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：夜ご飯やお土産、遊興費などが主だったので適切でした。		

◆ 後輩へのアドバイス：物価などは、特に日本との違いはなくあまり安いとは感じませんでした。しかし、交通費などが安いので遊びに行くのには不便なく行けました。

報 告 者 ③

女子学生

研修内容の概要

文化体験では、現地の学生スタッフが2人、職員の方が1人常に一緒に行動してくださり、全員日本語が話せるので現地の方の話などはすべて翻訳してくれます。授業は東西大学で韓国語を教えている先生が教えてくれます。先生も日本語を話すことができるので授業中は日本語で進めてくれるため韓国語が分からなくても理解することができました。授業内容はハングル文字の読み方から始まり、基本的な文法を学びました。3週間で配られる教科書1冊分を勉強しました。基本的に授業も文化体験や観光ツアーも9時集合で夕方の6時まであります。課外活動では、ダンス体験、テコンドー体験、韓国料理作り、陶磁器作り、オルゴール作り、釜山観光、慶州観光などがありました。大学が広いので多くの体験は大学内の施設で行いました。観光などはバスに乗って移動し、自由時間では韓国の学生がおすすめの場所を案内してくれました。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

授業は1コマ50分くらいで午前中だけ授業の日もあれば、午前中は文化体験をして午後授業などという日もありました。基本は1日授業で9時に始まって6時に終わります。先生が日本語を話せるため、韓国語でゆっくり話してくれた後に日本語で説明をしてくれるという感じで授業を進めてくれます。宿題はありませんでしたが、単語の小テストが何回かありました。授業では教科書に沿って文法を学んだあとに、ペアで会話の練習をしたり、その文法を使って自分で文章を作り発表したりするといった流れでした。基本的なハングルが読めないと授業についていくのが大変だと思います。授業自体の進みはそこまで早くないのでしっかりと理解しながら勉強することができました。グループワークやペアワーク、発表が多くあるので楽しく授業を受けることができます。分からないところがあれば先生にすぐ聞くことができるし、先生も難しいところは時間をかけて説明してくれます。

滞在方法及びそれへの評価

寮は基本的に2人部屋で同じ階には他の国の方もいます。部屋にはベッドと勉強机が2つずつあり、

クローゼットもあります。部屋にはポットやレンジがありませんが、偶数階に誰でも使うことができるポットとレンジがあるので、みんなそこにコンビニで買ってきたラーメンやおにぎり、日本から持ってきた日本食を持って行って温めたりしていました。シャワーとトイレが一緒に仕切りのカーテンなく床が水浸しになるため私たちは100均でスリッパを買いました。洗濯は寮の向かい側にある建物の一階にあり、洗濯機、乾燥機ともに1回130円で、洗剤は1個50円で買うことができます。(自分で持ってきた洗剤も可) 私は寮でほとんど不便さを感じませんでした。しいて言うならシャワーが少しやりづらいくらいで、寮のルールなどはほとんどなく3週間普段通りに過ごすことができました。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

韓国ではほとんどがカードで支払うことができ、現金を使う場面があまりありませんでした。また、ご飯が日本よりも味が濃く、何を頼んでも必ずキムチがつくことに驚きました。韓国の方は運転が少し荒く、バスでも何かにつかまっていけないと危ない感じでした。歩行者優先ではないのか、横断歩道を渡ろうとしてもガンガン車が通っていくので何度か引かれるかと思った瞬間があったときは日本と違うなと感じました。また、韓国の地下鉄やバスは日本に比べるととても安くいろんなところに安い値段で移動できることはとてもいいなと思いました。また、地下鉄に乗っているときに普通に電話をしたり、大きな声で会話をしていたりすることにも日本との違いを感じました。トイレは流せるところがほとんどでしたが、少し古い感じのお店に行くと流せずゴミ箱に捨てるところが多かったです。お店の店員さんが働いている途中にスマートフォンを触っていたり、店員さん同士が大声で談笑していたりしていたのは日本ではほとんど見ない光景だなと思い、日本人はまじめすぎるのかなという気持ちになりました。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

一度も海外に行ったことがなかったので行ってみたいという思いがあったのと、日本とほかの国の文化の違いを実際に感じてみたかったので参加しました。また、韓国は日本と一番近い国であり、交流も深いので韓国語を理解できるようになりたいと思い韓国に留学に行くことを決めました。

◆ 参加前の目標：

韓国語が全くできないところからのスタートだったので留学での授業を通して、ハングルを理解して読むことができるようになるという目標と、なるべく現地の人とコミュニケーションをとるという目標を立てて参加しました。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

まず、留学に行くときからハングルの基本的な読み方と数字を覚え、簡単な単語は理解できるように勉強していきました。現地では、なるべく韓国語に触れるようにして、町の看板など何と書いてあるか目についたものを読んでみたり、調べてみたりするということをしました。ほかの人よりも韓国語ができなかったのも、授業が終わった後には必ず復習をするようにして、空いた時間にはなるべく韓国のYouTubeやコンテンツを見るように努力しました。

◆ 研修成果：

研修を通して、韓国語が参加前よりもすらすらと読めるようになったことが一番成長したなと感じました。また、身の回りの管理などを自分ですべてしなければならなかったのも、研修中色々なことを自分でやっていく上で親のありがたさが分かりました。今までは英語などでも完璧な文法を使わないと伝わらないと思っていたのですが、研修に行き日本語が全く通じない環境で過ごすことで、流ちょうに話せなくても簡単な英語で伝えたいことを簡潔に言えば伝わるのだということに気づき、自分の今までの考え方が大きく変わった気がしました。就職について具体的な進路は決まっていなかったのですが、研修に行ったことで海外に少し視野を広げてみるのもいいかもしれないと思いました。日本での常識が海外では全然違うということが身をもって体験できたので、当たり前のようにしていた習慣など国が違えば当たり前なことではないのだなと思わされるような三週間でした。

◆ 自己啓発：

今回研修に参加してみないと分からなかったことがたくさんあるように、何事も挑戦してみなければ気づくことはないということが分かったので、これからも積極的に多くのことに挑戦したい

◆ と思います。

高校生の頃から韓国ドラマや k-pop が好きで、大学に入学してから韓国語の勉強を始めたのでもっと上手になりたいと思って参加しました。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

韓国についたときに現地の方がいらっしゃらず、その方に連絡をすると大学側から聞いた時間が違っていたらしく、1 時間半くらい空港で待っていたのでその連絡をもっとしっかりしてもらえると良いと思いました。

現地で生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	3	消耗品	3	洋服類	2	交通費	1	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそ金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	5 万	消耗品	1 万	交通費	0.5 万	洋服類	0.5 万
遊興費	0.5 万	お土産	2 万	その他：			0.5 万
合計							10 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	

理由：使いすぎることもなく、予算内に収めることができたから。

◆ 後輩へのアドバイス：

帰る時にお土産が多くなって荷物がオーバーするので、なるべく現地で捨ててもいいものを持っていくと荷物に空きができていいと思います。

報 告 者 ④	男子学生
研修内容の概要	
1 週目は、日曜日に韓国へ出国から始まり、月曜日は東西大学でのキャンパスツアーおよびオリエンテーション、火曜日は韓国語の授業をし、陶磁器作り体験、水曜日は慶州ツアー、木曜日は韓国の伝統工芸品のオルゴールを作りをし、韓国の伝統礼節および伝統の歌体験を行い、金曜日は、K-POP ダンスをし、東西大学の学生との交流をしながらタンブラー作りを行いました。	
2 週目は、月曜日は韓国語の授業、火曜日は文化体験でトッポギ作り、水曜日は釜山ツアーで釜山の伝統文化体験をし、甘川文化町の見学、木曜日はテコンドーをした後に韓国語の授業を行い、金曜日は韓国語の授業を行いました。	
3 週目は、月曜日は韓国語の授業をし、幼稚園実習を行い、火、水、木曜日は韓国語の授業を行い、最後の金曜日には韓国語のテストを行った後に、修了式を行い韓国での短期研修が終わりました	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
東西大学での韓国語の授業の進め方は、最初のオリエンテーションで配られる韓国語の教科書をもとに授業を行います。韓国語を教えてくれる先生は日本語を話すことができるので、日本語を交えながら韓国語を教えてくれるのでとても分かりやすく教えてくれます。また、進め方としては、インプットだけでなく二人ずつのペアを作りリーディングをしアウトプットもすることができより深く学ぶことができました。その成果を感じることができたことが、飲食店に行ったときに、店員の人が何を言っているのかを聞き取り返事をするすることができたという体験がありました。	
また、学外での体験の際に一緒に来てくれる翻訳などをしてくれる現地の大学生の人たちが、日本語が上手なので翻訳してくれる時には、とってもわかりやすいです。	

滞在方法及びそれへの評価

韓国での滞在方法は、大学内にある学生寮での滞在では、寮や大学内のトイレは基本トイレトーパーを流すことができます。寮の部屋の設備では、エアコンはなく床暖房しかないため暖かくなるまでに時間がかかります。また、ホテルのようにカードキーをさしておくところがあり、さしていないと電気や床暖房はつきません。寝具ベッド、枕、掛布団が一枚しかなく最初のころはとても寒いのが段々慣れていきます。冷蔵庫などの家電はなく要冷蔵のものなどを買っておくということはいけません。飲み水や日本から持って行ったインスタントの味噌汁や現地のコンビニで買ったカップラーメンなどにお湯を入れるためのウォーターサーバーは量の中の休憩室のところだけでなく大学の施設の建物の各階にもあります。大学の近くにはコンビニやいろいろな食堂がある野毛飽きることはないと思います。大学が坂の上にあります上り降りするだけで疲れてしまうので、バスの乗り方を覚えると楽になると思います。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

この韓国短期研修を通して、生活では、韓国では、現金を使う人はほとんどおらず、カード決済でショッピングをするだけでなく、電車やバスなどの交通機関での利用などをするなど、キャッシュレス決済が世界的に見ても高水準なんだということが、体験することができました。そして、交通の部分でも日本と比べると、とても安いということに驚いた。しかしタクシーの運転では、日本と比べてみると、運転が急いで目的地に向かってるように感じ、運転が雑に運転しているように感じました。コンビニや、飲食店では、店員の人がスマホを触っていたり、接客する際にも、少し雑なように感じました。

教育では、日本との違いはあまり感じなかったが、休みの日にも関わらずに多くの学生が大学に来、勉強しに来ている学生が多くいるなと感じました。

文化では、韓国では、日本よりも目上の人に対する態度であったり、話すときに敬語で話すなどの目上の人を大切にするという部分が強いなと感じました。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

大学生のうちに海外留学へ行ってみたいと考えており、自分自身が韓国に興味があったということと、自分のアルバイト代だけで行くことができる韓国研修を選びました。

◆ 参加前の目標：

参加する前よりも韓国語の語学の部分はもちろん、韓国の文化や伝統、韓国という地域の雰囲気を感じ成長する。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

渡航前に韓国語の勉強をしたり、韓国の文化や食事のマナー、韓国での支払い方法などを勉強しました。

現地では、なるべく韓国語を使って話すことを意識したり、韓国ではほとんど現金は使わずカードで支払うなどのキャッシュレス決済なのでワオパスにお金を入れ支払いをするなど、なるべく現地の人と同じような生活をすることを意識しました。

◆ 研修成果：

この研修を通して、最初のころは、店員さんが何を言っているのかがあまりわからなかったが、だんだんと理解でき返事などもできるようになった。韓国での、日本との美容の対しての考えかたや意識の違いを知ることができた。

また、韓国では渡航する前からデモが行われており、日本人のことをあまり好んでいない人が多くいるのではないかと少し不安でいたが、渡航してみると日本のことを好きな人であったり、日本語を話すことができる人が多くいたり、日本へ行ったことがある人、日本へ行ってみたいと思っている人のほうが多いなと感じうれしく感じた。

◆ 自己啓発：

この短期研修を通して、日本以外の国に行くことで、日本では会うことのできない人たちであったり、文化の違いであったり、現地でしかわからないことが多くあるなと感じたので、これからも

◆ お金をため、いろいろな国に行き多くの体験をしていきたいなとより感じました。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	2	外食費	2	消耗品	3	洋服類	3	交通費	1	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	5 万	消耗品	1 万	交通費	1.5 万	洋服類	2 万
遊興費	1 万	お土産	1 万	その他：			2.5 万
合計							12 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：使うべきところで使っていて、抑えられるところは、抑えられた。		

◆ 後輩へのアドバイス：

交通費は日本に比べると安いですが、いろいろなところに行くとは意外とお金がかかる

報 告 者 ⑤	男子学生
研修内容の概要	
20 日間の韓国短期留学は、本当に盛りだくさんであったという間であった。まずは韓国語の授業から始まり、挨拶や簡単な会話ができるようになったのが嬉しかった。それ以外にも、陶磁器作りやオルゴール作り、韓国の伝統礼儀を体験し、普段なかなか触れることのない文化にたつぷりと触れることができた。「アリラン」という伝統的な歌を皆で歌ってみたり、KPOP ダンスを踊ってみたりと、伝統と現代のカルチャーの両方を体験できたのが新鮮であった。慶州では仏国寺やファンリダンキルを訪れ、歴史を感じることができた。また、釜山では甘川文化村や文化体験館を訪れ、街の雰囲気を楽しむことができた。現地の学生とも親しくなり、韓国の学生生活や流行について直接聞くことができたのも良い経験であった。さらに、テコンドーや韓国料理作りも体験し、身体も舌も存分に活用することとなった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
日本語が話せる先生が担当しており、韓国語がわからない生徒にも丁寧に日本語で対応してくださるので、安心して受講することができた。授業内容は楽しく、しっかりと学べるように工夫されており、特にグループ活動やアクティブラーニングを通して、周囲の人と積極的にコミュニケーションをとりながら学ぶことができた。生徒同士の交流を通じて、韓国語だけでなくコミュニケーション能力も身につけることができたように感じられる。また、宿題は出されなかったが、次回行われる簡易テストに備えて授業内容の復習をするように指示され、自主的に学習する姿勢を育てることができた。このように、楽しく学びながらしっかりと力をつけられる授業であった。	
滞在方法及びそれへの評価	
韓国での寮生活について紹介する。部屋の電気や床暖房はカードキーを差し込まないと使用できず、エアコンは使えない。そのため、床暖房のみが暖房手段となる。外出時も床暖房をつけたままにしておかないと、夜は寒くて眠れないことがある。布団は毛布一枚しか支給されないため、寒さをしのぐために毛布を別に購入する学生もいる。食事面では、寮の周辺にコンビニや飲食店があり、困ることはない。また、寮内の共有スペースにはウォーターサーバーと電子レンジが設置されており、インスタント麺など簡単な食事をとることも可能である。ドライヤーは自分で持参する必要がある。洗濯は	

寮内のコインランドリーを利用するが、乾燥機で完全に乾かないこともあるため、ハンガーや物干しグッズを持参すると便利である。全体的に、工夫次第で快適に過ごせる環境だった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

20 日間の韓国短期留学を通して、日本との違いをいろいろと感じる事ができた。まず食文化では、韓国は辛い料理が多く、毎日のようにキムチや辛いスープが出てくる。最初は少し驚いたが、次第に慣れておいしく感じるようになった。外食する人も多く、学生たちも気軽にお店でごはんを食べているのが印象的だった。また、カフェの数がとても多くて、どこも内装にこだわっていておしゃれな雰囲気だった。勉強や友人との会話にぴったりな空間が多くて、よく利用していた。生活面では、床暖房がとても快適で、日本の暖房とは違う暖かさがあった。さらに、年上や目上の人に対する言葉遣いや態度が日本よりもはっきりしていて、礼儀を大事にする文化が強く根付いていると感じた。公共交通機関は便利だが、バスの運転が少し荒く感じることもあった。日本と似ている部分も多いけれど、こうした違いを毎日体験するのはとても新鮮で、文化の奥深さを改めて感じる事ができた。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

KPOP や韓ドラ、韓国ファッションが好きで、前から韓国の文化に興味があった。映像や音楽だけじゃなくて、実際に現地に行って、自分の目で見て感じてみたいと思ったのがきっかけで、また普段の生活ではなかなかできないような、新しいことに挑戦してみたかったという気持ちもあって、この短期留学に参加することにした。

◆ 参加前の目標：

研修に参加する前は、まず韓国語をしっかりと学びたいという気持ちが強かった。基本的な会話や表現を身につけて、現地の人と少しでも自分の言葉でやりとりできるようになりたかった。それに加えて、授業だけでなく現地の文化や日常生活にもできるだけ関わって、いろいろなことに積極的に挑戦しようと思っていた。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

この目標を達成するために、渡航前は韓国語の基本的なフレーズや単語を自分なりに勉強した。特にあいさつや買い物で使える表現を中心に覚えて、現地で少しでもスムーズに会話ができるように準備した。研修中は、授業で学んだことをすぐに使ってみるように意識して、カフェやお店でもなるべく韓国語で話すようにした。また、現地の人と積極的に話したりいろんなことに挑戦する姿勢を忘れないように心がけた。少し緊張する場面もあったけど、自分から動くことでたくさんの学びがあった。

◆ 研修成果：

基本的な韓国語は少し覚える事ができた。またパッチムなども研修前より上手くできるようになった。そして韓国語をより学びたいと思うようになった。

◆ 自己啓発：

今回の研修をきっかけに韓国語を深く学びたいと思ったので自分で韓国語を学び TOPIK などを受けてみたいと思った

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

日数を増やしてみると良いと思う

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	2	消耗品	3	洋服類	3	交通費	1	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	5 万	消耗品	0.5 万	交通費	0.5 万	洋服類	4 万
遊興費	2 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							13 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
○	反省すべき部分があった。	
理由：服を買いすぎた。外食も多かった。		

◆ 後輩へのアドバイス：

報 告 者 ⑥	女子学生
研修内容の概要	
この留学プログラムは、韓国の言語や文化を総合的に学ぶことを目的とした約1か月間の充実した内容となっている。初日は金海空港に到着し、寮にチェックインした後、自由時間が設けられた。現地の大学生と DAISO に行き、生活に必要なものを買った。 2 日目にはオリエンテーションと東西大学のキャンパスツアーが行われ、現地での生活にスムーズに適応する準備が整えられた。 その後、韓国語の授業が始まり、ほぼ毎日8時間の座学が行われた。語学だけでなく、文化体験として陶磁器作りや韓国料理、伝統衣装体験、K-POP のダンス授業、伝統礼節や歌の体験など、実践的な内容が豊富であった。また、慶州や釜山などへのツアーもあり、現地の歴史や文化にも触れることができた。全員バスで移動するため、とても快適で楽しい時間を過ごすことが出来た。さらに、現地の学生との交流会や、幼稚園の施設見学など、実社会とのつながりを感じられる機会も設けられていた。最終日にはテストとプログラム修了式が行われ、学びの集大成として締めくくられた。このように、この留学プログラムは言語学習だけでなく、多角的に韓国文化を体験できる貴重な機会となった。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
研修先である東西大学では、韓国語の授業が1日8時間のカリキュラムであった。授業は東京からの留学生と全員同じクラスで、教員との距離がとても近く、質問もしやすい雰囲気がとても好印象であった。文法や会話、発音などをバランスよく学べる構成で、初心者でも無理なくステップアップできる内容である。教職員の方々もとても親切で、わかりやすく丁寧に指導してくださり、学習意欲が自然と高まった。先生から指名で当てられたら、韓国語を読み、それに対して優しいアドバイスをもらったり、褒められることで自信がついた。 宿題はほとんど無く、単語の小テストが何回か行われるために自習するという課題が出された。授業内容は、数字、日常会話、文法練習、簡単な作文などであった。復習を兼ねたちょうどよい量で、負担に感じることなく自学自習の習慣も身についた。 授業以外にも、買い物や、学生同士の交流や文化体験を通して、実践的に韓国語を使う機会が多く、自然に会話力も伸びたと感じる。 全体的に非常に充実しており、学ぶ環境として理想的で、東西大学で学べたことにとても満足している。	
滞在方法及びそれへの評価	
東西大学での滞在は、大学寮での生活を通して規律ある共同生活の大切さを実感する貴重な経験となった。寮内では火災防止や共同生活を円滑にするために、電熱器具や炊事道具、冷蔵庫、酒類などの搬入は禁止されており、厳格なルールが設けられていた。 摘発された場合は罰点が加算され、場合によっては退室処分となるとのことで、全員がルールを守る意識を高く持って生活していたように思う。 設備面では、偶数階に共用の休憩室があり、電子レンジや浄水器が完備されているため、簡単な食事や水の補給には不自由しなかった。コインランドリーは決められた時間内で自由に利用可能でとても便利だった。温度調節装置は学生による操作は禁止されているものの、室内の温度は快適に保たれており問題はなかった。 私はこのような整った環境と明確なルールのもとで生活できたことを非常に良い経験だと感じた。安	

全で安心な生活が保障されていたおかげで、学業や文化体験に集中でき、有意義な滞在となった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

今回の留学を通して、韓国と日本の文化・教育・生活の違いを様々な場面で実感した。

まず文化面では、韓国では年齢や上下関係を非常に重んじる社会であることが印象的であった。挨拶の際には軽くお辞儀をしたり、食事の場面でも年上の人への配慮が必要だったりと、日本以上に礼儀を大切にする文化を感じた。

一方で、現地の学生たちはとてもフレンドリーで、意気投合してからは、昔から友達だったかのように接してくれて、今でもたまに連絡を取ったりしている。

教育面では、授業はとても実践的で、会話中心に進められた。韓国語を「使う」ことに重点を置いており、教員も熱心で、学生の発言を引き出すような進行為が印象的であった。

また、レジなどで一般の韓国人の方との会話だけでなく、K-POP や韓国料理、陶磁器作りなどの文化体験などを通して、学んだ言語を実際に使う機会が多く設けてあり、身についたと思っている。これが日本の語学教育とは異なる点だと感じた。

生活面では、寮での共同生活を通して規律を守ることの大切さを学んだ。火災防止のための厳しいルールや、共同スペースの清潔保持など、日本の寮生活と似ているようで細かい部分では異なる点もあった。中でも、電子レンジや浄水器などが完備された休憩室の存在はとても便利で、学生目線で配慮された設備だと感じた。

このように、日々の生活や学びを通して、韓国の文化や価値観を肌で感じることができ、自分自身の視野が広がったことを実感している。違いに気づき、尊重し合うことの大切さを学んだ貴重な経験であった。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

韓国の文化を直接感じたい。韓国人の友達を作りたい。

◆ 参加前の目標：

授業を理解し、実際に使える韓国語を習得する。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

韓国ドラマを見ることや韓国語の音楽を聴き、リスニングをした。

ハングルの読み書き、基本的な日常会話の暗記

◆ 研修成果：

今回の韓国での研修を通して、語学力の向上はもちろん、異文化理解や自己成長といった貴重な成果を得ることができたと感じている。

まず最も実感したのは、韓国語の実践力が大きく向上したことである。

授業では、文法や語彙の基礎から会話練習までバランスよく学ぶことができ、短期間でも「聞く・話す・読む・書く」の4技能をしっかりと鍛えることができた。

また、先生は学生一人ひとりに丁寧に指導してくださり、質問や発言がしやすい環境だったことも有難いと感じた。

授業以外でも、現地の学生との交流会や文化体験、寮生活などを通して、日常的に韓国語を使う機会が多く、教室の外でも自然と実践力が身につきました。

文化体験を通じて韓国の伝統や現代文化を深く知ることができた点も大きな成果である。陶磁器作りや伝統礼法、韓国料理体験など、日本ではなかなかできない活動を通して、言語だけでなく文化そのものへの理解が深まった。都市を訪れた際には、韓国の歴史や宗教、地域性についても学ぶことができ、教科書だけでは得られない知識と経験を得ることができた。どの場所も写真で見るとより実際に訪れた方が綺麗で、韓国の良さを知ることが出来た。

また、寮での共同生活は、自分の生活を見直す良い機会となった。お互いの週間や価値観を尊重しながら生活することは簡単ではなかったが、その中で協調性や責任感が養われた。

共同スペースの使い方、ルールの遵守、言葉の壁を超えたコミュニケーションなど、どれも将来社会に出た際に役立つ経験ばかりだと思う。

◆ 自己啓発：

この研修を通して得た経験や知識は、今後の学びや進路において大きな糧になると確信している。

語学力の向上にとどまらず、異文化を理解し受け入れる姿勢、そして積極的に新しい環境に飛び込む勇気を身につけたことが、私にとって最大の成果であった。

◆ 次年度以降さらに充実した研修にするための提案

いろんな考えの人間と共同生活するため、協調性を持ちつつ、自分の意志はしっかり持つておくこと。あくまで留学なので、韓国語の勉強に励むこと。授業は、ハングルの読み書きが出来ているという前提でスタートするので、事前に勉強しておくことは必須だと思った。

クレジットカードのみしか使えない時もあったため、持っていない人は作っていくべきだと思った

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	2	消耗品	3	洋服類	3	交通費	1	遊興費	2
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	4 万	消耗品	0.5 万	交通費	2 万	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	万	その他：			万
合計							1 5 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
○	反省すべき部分があった。	
理由：持ち物の管理をもっと厳しくしておくべきだと反省した。		

◆ 後輩へのアドバイス：

外食以外は、基本的に安く済ませるためにカップラーメンを食べていたが、身体がしんどくなる。日本から味噌汁のインスタントを持っていくと安心です。食事・ショッピング・交通費などでいくらずつ使うと計画して、分けておくと、最後の週まで安心して生活できる。

研修先大学（研修国）	リジャイナ大学コース（カナダ）
研修期間	2025年2月28日～3月24日（25日間）
参加学生数	本学園から4名 コース全体約50名 （主な国籍：日本、中国）

報 告 者①	女子学生
研修内容の概要 初めの2, 3日目はガイダンスで授業はなく、大学や寮の設備の説明、カナダでやってはいけないこと、交通手段、その他もろもろについて説明される。ガイダンスが終わると授業が始まる。1週間目は基礎的な文章理解・カナダ文化について学ぶ。2週間目は、1週間目に加えて小テストが加わる。3週間目はまとめとして、最終テスト・プレゼンテーションを行う。週三日、平日に大学内でアクティビティがあり、土曜日・日曜日には学外で博物館に行ったりする。 ○実際の一日の流れ 【朝7時 起床・授業準備】→【朝8時～朝9時 朝食】→【朝9時～昼11時半 授業】→【昼11時半～午後1時 お昼ご飯】→【午後1時～午後3時 授業】→【午後3時～午後5時半 宿題・自由時間】→【午後5時半～午後6時 夕食】→【午後6時～午後9時 アクティビティ】→【午後9時～午後11時 お風呂・自習・就寝】	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 ▶授業【月～金】（一番英語レベルが低いクラス） ・午前→授業時間は午前が8時半～11時。20分くらいの途中休憩あり。内容は「現在完了形」のような文章構造について学ぶ。グループディスカッションがとて多く、テストも宿題もある。 ・午後→授業時間は午後1時～午後3時。主にカナダやリジャイナの文化や歴史、人物について学ぶ。授業のまとめとしてプレゼンテーションを行う。グループディスカッションが多い。 ▶課外活動【月～金の週三日 学外活動は土、日曜日】 大学内で行われる課外活動は、グループゲームやスポーツが多かった。中には、映画や様々な国の文化体験などのイベントもあった。バスでの学外に出る際は、博物館やアスティックがある所に出かけた。 授業は、午前と午後に分かれていてそれぞれ先生が異なる。先生の喋る英語が速く聞き取れない場合があるので、自信が無い場合、先生に尋ねるか、授業終わりに確認をとると良い。正直、授業は難しい所もあるが気合とやる気があれば英語力が低くても充分楽しむことができるので大丈夫である。課外活動は、運動することが多い。また、ジムの設備がとて良いので是非参加してほしい。なので、運動着を少し多く持っていくと便利だと考える。	
滞在方法及びそれへの評価 ▶寮について【2人～4人シェアハウス。個室有。】 ・バスタオル・シャンプー・ボディソープはある。しかし、量は少ないので持参したほうが良い。ハンガーやドライヤー、洗濯洗剤は備え付けられてないので、日本から持参すると節約ができる。 ・キッチンはあるが調理器具がないため、使えない。（工夫次第で使うことはできる！） ★鍵を部屋の中に入れて鍵を閉めると部屋に入れなくなるため注意。鍵を無くすとお金がかかる。寮はきれいで広く、部屋も暖かいので快適である。ただ一つだけ、鍵については注意しなければならない。鍵を部屋の中に置き、そのままドアノブのボタンを押して鍵を閉めてしまうと部屋に入れなくなるので注意。寮で困ったことはほとんどないのであまり心配する必要がないと感じる。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと 食文化で多くの違いを見つけることができた。カナダの食べ物は、とにかく量が多く高カロリーなものが多い。中でもデザートは別格で甘い。飲み物もジュースが多い。緑茶は無い。カナダ料理はとて美味しく、量も多いので個人的には大満足である。また、日本料理の安心感とおいしさの再認識をすることができた。また、カナダには様々な国籍の人がいる。国や宗教特有の服装をしている人が街や大学を歩いているので、とて文化に寛容な国だと感じた。それでありながらも、自国への愛が強く、雑貨店に行くと、カエデの葉がマークとして入ったコップやアクセサリが売られており、国旗も発見した。自国に対しての愛と感心は、日本も見習うべきだと感じた。生活については、朝は10	

時くらいに開店して夜7時には閉店する店も多く、休日にも空いているお店が少ないため不便に感じた。街に行ける回数も少ないので「自分が何を欲しいか。何を见たいのか。」をはっきりさせ、事前準備が留学生生活を充実させるうえでとても大切であることが分かった。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

カナダの食文化を楽しむ。海外の人と交流し、様々な価値観を取り入れ自分の視野を広げること。

◆ 参加前の目標：

カナダの食べたことない料理を最低5つは食べること。外国人の友達と連絡先を交換すること。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

中学英語レベルの復習。アプリでの英会話練習。現地の観光地、カナダの有名な食べ物の調査。

◆ 研修成果：

以前よりメンタル、主体性、コミュニケーション能力が伸びたと感じる。理由として、私は英語初心者でこの海外留学に挑戦した。なので、人よりわからない分、自分から積極的に動かないといけないため、留学途中、成長を実感することができた。また、価値観についても大きく変わり、「世界は思ったより優しい」ことがわかった。留学前、「英語ができないと外国人に鬱陶しがられる」と思っており心配していた。しかし、英語を話す努力を伝えれば、たいていの人は優しく話を聞いてくれる。もちろん、想像通りの人もいたが大事なところはそこではなく、カテゴリー分けしないで人を個人で見る。その大切さを理解することができた。

◆ 自己啓発：

今回の研修を通して、様々な経験を通し自分を成長させることができた。また、現地の人と関わることで自分の価値観を広げることができた。海外に出たことで得た感じたことや考え方、価値観を自分の軸として持ち、日本でも自分の視野を広げるようなことをしていきたいと思う。また、英語が初心者レベルで浅い所では知ることができなかった。なので、もっと英語を勉強し、海外に再チャレンジし、より自分の価値を高めていきたいと考えている。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

特になし。

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	3	外食費	4	消耗品	4	洋服類	4	交通費	2	遊興費	4
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	3 万	消耗品	0.1 万	交通費	0.5 万	洋服類	0.5 万
遊興費	0 万	お土産	1 万	その他：			0 万
合計							5.1 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：自分が「買いたい」と思ったものを買っていたため。		

◆ 後輩へのアドバイス：

報 告 者②	男子学生
研修内容の概要 リジャイナ空港では、ディアモニーさんが我々を迎えに来てくれた。タクシーで学校の寮に到着した。また、寮ではシェアルームの形で個人部屋が 4 つある形で 3 週間を過ごした。部屋は二重ロックで施錠されていた。課外活動ではバトラーさんがガイダンスを教室で行い、リジャイナ大学の施設や今後のカリキュラムについて説明を行った。ご飯はバイキング方式で食事を取る形だった。また、テイクアウトで寮の中で飲食を取ることも可能である。授業は研修が始まる前に行った、プレテストの結果を基準にしてクラス分けが行われた。私のクラスでは午前と午後で先生が変わるといった形で授業は進行していった。授業では会話がメインとなっている授業であり、18 日にカナダについてのプレゼンテーションを行った。プレゼン通りに読まず、小さなメモに原稿を読むといった形で発表を行った。最後に課外活動では博物館、ガバメントハウス、科学博物館、カラオケ、映画鑑賞といった課外活動を体験した。また、課外活動の中で博物館が楽しいと感じた。その理由としてリジャイナの歴史について詳しく知る事ができた。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 寮に関しては冷蔵庫やキッチン、シャワー、トイレは共有して使用した。洗濯はランドリールームにおいてクレジット決済で洗濯は行える。洗濯物は部屋で乾かした。寮の生活では朝起きてから、ジムに行き 30 分のランニングを行った。部屋に帰り、シャワーを浴びてから、朝食を摂った。それから、昼まで授業があり、昼食を摂ってから午後の授業を受けた。宿題が出されていたため、空き時間には授業で出た課題に取り組んでいた。また、休日にはリジャイナにある観光スポットや買い物などに出かけたりした。次に 19 時から課外活動やゲームといった他大学との交流の場などがあった。大学内には親切な方々が大勢いたため、参加者として私は快適で過ごしやすいカリキュラムだと感じた。	
滞在方法及びそれへの評価 文化に関して、リジャイナは寒いので、除雪車や各家に地下室がある。お金はレストランなどで、チップを支払うシステムだが近年ではクレジットカードでチップと会計を一緒に支払うといった感じになっている。また、バスに乗る際はアプリで 3.25\$ の乗車券を買い、乗る際に QR コードをかざす支払い方法と現金で支払いを行う方法もある。今回は現金で支払うシステムを使った。次に教育では日本の授業よりも会話がメインの授業といった形であった。期日までに課題を提出し、クラスメイトの前で発表を行うといった流れで授業を受けた。生活ではリジャイナは平均気温がマイナス 4℃ のため、外では防寒具などで着込んでいる人が多かったが、建物の中では暖房が強く付いていた為、半袖の方もいた。しかし、建物の中では乾燥しており、唇や肌が荒れる事があるため、肌荒れ防止クリームといったものが必需品だと私は感じた。最後に授業でプレゼンを作成した際に、日本の発表よりもリアクションや質問の受け答えなどを評価基準の中で高い配点としていた。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと リジャイナ大学での研修方法では、月曜日から金曜日まで授業を行っていた。時間は朝と昼に分かれており、朝は 8 時 30 分から 11 時 30 分、昼では 13 時から 15 時といった形で分かれており、朝と昼では先生も異なっていた。朝では Verena 先生が授業を持っていた、授業では文法、ペア同士の会話、小テストなどをメインに 3 週間授業を進めていった。昼の授業では Shelly 先生が担っており、この授業ではプレゼン、カナダの文化、発表といったクラスメイトの前で英語を使い、発表する機会が多かった。また、プレゼンではカナダと日本の違いについて調べて PowerPoint でまとめ発表するといった内容である。発表は一人あたり 2 分から 3 分ほど話した。次に宿題の有無については朝の Verena 先生の授業ではジャーナルという日記帳に週末に体験したことを 2 ページほど書く宿題や小テストに向けての課題などがあった。また、Shelly 先生の授業では 3 月 18 日までにプレゼンを作るという長期的な課題が設けられ、その日までにプレゼンを完成させるといった一つの宿題が出された。今回、リジャイナ大学での英語の授業を体験してリジャイナに来る以前に比べて、リスニングの力が高まった。授業を受けていて 1 週間ほどで先生が何を言っているのか徐々に聞き取れるようになり、最後の週では 8 割ほど何について話しているのか理解できるようになった。カナダの文化についても知る事ができ充実したカリキュラムだと感じた。	
研修成果（研修を通して得たこと）	

◆ **研修参加の動機：**

今回の研修参加の動機は高校の多文化交流の授業で ALT の先生からカナダの暮らし、食べ物、環境と言った紹介を見て、高校の頃にカナダに留学に行こうと考えたが、高校時代では金銭面、時間なども足りず留学を断念した。それから、大学 1 年生の 9 月に今回の研修に目が入り、高校の頃に果たせなかった夢を叶える最後の機会だと考え、決心したその日から 1 年ほどアルバイトを行い、留学費用を稼ぎ、本プログラムまでに費用を集めることができた

◆ **参加前の目標：**

今回の研修での目標はリジャイナ大学の生徒に日本の文化について紹介することである。この目標を掲げた経緯として、リジャイナ大学の生徒に日本の文化、食、芸術、アニメーション、自然といったことに興味を抱いてもらえれば、留学において、大きな成果を残せると感じ、この目標を掲げた。

◆ **設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：**

渡航前に努力したことは英語のアプリで毎日、語学の勉強を行った。そのおかげで初めての 1 週間授業では先生が何を言っていたのかが、ある程度聞き取ることができた。また、現地ではリジャイナ大学の生徒と話すために寮の 2 階にゆっくりくつろげるスペースがあったため、そこにいる学生に勇気を持って話しかけた。仲良くなった学生の名前はトニーという方だった。彼に日本の文化について教え、興味を抱いてくれた。彼と友好関係を深める事が出来て本当に嬉しかった。

◆ **研修成果：**

研修を通して語学力と聞き取る力が格段に上がった。初めてリジャイナについて探索していた時に店の店員さんやバスの運転手と話すとスピードが速いと感じ、苦労したが日に日に英語を聞いている内に相手が何を言っているのか徐々に理解できるようになった。これは 3 週間受けてきた授業のおかげだと私は確信している。次に夢であった留学に行き感じたことはおそらくこの先の人生で長い時間、海外に居ることはないだろうと思い悔いが残らないように様々な場所を巡り、大学のプログラムなどにも真剣に取り組んだ。本当に充実した 3 週間で過ごせたと感じている。

◆ **自己啓発：**

自己啓発では研修で経験したことを就職活動において海外の場においても、相手と積極的にコミュニケーションを取れることをアピールポイントの一つとして活用することができる。最後に、この研修に参加して飛行機で日本を出発した時は同じグループにいたメンバーと話ことは多かったが、日が過ぎていくごとに現地にいる学生と充実した日々を満喫する事が出来た。この 3 週間は大学生活においても大切な思い出の一つとして残るだろうと感じた。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

研修中に部屋が乾燥しているため、クラスメイトの何名かが風邪にかかり、1 週間ほど授業に参加ができなかった。そのため、ペットボトルの上に設置を行うタイプの加湿器を持って行けば、乾燥問題は解決したため、来年度は小さい加湿器などを持って行くことを進めていた方が体調を壊すリスクは減ると感じた。

現地での生活費等について

◆ **現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：**

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	4	外食費	4	消耗品	3	洋服類		交通費	2	遊興費	
-----	---	-----	---	-----	---	-----	--	-----	---	-----	--

◆ **現地で使った生活費等のおおよそ金額（単位：円）：**

食費（外食を含む）	1 万	消耗品	5000 円	交通費	5000 円	洋服類	0 円
遊興費	万	お土産	2 万	その他：			0 円
合計							4 万

◆ **上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）**

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に
---	-------------------------	---------------

	反省すべき部分があった。	具体的に教えてください。
理由： 初日では、リジャイナ観光で外食費が掛かったが、お土産などはスーパーなどで安く買ったため出費を抑えることができた。また、お土産はバンクーバーに行った際にたくさん購入したため多くの出費が出てしまった。		
◆ 後輩へのアドバイス： リジャイナでは乾燥がひどいため、小型の加湿器か水で濡らしたタオルを室内に干すこと。私のクラスメイトの一人も乾燥により、体調を崩してしまった方がいた。最後にオーロラを見る際には夜中まで起きて外を探索するため、安全を考慮して集団で見に行くことを勧める。		

報 告 者③	女子学生
研修内容の概要	
大学の授業は3月4日から3月21日の午前まで行われた。オリエンテーションが3月3日に行われ、3月21日の午後からプログラムの修了式があった。 午前中は8時30分から11時30分の3時間の授業と、午後は13時から15時の2時間の授業があった。授業は、先生がその都度テーマを設けて進めていった。午前の授業は教科書を使って文法や単語を学習し、週に1回、教科書の内容を復習するテストが行われた。午後の授業はプリントやビデオを使って、カナダに関する食や文化、自然など多くのことを学習した。 授業終了後、週に3回アクティビティがあった。そこでは、プログラムに参加していた留学生や学生をサポートして下さったアシスタントの方と一緒に、異文化交流やゲーム、スポーツなどを行った。土曜・日曜には、スクールバスを使ってリジャイナの有名な観光地を周った。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
午前の授業では、最初にカナダの有名な歌を聴き、ジャンルや特徴を理解した。その後、先生の質問に理由を付けて返答することがあった。質問の内容は、カナダに関することや課外活動を通して考えたことが中心だった。その後、教科書を使って授業を進めた。20分の休憩を挟んだ後、プリントやビデオを使ってカナダについて学習した。また、週に1回、別のクラスと交流することがあった。課題として、週に2回 Journal という日誌を英語で書くことがあった。テーマは先生が決め、それに沿って内容を書いた。午後の授業では、午前の授業と同様にプリントやビデオを使ってカナダの食や文化、自然など多くのことを学習した。グループに分かれ、プリントを通してわかったことをまとめることがあった。最後の課題として、カナダと日本の違いについて個人でテーマを決め、プレゼンテーションを行った。	
滞在方法及びそれへの評価	
研修期間中は大学の寮で過ごした。部屋に入る前にアシスタントの方から寮に入るときに必要なエレベーターや部屋のカードキーと個人部屋の鍵をもらった。寮のルールはエレベーター付近の提示版に貼ってあった。部屋は個人の部屋と共有スペースがあった。食事はビュッフェ形式だった。平日は3食、休日は2食を提供された。自分が食べられる量を考えて選択できて良いと思った。洗濯は事前に洗濯のアプリに登録し、そこにお金を振り込んで利用することを知って、慣れるのに時間がかかった。寮での生活は、食事と部屋が充実していたので、問題なく過ごすことができた。部屋は共有スペースでルームメイトとたくさん話すことができて良いと感じた。エレベーターを利用するときや部屋に入るときにカードキーを使うので、セキュリティがとても高いと思った。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
文化の面では、サスカチュワン州の歌やカナダの歌などが多くあることから、愛国心がとても高いと感じた。授業や博物館の見学を通して、カナダの歴史や民族について学ぶことができた。 教育面では、日本の大学の授業より長く、集中力が続かないかもしれないと思っていたが、先生の質問に答えることが多く、どのようなことを答える必要があるのか、また、説明する必要があるのかと考えながら授業を受けることができた。	

生活面では、日本との時差が15時間あり、食事が進まなかったり、眠れなかったりしたので、生活に慣れるのに苦労した。また、気候がマイナスを下回ることが多く、室内は暖かいが、外は寒いという大きな寒暖差で体が慣れるのにも時間がかかった。湿度が少なく、室内に居ると、とても乾燥していたので、喉が痛くなったり、風邪を引いたりした。日本の店と異なり、店の営業時間が午後5時から午後6時までとなっていたことに驚いた。レストランで食事した際に、会計でチップを払うことがあり、チップの金額でサービスを評価することにも感心した。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

カナダの食や文化を学びたいと思ったからである。また、研修を通して、コミュニケーション能力を向上させたいとも考えたからである。

◆ 参加前の目標：

カナダの食や文化を学んだり、語学力を少しでも向上させたりするために、積極的に現地の方と交流する。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

カナダの食や文化に関する情報をインターネットで調べた。コミュニケーションをする際に会話が円滑にできるように、会話でよく使われるフレーズや単語を参考書を使って勉強した。

◆ 研修成果：

研修参加を通して、3つのことが変わったと感じた。

1つ目は、語学力を見直すきっかけになったことである。発音が上手くできずに聞いている人に伝わらなかったり、誤解を招いたりすることがあった。特に、LとRの発音が苦手で、何度も聞き返されることがあった。この経験から、自分の英語の発音を見直したいと考えた。また、積極的に話すこと、円滑にコミュニケーションができなかったのを、英語の勉強にもう少し力を入れる必要があると感じた。

2つ目は、異文化に対する理解を深めることができたことである。授業で他のクラスの方と交流して、その国の生活様式や教育について学ぶことができた。それから、アシスタントの方のプレゼンテーションや展示物を通して、言語や習慣について学習することもできた。

3つ目は、将来の目標として国内だけでなく海外も視野に入れるようになったことである。カナダでの生活を通して、多様性・異文化を受け入れる力をもっと伸ばしていきたいと考えた。

◆ 自己啓発：

研修参加を通して得た経験や知識を自分で調べたり、分析したりすることでより理解を深めていきたいと思う。そして、自分が理解できたことを様々な人に伝えていきたいと考える。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

急遽帰国することになった場合の対応を、研修先の大学と連絡・調整を丁寧に行う。

事前研修の段階で、急遽帰国する際に予定とは異なった空港を経由するなどを事例として紹介する。

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	4	外食費	5	消耗品	4	洋服類	5	交通費	2	遊興費	4
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ ②現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	3 万	消耗品	0.2 万	交通費	0.4 万	洋服類	0 万
遊興費	1 万	お土産	3 万	その他：			1 万
合計							8 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に
--	-------------------------	---------------

○	反省すべき部分があった。	具体的に教えてください。
理由：食料品を買った際に、余分を買うことが多かったから。		
◆ 後輩へのアドバイス： 現金で支払うことより、クレジットカードを使って支払うことが多いので、お金の使い過ぎに気を付けてください。		

報 告 者④	女子学生
研修内容の概要 〈流れ〉 ・オリエンテーション ・授業／課外活動 ・卒業式 〈学習内容〉 ・午前の授業…座学中心の授業。主に教科書を使用し、教科書の内容に沿って進んだ（unit 1～3まで）。Unit 毎に小テストが行われた（unit 1、2）。授業中に隣の席の人と英文を音読したり、話し合いながら問題を解くという時間があった。授業の最初に、カナダの有名な歌手についての紹介があり、毎回曲を聞いた。Hot Seats という、クラスメイトの前で英語で自己紹介をし、質問で答える活動があった。課題として4日に一回ほど英文で日記を書く宿題が出された。 ・午後の授業…映像資料などを観ながら、コミュニケーションをとることが中心の授業。主にカナダの文化や歴史、有名人、食などについて学んだ。カナダの硬貨について学び、それについての小テストが行われた。カナダの文化について気になったことについて調べ、スライドにまとめて発表を行った。 〈課外活動〉 ・参加自由の課外活動が、休日（土日）はほぼ毎日、平日は約2日に1回ほどのペースで行われた。 ・キャンパス内での活動…映画鑑賞、カードゲーム、カラオケ大会、ダンス、スポーツ等。 ・キャンパス外での活動…博物館、科学館、ボーリング、カーリング、観光ツアー等。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 〈授業の進め方〉 ・午前の授業…カナダの有名アーティストの音楽鑑賞、教科書の内容、その他（発音練習、コミュニケーション、Hot Seats 等） ・午後の授業…映像資料、配布プリントなどを使用しカナダの文化などについて学んだ。 〈指導方法〉 ・午前…教科書の例題を確認し、その後問題を解き、答え合わせを行った。先生やクラスメイトと英語を使用した対話の時間があった。 ・午後…英語字幕付きの映像資料や、プリント資料を観ながら、カルチャーについて学んだ。先生やクラスメイトと英語を使用した対話や、話し合い、共同に発表を行う時間があった。 〈宿題〉 ・午前…英語での日記（4日に一回程度） ・午後…なし。 〈感想〉 ・午前…授業のレベルは少し高かったため、全体的な難易度は高かったが、分からないところがあっても先生や周りのクラスメイトがすぐに詳しく教えてくれたため、おいて行かれることなく授業に参加できた。課題はあったが、内容がそれほど多くなかったため、自由時間をきちんと確保することができたし、課外活動にもきちんと参加することができた。 ・午後…カナダのカルチャーを資料を使用しながら学ぶことができたため、分かりやすく頭に入ってきた。発表の機会が何度かあり、少し難しかったが内容が間違っていたり発音が違っていたりしたら、先生がその場で訂正したり教えてくれたりするため勉強になった。	
滞在方法及びそれへの評価	

〈生活の様子(寮)〉 ・2～4人の共同部屋(自分の場合は2人だった)で生活。個人の部屋が1人1部屋あり、バス、トイレ、キッチン、リビングなどは共有。 ・寮の棟で共有のランドリールームがあり、個人の服などの洗濯はそこで行った。バスタオル、バスマット、シーツなどは週に一度回収があった。 〈感想〉 ・部屋は共同で、今回福原から一緒に参加した人とはばらばらになったが、ルームメイトともすぐに仲良くなれたため、友達づくりのきっかけになって良かった。 ・バスタオルやシーツなどは回収があり自分で用意したり洗濯したりする必要がなかったため、楽だった。 ・寮の中に寮生ならだれでも使える共用のラウンジがあったため、そこで友達同士で集まったり、卓球台やテーブルサッカーで遊んだりすることができ、思い出づくりになった。
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと 〈文化面〉 ・日本にはない行事(St. Patrick's Day やイースター等)の行事を体験することができた。 ・カナダは移民を多く受け入れているため、様々な国の文化が融合していた。特にインドの人が多く、大学内にもインド系の人が多く、インド系のスーパーやレストランもたくさんあった。 〈教育面〉 ・教科書の内容だけでなく、実際に見たり聞いたりして学ぶことのできる実践的な授業が多かった。 ・授業に飲食物を持ち込んでよかったため、途中でおなかがすいたりのが渴いたりせずに集中して授業を受けることができた。 〈生活面〉 ・Regina は小さい町のため、移動手段がバスしかなかったのが不便だった。 ・平均気温が－5度ほどだったため、外は過ごしづらかったが、建物内は暖かかったし、その気候のおかげでオーロラを見られたりした。 ・カフェなどでお手洗いを借りるときに、店員にカギを開けてもらう必要があった。(レストランなど、チップが必要な店はカギがかかっておらず、カフェなどのチップがいらないような店にはカギがあった。)
研修成果(研修を通して得たこと) ◆ 研修参加の動機： 海外の文化に興味があったため。特にカナダは移民の受け入れを積極的に行っており、様々な文化について学べると思ったため。 ◆ 参加前の目標： 異文化交流を行う。 ◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと： 3週間という短い時間のため、タイムスケジュールをしっかり立てて、積極的にいろいろな施設を訪れたり、様々なアクティビティに参加したりすること。 ◆ 研修成果： 〈語学力〉 それほど劇的な変化は感じなかったが、英語でコミュニケーションを取る必要があったため、リスニング能力や、どうやったら自分の持っている限られたボキャブラリーで相手とコミュニケーションを取るかを工夫する力は身についたと感じる。 〈将来の目標〉 今までは、大学の授業で管理栄養士を目指す学習を行っていく中で、ヴィーガンやベジタリアン、宗教的な食文化の配慮についてあまり考えたことがなかったため、将来的にはそのような面からも栄養について考えることのできる管理栄養士を目指したいと思った。 〈日本に対する思い〉 カナダで過ごしてみて、日本と比べて使いやすかったり良かったりすることもたくさんあったけど、全体的に見たら日本の方がなんでも便利だったため、改めて日本は生活しやすい国だと感

じた。

◆ 自己啓発：

研修を通して様々な文化の違いについて学ぶことができたため、今まで以上に相手の文化を尊重する姿勢を身に付けていきたいと思った。

また、カナダで文化の違いなどをたくさん知ることができたため、それを周りに共有したいとも思った。

◆ 次年度以降さらに充実した研修にするための提案

研修前に過去に参加した先輩方の話を聞ける機会があったが、自分たちの時は違う季節に参加した人の体験談しか聞くことができなかったため、直接聞けなくてもいいから、写真などだけでも見るができるようになれば、もっとわかりやすくなると思う。

◆ 現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	4	外食費	4	消耗品	4	洋服類	4	交通費	4	遊興費	4
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	2 万	消耗品	0 万	交通費	0.5 万	洋服類	1.5 万
遊興費	0.1 万	お土産	5 万	その他：			0.9 万
合計							約 10 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：無駄遣いしたとは思わなかった。家族などへのお土産代や、その時しか体験できないものに適切にお金を使うことができたと感じる。		

◆ 後輩へのアドバイス：

下調べをしておく、時間のロスが少なく、有効的に時間を使えます。

研修先大学（研修国）	ラブラブセブ国際大学（フィリピン）
研修期間	2025年3月1日～3月30日（30日間）
参加学生数	本学園から3名 コース全体約117名 （主な国籍：日本）

報 告 者①	女子学生
研修内容の概要	
15個ある授業の中から3～5個自分で取りたいものを選びます。授業は1コマ90分授業で1日最大4コマまでありました。その後にスチューデントバディシステムというフィリピン人と交流できる時間が1コマ50分で1日に2コマ分時間があります。スチューデントバディシステムは取っても取らなくても大丈夫です。私は授業を3コマとってスチューデントバディシステムをほぼ毎日取っていました。ですが、ほぼ毎日スチューデントバディシステムを取るのは少しきつかったので4コマ授業を取ってスチューデントバディシステムを取ったり取らなかったりするのが良いなと思いました。私は1番下のクラスにいたので授業内容は基礎的なものが多かったです。そして日本とは違いグループワークやプレゼンテーションが多かったです。休日にはボランティア活動があり私は参加しませんでした。が参加していた子たちはとても楽しかったといっていたので参加してみるのも良いと思いました。	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
一番最初の授業はどの授業も自己紹介から始まり、ゲームをしながら同じクラスの子たちの名前や好きな食べ物、趣味などを知って仲良くなりました。私が取った授業はListening & Speaking、Filipino travel、Grammar builder でした。どの授業も1番下のクラスだったので基礎的な授業でした。Filipino travel では名前の通りフィリピンで旅行するのなら何時にどこに行って何のご飯を食べるかやどこのホテルに泊まるかを考えたりやフィリピンのローカルなご飯を調べてグループでプレゼンテーションを作って発表したり、マゼランクロスという有名なところに行ったりして（私がいたクラスは行っていたけど自分たちのクラスは行くって言われて行かなかったです）プレゼンテーションが多いけど授業でどこかに行けるのは良いと思いました。Listening & Speaking もプレゼンテーションが多くて自分1人でするものがほとんどでした。Listening & Speaking と Grammar builder は最後の方にテストがあって順位が上から3番目までに入ると卒業式の後にある表彰式でメダルと賞状をもらうことができます。テスト終わりにお菓子パーティーがあったりして結構楽しかったです。	
滞在方法及びそれへの評価	
ご飯は毎日3食寮にあるカフェテリアで食べることができ、朝はバイキングで昼と夜は3～4種類あるメニューから1つ選んで列に並んで受け取ります。寮は各階にウォーターサーバーがありフィリピンは暑いので水筒を持っておけばいちいち水を買わないで済むし、カップラーメンを持っておけば食べることができました。部屋はベッド、机、椅子、クローゼットがあって少し狭いけど1人部屋なので自由に過ごせました。しっかりクーラーも設置されていますが薄いブランケットしか部屋にないので長袖は1枚あると良いと思いました。大きい部屋に1人部屋が何個もあり共有スペースでよくフィリピンの子たちが話していたり課題をしていたりするのでルームメイトとも交流することができました。自分の部屋は自分で掃除し、洗濯物も自分でやらなければいけません。洗濯機が二槽式とドラム式の二つがあって二層式は少しめんどくさいのでドラム式がいているときに洗濯をするのをおすすめします。お風呂は結構広くてサウナもついていました。ですがみんなが使う場所なので床がヌルヌルしていてすべりそうになったので私はビーチサンダルを履いてお風呂は行ってました。外にある露天風呂は空を見ながら入れるので良いとこだと思いました。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
フィリピンでは車ではなくトライシクルというトゥクトゥクのような乗り物が主流で1台に最大7人乗ることができ近い場所であれば安く行くことができるけれど日本人だけで乗ろうとするとぼったくろうとしてくるので乗るならフィリピン人の友達と乗るか安全なGrabタクシーという車を予約して移動することをおすすめします。また、ファストフード店でチキン頼むと絶対ライスがついてくることに驚いたし結構手で食べている人が多かったのでもちろん驚きました。授業では日本のように黒板にたくさん文字を書いていくのではなく授業に入る前にゲームをしてウォーミングアップ	

します。その後にグループワークをしてコミュニケーションとって行くという授業のやり方で英語をたくさん使うことができて良いと感じました。フィリピンではどこでも音楽の音量が大きくてびっくりしたし音楽が鳴ったらみんなノリノリで踊っていたので日本と違って楽しそうにしていたので自分は踊ったりするタイプじゃないけど自由でとてもたのしそうだと感じました。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

人生で1回は留学をしてみたいと思ったのといろいろな人とコミュニケーションを取りたいと思ったから。

◆ 参加前の目標：

いろいろな人とコミュニケーションを取り自分の英語力を試してみたい。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

デュオリンゴをやっていた。

◆ 研修成果：

英語を使うことは少し恥ずかしいと思っていたけどスチューデントバディシステムでたくさんコミュニケーションを取ったおかげであまり恥ずかしがることなく使えるようになった。

◆ 自己啓発：

研修に参加したおかげで小学生の頃から習っていた英会話や中学生、高校生の時に習った英語を使う機会ができ自分がどのくらい英語を使うことができるのかが分かり、スチューデントバディシステムのおかげであまり恥ずかしがることなく会話をすることができたし、自分のペットの話や自分の趣味の話と一緒にすることができるようになりました。また、一緒にごはんを食べに行ったりカラオケに行ったりしてとても仲良くなることができてとても嬉しかったです。現在の日本ではグローバル化が進み多くの外国人が住んでいます。なので研修で身につけた英語力をまず今のバイトで外国人のお客さんが来たときに活かしていき、私は将来保育士になりたいと考えているので日本に住んでいる外国人の子どもたちを預かる場面があると思うのでその子の保護者の方々とコミュニケーションを取る際にもこの英語力を使っていきたいと考えます。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	1	外食費	1	消耗品	1	洋服類	2	交通費	1	遊興費	2
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ ②現地で使った生活費等のおおよそ金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	0.5 万	消耗品	0.5 万	交通費	1 万	洋服類	0 万
遊興費	2 万	お土産	4 万	その他：			0 万
合計							8 万

◆ ③上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

○	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
	反省すべき部分があった。	
理由：自分の欲しいものを買うことができたし不必要なものは買ってないと思うから。		

◆ 後輩へのアドバイス：

フィリピン料理を食べるのは良いけど食べ過ぎないように気をつけた方が良い
(私は食べ過ぎて入院したので笑)

報 告 者②	女子学生
研修内容の概要 初日はほとんどが自由時間でお金を両替する人が学校に来た（レートがいい）。時間が結構あるので学校の近くを散策できた。3月3日月曜日から学校が始まり入学式が終わった後に午後から授業をした。その日の夜に学校のバスで少し遠くの大きいスーパーに行きみんなで買い出しをした。土日にボランティア活動があり Line で呼びかけがかかり参加できる。3月はひな祭りのイベントがあり放課後フィリピン人を誘ってひな祭りのイベントに参加しゲームができた。学内には日本人の通訳がいたり困ったときにすぐ Line で相談できるので安心だった。授業自体は発表形式が多く、グループワークなどでパワーポイントの作成や文章を考えて発表するのが多く課題の内容もパワポづくりなどが多かった。(Listening&Speaking, Filipino Travel)	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 私がとった授業は Listening&Speaking、Grammar、Filipino Travel (すべて A1)。Listening&Speaking は、クラスの人たちとグループになって課題や発表をしたり、質問を先生に聞いてそれをクラスで発表などコミュニケーションをとりながら授業を進めた。宿題の量は少なく単語を覚える、それを使いミニゲームなどした。Grammar では、1 から英語を学び be 動詞や ing, this・there・that の使い分けや文法について小テストを何回かしながら自分の理解度を確かめながら授業を進めた。Filipino Travel では、フィリピンの伝統文化についてグループになってパワーポイントをまとめて発表したり、ペアと英語で文を5分間考え録音し提出するなど課題が多かった。他には、単語のミニゲームをして競うなどした。それとフィリピンの観光名所に1日連れて行ってくれたりする。(自分のクラスはバスの予約が取れずなくなった。) 基本的にグループになって発表やペアになって質問しあってコミュニケーションをとる授業が多かった。	
滞在方法及びそれへの評価 寮生活は台所や冷蔵庫が共用スペースにあり、そこで座ってフィリピン人との会話やルームメイトと交流できた。部屋は7部屋あり、私の部屋では日本人3人とフィリピン人2人で全部の部屋が埋まっているわけではなかった。部屋はありや虫が多く、清掃員に頼むと部屋まできて退治してくれた。ルールは特になく、門限が10時までで過ぎたらペナルティが生じた。学食ではご飯の時間が朝・昼・夜に分かれて決まっており、メニューも豊富で1か月間は同じメニューに当たらなかった。学生寮なので常に友達という感覚で寂しさはなく、3月の時期が日本人が100以上おり過ごしやすかった。海外を単純に楽しみたいならいいと思うが、日常生活が全部英語で話したい・英語力を伸ばしたいなら日本人が少ない時期やホームステイなどがいいと思う。	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと まず日本と環境が大きく違いフィリピンの生活に慣れるのに大変だった。学校内は安心で外に出たらタクシーのフィリピン人がたくさん声をかけてくるので自分たちでどこまで行きたいかや値段の交渉を最初からすることで後のお金のトラブルが出ないようにした。家のつくりも全然違い小さい子供や大人もお金をねだってきたり貧困や衛生面などいろんな場面で日本がどれだけ恵まれている国なのか実感した。フィリピン人は陽気で明るい人が多く音楽が大好きなので夜中もずっとライブの歌が聞こえてきたりいろんなところでダンスや音楽をしていて日本では見ない新鮮な文化と人の目を気にしないやり方がすごく素敵で良さがたくさんあった。授業では日本は静かに机に座って勉強するというスタイルだがフィリピンの授業はとにかくコミュニケーションと発表を主に授業を進める感じなので英語が全然話せなくても話すしかないので英語で話すことに慣れるし鍛えられるのですごくよかった。	
研修成果（研修を通して得たこと） ◆ 研修参加の動機： 他の国の生活、文化に興味があった。 ◆ 参加前の目標： フィリピン人とたくさんコミュニケーションをとる ◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと： 授業についていけるように英単語を覚えた。	

◆ **研修成果：**

授業が全部英語なので耳が英語に慣れ、日本の環境のありがたみや将来の視野が広がりいろんなことに挑戦したいと思えるようになった。

◆ **自己啓発：**

環境や文化が全く違うフィリピン人と交流するのは今まで自分の中になかった思考や新しい考えを学ぶ機会が多く全部が新鮮でたくさんの人と出会うことで刺激が多くいろんな場面で学ぶことが多く楽しめながらいろんな経験ができた。英語で通じあえなくてもジェスチャーやスマホで調べるなどわからない単語を相手に聞くことで会話を広げたり理解を深めることができる。言葉で通じ合えなくても表情やニュアンスで伝わるものがあり、いろんなことで通じ合えるものがあると実感した。今後では、留学を機にいろんなことに億劫にならず挑戦していきたい、自分の可能性を諦めずにこれから出会う人や巡り合わせを大切にしていきたいと思えた。人とコミュニケーションをとるときも言葉と言葉以外の仕草、表情を大事にしようと思う人を大事にしようと思えて考えることができ自分の態度を見直すいい機会になった。留学の経験を糧に自分を見直しながらボランティア活動や就職活動に有効活用していきたい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

英語力をさらに伸ばしたいなら留学前に英語の勉強しておき、あらかじめ英語のレベルを上げてから留学することで大きな成長につながると思う。

現地での生活費等について

◆ **現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：**

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	2	外食費	3	消耗品	2	洋服類	2	交通費	2	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ **現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：**

食費（外食を含む）	2 万	消耗品	0 万	交通費	1 万	洋服類	1 万
遊興費	2 万	お土産	2 万	その他：			0 万
合計							8 万

◆ **③記②の費用について（該当内容に○をつけてください）**

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
○	反省すべき部分があった。	
理由：残りのお金を計算せずに使っていた。		

◆ **後輩へのアドバイス：**

クレジットカードは持っていくと安心。

報 告 者③

男子学生

研修内容の概要

私はフィリピンのラブラブセブ国際大学において、1ヶ月間の短期留学プログラムに参加しました。平日は全て授業です。授業後近場でショッピングをしたりローカスチューデントと交流しました。土日は観光したり、遠くまでショッピングをしたりしました。

ローカスチューデントや外国人と遊ぶためには英語が必須なので授業は自ずと集中する事ができます。毎週ボランティアや異文化交流などのイベントがあるため自分から話しかける事が苦手な人でも国際交流が簡単にできる環境です。（ボランティア活動に参加するにはお金がかかります） なのために行くのか、留学に行き何がしたいのか明確な目標があるとその目標に向けて計画的な留学生活を送る事ができます。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価 ラブラプセブ国際大学の授業は A1～C2 までの全 6 クラスのレベル分けがされており自分のレベルに合ったクラスを選択すると楽しく学ぶ事ができます。クラスも 6～8 名ほどの少人数クラスのため先生に気軽に質問する事ができ理解できるまで教えてくれます。課題はプレゼン発表やインタビュー動画、ブイログ作成、ポッドキャスト作成などがありスピーキングの評価対象です。またペアやグループワークで行うため話しかける事が苦手な人でもクラスメイトとすぐに仲良くなれると思います。授業やテストは全て英語のみで行われるため、置いていかれないように自ら必死に学ぼうとするのでとても良い環境で学べたと感じています。テストは一つの授業で 3 回あり、内容はリスニング、ライティング、グラマービルダー、ボキャブラリー、です。
滞在方法及びそれへの評価 寮は学校の敷地内にあり警備もしっかりしているためとても安全です。寮には門限があり 22 時以降の外出は基本禁止です。翌朝の 5 時からまた外出する事ができます。コンセントは各部屋に 2 個あり日本の充電器がそのまま使えます。(延長ケーブルがあると便利) 洗濯機は各フロアに 5 台あります。風呂場は 5 階にあります。ドライヤーは 2 個あります。 私の 1 日は、7:00 起床、7:30 朝食、8:30～17:00 授業(昼食、昼休憩) 17:00～自由時間(夕食)です。土、日は 22:00 までの門限を守り観光、ショッピング。寮の生活で分からない事があればローカスチューデントに聞くと解決できます。そこから仲良くなれるので一日中楽しく勉強できました。
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと フィリピン人は陽気な人がとても多く基本、音楽が流れていて歌っている人が大勢います。話しかけるとすぐに仲良くなれます。また貧富の差が日本とは比べ物になりません。海上スラムや乞食、ストリートチルドレンがいろんな場所にいます。お店のドアを開けたからチップをくれと言われてたり、タクシーを捕まえたからチップをくれと言われたこともあります。一方で学校に通えて家庭に車のある家や綺麗な犬を飼っている家庭がありました。教育では先生と学生の距離が近く、発言や質問が活発に行われる教育スタイルです。また、授業は実践的な英語力を重視しており、日常会話を中心に学ぶことで、英語を使うことへの抵抗が減りました。 現地の人はジプニーやトライシクルという独自の交通手段を使います。マクタン島内だと 50 円～70 円ほどで乗れます。現地の人以上だと基本ぼったくろうとするのでそこでの値段交渉はとても楽しかったです。 食事は肉や魚を甘辛い味付けで食べることが多いです。日本の味付けと比べると濃い味付けが特徴です。
研修成果(研修を通して得たこと) ◆ 研修参加の動機: 異国の文化や環境、言語に触れ自分の当たり前を変え成長したいと思ったから。 ◆ 参加前の目標: ローカスチューデントだけでなく他の外国人とも交流してなかなくなる。 ◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと: 平日の放課後は日本人とローカスチューデントと一緒にあそび、学食のときは韓国人や台湾人と一緒に食べるなどをして積極的に英語が必要な環境にしていた。 ◆ 研修成果: ローカスチューデントとだけでなく他の外国人とも友達になるという目標は達成する事ができました。また日本にいた時には英語には興味がなく進んで学ぶことがなかったのですが、今では日本に帰国した後も英語の本を読んだり英語の音楽、英語の映画を見たりと英語に触れ学ぶ機会ができました。また住むところがあり学校へ行けていること今まで当たり前だとすら感じなかった事が研修を通して日本では当たり前になってきたのにと、当たりの凄さに気付かされ感謝の気持ちでできました。

◆ 自己啓発：

研修を終えて新たな目標もできました。コレからはリスニングとスピーキングを上達させるために学習してもう一度が海外の友達に会いに行こうと思いました。母国語を持っているフィリピン人と韓国人が英語で会話をしているのを見て私は感動しました。私も日常会話がスラスラとできるほどの英語を習得して、海外旅行に行った時や日本で外国人と関わることがあれば英語をつかい楽しみながら生かしたいと思っています。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

もしお金がなくなった時のために海外キャッシング可能なクレカを持っていく。

現地での生活費等について

◆ 現地の物価は日本と比べると（枠内に該当する数字を記入）：

5：かなり高い 4：高い 3：同じくらい 2：安い 1：かなり安い

食料品	2	外食費	3	消耗品	3	洋服類	1	交通費	1	遊興費	2
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使った生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	2 万	消耗品	1 万	交通費	0.5 万	洋服類	0.1 万
遊興費	7.5 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							12 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

	無駄のない使い方だったので、適切な金額だった。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
○	反省すべき部分があった。	
理由：反省すべき部分があった。		

◆ 後輩へのアドバイス：

日本語で鉄砲とマッサージの勧誘をしてくるフィリピン人に気おつけてください。怖い思いをします。