

2025年度短期海外研修プログラム（夏期） 成 果 報 告 書

2025年度短期海外研修プログラムの春期は、下記の通り、1コース11名の学生が参加しました。

上海海洋大学コース（中国）	11名	P01～24
---------------	-----	--------

福原学園 国際交流・留学生支援室

2026年2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）	上海海洋大学コース（中国）
研修期間	2025年9月1日～9月9日（9日間）
参加学生数	本学園から11名　コース全体11名　（主な国籍：日本）

報告者 ①	女子学生
-------	------

研修内容の概要

出国日、参加者は福岡空港に集合し、飛行機を待っていた。飛行機の遅延により約3時間遅れて出国した。上海空港に到着し、入国手続きを行った。現地に着いたのが夜であったのもあり、外国人の入国審査をする人は私たちと数人しかおらず、スムーズに入ることができた。現地の学生ボランティアの方と先生が空港で出迎えてくれた。バスで寮に向かい、着いた時間も遅かったため軽く荷解きを済ませ、一日目は就寝した。

2日目、朝から開会式。上海海洋大学の先生方からの挨拶、私たちは一人ずつなぜこの留学に参加したのかを発表した。午後、二胡の授業を受けた。歴史や弾き方を教えてもらい、曲を披露してもらった。後半、実際に一人ずつ二胡を弾かせてもらった。そのあと簡単に大学の敷地内を案内してもらった。

3日目、上海ディズニーランド。それぞれ行きたいところに行き、一日満喫した。

4日目、午前、授業はなく前日の疲れを取ることができた。午後、餃子づくり体験。様々な餡を包み、友人や現地の先生方と協力して作った。餡を包む皮から自分で作る方法も伝授してもらうことができた。先生方とたくさん会話もでき、餃子も美味しかった。

5日目、中国の街を探検した。各自行きたいところが同じ人と街を回った。ここで土産を買う人もいた。夜、夜景を見た。今まで見た夜景の中でトップレベルに綺麗だった。夜景をバックに写真を撮るときは、順番を待って自分の番が来たら、素早く位置について撮ったほうがいい。場所がすぐ待っている人で埋まってしまうから。夜景を見に来る人が多いため、一緒に来た人とはぐれないように気をつけた。

6日目、中国語教室。中国語の基本的な内容を現地の先生から教わった。後半には、「茉莉花」という曲をみんなで歌いながら、中国語に触れた。

7日目、自由行動。1日自由だったので、各自行きたいところへのルート、予約などを行い、行動した。私のグループは漢服を着て街を回った。予約の方法を友達と学生ボランティアの子が調べてくれてみんなで向かった。学生ボランティアの子がついていてくれたため、地下鉄の乗り方、店員さんとのコミュニケーションなどサポートをしてくれた。きれいに着付けとメイクをしてもらい、嬉しかった。とても充実した日になった。

8日目、午前中、太極体験。学生ボランティアの子が太極について説明をしてくれた。そのあと、みんなで太極を実際に体験した。簡単そうに見えて、全然うまくできなかった。普段あまりしない動きだったので不思議で新鮮で面白かった。午後、卒業式。沈先生と4年生の先輩が代表してお礼の言葉を述べた。そのあと、私たちから、出し物をした。あまり練習する時間を確保おらず不安だったが、気持ちを込めて歌とダンスを披露した。喜んでもらったので良かった。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

しっかりプログラムが計画されておりどのプログラムも充実したものだった。まずは説明や歴史を聞く、そのあと実際にやってみる、という流れで進んだ。実際にやっていく中で、コミュニケーションも自然とたくさん取ることができた。わからない、もっとうまくなりたいと思って尋ねると、みんな親切に丁寧に教えてくれた。最初の方は緊張していることも多く遠慮していた自分に先生方や学生さんは笑顔で話しかけてくれる。そこからだんだん慣れることができ、日が経つにつれ、自分から質問できるようになった。行動しやすい雰囲気を作ってくれて嬉しかった。宿題は基本的に無かった。We chat で学生ボランティアが次の日のスケジュールを丁寧に知らせてくれて準備が進めやすかった。学生ボランティアと一緒に行動してくれることが多かったため、安心して行動することができた。

滞在方法及びそれへの評価

9日間、上海海洋大学の学生寮に滞在した。二人部屋。日本での研修の際に決めた部屋割りで過ご

した。とても清潔だった。お風呂はなかったけれど、シャワーがしっかり使えた。初めての海外生活も安心して過ごすことができた。学生カードを使って学内の食堂で飲食ができた。現地の学生と同一ような生活スタイルを体験することができた。一方、学生寮の洗濯機、自動販売機、レンタルバイクの支払いが出来ないところが少し不便だった。でも学内外を通るバス、タクシーを呼ぶと学校の門の前に来るなど、学校からの移動手段が充実しており、目的地へ迷わず移動できたことがとても良かった。全体的に設備や移動手段が整っており、快適な空間で過ごすことができた。私たち研修生が安心して快適に過ごせるような配慮が多くあった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

上海での短期留学を通して、日本の文化・教育・生活の違いを感じた。生活面では、トイレに関して日本との大きな違いがあった。日本では一般的にトイレットペーパーを流せるが、上海ではゴミ箱に捨てる形式が多く、最初は戸惑ったが日本との設備や事情の違いだと理解した。食生活では、日本に比べて味付けが濃く、特に油を多く使った料理が多いと感じた。はじめは重く感じたが、徐々に本場ならではの味わいを楽しめるようになった。さらに交通の面では、自転車や電動バイクを利用する人が非常に多く、街中でたくさんのバイクが行き交う様子が印象的だった。日本では車や公共交通機関を使うことが多いため、この違いから都市の生活スタイルの多様性を実感した。教育面では、自国を愛し、それを積極的に伝えようとする態度や、積極的に発言したりする姿に見習わなければならないと感じた。これらの経験を通して、文化や生活習慣の違いを理解するとともに、自分の価値観を広げる貴重な機会となった。日本と違い文化についてはなぜそのようなになっているのか調べてみようと思う。

現地での生活費について

◆ 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	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）	0.2万	消耗品	0万	交通費	0.002万	洋服類	0万
遊興費	1万	お土産	4万	その他：			万
合計							約5.2万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	反省すべき部分があった。	

理由：

ディズニーランドで使ったお土産代は少し高く感じたが、日本から必需品は持って行ったため、余計に消費する費用は無かったと思う。

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

中国は日本より、全体的に物価が安かった。上海ディズニーランドと大型ショッピングセンターでの買い物は日本と同じくらいの値段がした。お土産を多く買う予定の人は、少し多めに持っていったほうが良いと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

一度中国に行ってみたくて思っていた。初の海外だけど、自分から積極的にコミュニケーションを取り、他国の文化に触れ、自身の視野を広げたいと思い参加した。

◆ 参加前の目標：

初めての海外だけど、自分からコミュニケーションを取りに行く。わからなくてもどうにかして意思疎通を図ってみる。友達をつくる。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

言葉がうまく話せなくても、わかる言葉や英語などで意思疎通を図った。少ししつこいくらいに聞いたりした。

◆ **研修成果**：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

まず、今回参加してよかったと思う。不安なことが多かった分、初めてでワクワクすることも多かった。大学では中国語を履修しておらず挨拶とありがとうからコミュニケーションをとってみようと思った。英語は聞き取ることも話すことも得意ではないけれど好きだったため、英語で知りたい中国語や文化は自分から聞くなどして、学生ボランティアの子と仲良くなることができた。中国に対して少し怖いイメージがあった。留学を通して中国に対するイメージがガラッと変わった。人として嬉しいこと、楽しいことは同じ。文化や国籍が違って必ずなにか共通点があるからそれを探して、相手を知りたいと思うこと、姿勢が大切だと感じた。やはり日本から出ると自分の価値観や見えていた世界がどれだけ狭かったかわかった。未知な世界に飛び込んでいくワクワク感は自分の刺激になり、自分が誰かに伝える橋渡しにもなれると思う。今まで海外に行ってみたくてはいたが勇気が出なかった。今回の留学を通して、さらに行ってみたくて国が見つかったし、縁があり知り合うことができた人たちとのつながりを大切にしていきたいと思った。留学に参加させてくれた両親に感謝することもできたし、たくさん土産話もでき、表情が楽しそうで私も嬉しくなった。

◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

楽しそうだと、やってみたくて感じたことには積極的に飛び込んでいきたい。想像、偏見は、イメージでしかなく本当のことは行ってみないとわからないと感じた。自分の目で見たこと、感じたことと大切にしたい。異なる文化でもお互いに尊重しあうことができれば、素敵なものになることがわかった。もっと色んな世界に飛び込んでみたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

行って後悔することはないと思う。だから、少しでも興味があれば是非行ってみてほしい。自分の見えている世界をきっと広げてくれると思う。外国の友達ができることは想像以上に楽しい。また、研修生同士の仲も深まり本当に最高の機会だと思うので是非飛び込んでみてほしい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

研修内容を事前に知るともっと準備がしやすいと感じた。キャッシュレス決済が使える人と使えない人がいて違いはよく分からなかったけど、事前に正しく使えるか確かめる機会があれば確認できたのかなと感じた。

報告者 ②	女子学生
研修内容の概要	
<p>今回の中国研修では9月1日から9月9日までの9日間の研修であった。まず1日目は、飛行機が遅延し、ボランティアの学生による出迎えと寮への移動が行われた。2日目は、開幕式と伝統音楽の鑑賞があり、中国文化への理解を深めた。3日目は、校外活動として、上海ディズニーランドを訪れ、交流と現地体験を行なった。4日目は、午後から餃子作り体験が行われた。餃子の作り方を教わり交流を深めた。5日目は校外活動で豫園と外灘を見学し、歴史や街並みに触れた。6日目は、午前中国語の授業、午後中国茶と漢代文化の紹介があった。7日目は、校外活動で漢服体験や、日本料理店での食事など、ボランティアの学生との交流を行なった。8日目は、太極拳体験と卒業式が実施された。そして9日目に日本へ帰国した。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>まず、中国へ入国した際に学生ボランティアと先生のお出迎えがあり、とても嬉しかった。その後、1日ごとにしつかりとしたプログラムが計画されており、充実した研修を送ることができた。まず2日目の研修では、開幕式と伝統音楽の鑑賞があり、二胡という楽器を体験させていただいた。3日目では、校外活動である上海ディズニーランドを訪れ、実際に現地体験を行なった。常に連絡を取れるようにしていただいたため、安心して楽しむことができた。4日目の餃子作り体験では、本場の餃子作りを学ぶことができてとてもためになった。また、現地の人とたくさん交流ができたため、仲が</p>	

深まったように感じた。その後も、学生ボランティアや先生が常に私たち研修生と共に行動してくれたため、安心して活動することができた。

滞在方法及びそれへの評価

9日間の海外研修では、上海海洋大学の学生寮に滞在した。学生寮はとても清潔であり、ニオイや設備の不備など気になる点はなく、快適に生活することができた。トイレやお風呂の利用にも困ることなく、初めての海外生活でも安心して過ごすことができた。また、学生カードを利用して学内の食堂で飲食ができたことは非常に便利であり、現地の学生と同じ環境を体験できた点が良かった。一方で学内を移動するためのレンタルバイクや自動販売機、学生寮内の洗濯機の支払いができないため使用できなかったのが不憫に感じた。しかし、大学内外のバスなどの交通手段が整っており、移動や観光はしやすくとても楽しむことができた。総合的に見て、滞在環境は快適であり、上海海洋大学は研修生が安心して学びや交流を深めるために沢山の支援をしてくれた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

私は今回、上海海洋大学への9日間の海外研修を通して、日本との文化、教育、生活の違いを感じた。まず生活面で印象に残ったのはトイレである。日本ではトイレトーパーを流すことが一般的であるが、中国では流さずに備え付けのゴミ箱に捨てる習慣がある。この違いははじめ戸惑いを覚えたが、地域ごとの環境や設備の事情を反映したものであると理解できた。食文化の面でも大きな差があった。豚、牛肉のほか、ウサギやカエルなど日本ではあまり馴染みのない動物の肉を食べる習慣がある。実際に口にしてみると、独特の風味があり、食材の多様性に驚かされた。また、料理の味付けは日本食と比べると、濃厚で刺激的であった。同じ食事でも国によって基準が異なることを痛感した。さらに、中国の人々が文化を重んじる姿勢も印象的であった。授業や課外活動を通して自国の歴史や伝統を誇りに思い、それを積極的に伝えようとする態度を感じた。その姿から自分自身も日本文化を改めて学び、大切に守る必要があると考えるきっかけになった。今回の海外研修は、単なる滞在では得られない多くの気づきを与えてくれた。異文化に触れることは、自分の価値を相対化し、他者を尊重する姿勢を育てる大切な経験であると実感した。

現地での生活費について

◆ 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	3	消耗品	2	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）：

食費（外食を含む）	0.1万	消耗品	0.05万	交通費	0万	洋服類	0万
遊興費	1万	お土産	2.5万	その他：			万
合計							3.6万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：		
カードの上限が3万円だったことから無駄なく使うことができた。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

中国では現金を使うことが少ないのでアプリを通して支払いをします。紐づけるクレジットを新しく作る際、上限を確認して作ると金額を気にせず楽しむことができます！

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

中国の文化に興味があったことや、初めての海外に挑戦したい気持ちがあったから。

◆ 参加前の目標：

現地での生活を通して、中国の文化に触れ、研修中に友人をつくること。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

研修活動では、気を配って行動し、研修生だけでなく、現地の学生ボランティアの人たちや先生方とも積極的にコミュニケーションをとること。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

目標である現地での友人をたくさん作ることができた。そのために、中国語はもちろん英語などで会話することが多かったため、リスニング力がとても身についた。また、アクシデントやトラブルが多かったため、臨機応変な対応力も身についたように感じている。また、初めての海外ということもあり、日本の凄さや中国の凄さに改めて気づくことができた。この学びを自分だけでなく、家族や、友人にも伝えていきたいと感じている。

◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

私は9日間の海外研修で、中国の文化や生活習慣の違いを体験し、異なる価値観を尊重する大切さを学んだ。この経験を今後の生活に活かすために、まず日本においても外国から来た人々に対して柔軟に対応し、相手の文化を理解しようと努めていきたいと考える。また、将来教育の現場に立ったときには、自分と異なる背景を持つ子どもや保護者に対して多様性を受け入れる姿勢を示したい。そのために、日々の学びの中でも異文化理解の視点を意識していくことが重要である。そして、今回の海外研修で得た知識や体験を基盤として、国際的な視野を持った人間として行動していきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

初めてのことでとても不安だったが、研修を通して、自分自身が大きく成長したように感じた。不安な気持ちが大きくても少しでも興味があることには勇気を持って飛び込んでみてほしい。また、現地の友人ができるだけでなく、研修生との仲がとても深まる最高の機会なのでぜひ参加してほしい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

研修内容を詳しく事前に教えてもらえたら自分自身も準備することができると感じた。スケジュール自体ももう少し時間の余裕を持って作成していただけると体調不良へつながることはないと思う。

報 告 者 ③	女子学生
研修内容の概要	
1日目	入国・上海海洋大学の学生とバスに乗り、大学へ向かう。 上海海洋大学の学生と火鍋の店に行き全員で夕食を食べる。
2日目	オープニングセレモニー（留学に関わる上海海洋大学の先生方、学生と今回の留学についての話を聞く）・文化体験（二胡）・会食
3日目	上海ディズニーランド
4日目	文化体験（餃子づくり）・中国のスーパーへ行く
5日目	大学を出発して昼食を食べ、豫園・南京の散策
6日目	中国語講座（簡単な短文・数字・ジャスミンの歌）・文化体験（漢服・中国茶） 花火を見に行く
7日目	一日自由時間 それぞれ上海海洋大学の学生と上海を楽しむ
8日目	文化体験（太極）・卒業セレモニー（留学期間について互いに話し、ダンスと歌を歌う）
9日目	帰国
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
文化体験では上海海洋大学の先生や留学のボランティアとして参加してくれた学生が主に教壇に立って教えてくれた。全ての体験が手本を見て自分もやってみるという流れで進んでいき、非常に分かりやすく有意義な時間を過ごすことができたように思う。例えば、二胡の時にはスライドで歴史や楽器について説明があり先生の生演奏を聴いた。そのあとは実際に一人ずつ二胡を弾いてみて、その	

難しさや音の美しさを味わった。二胡には弦が2本あり、手前と奥に弓を平行に持って弾くのが非常に難しかった。

一方で文化体験では上海海洋大学の学生がスライドで文章や写真・動画をみせてくれて中国の文化の移り変わりや様子、動きなどを教えてくれた。そして実際に漢服を着たり、お茶を中国式に煎れたりした。事前の課題などは特になく、豫園も見て回ったことで中国の素晴らしい古くからの文化や建物を体験できたのと同時に、夜景やディズニーランドなど近代的な部分もたくさん見ることができて非常に有意義な時間を過ごすことができた。

滞在方法及びそれへの評価

滞在先は留学生用の寮に二人一部屋で宿泊した。寮の門限が23時までだったり、食堂の営業時間が決まったりしていたため、それに間に合うよう行動していた。洗濯をするときには、私たち留学の参加者は料金を払うことができなかつたため、上海海洋大学の学生に毎回代わりに払ってもらっていて、お願いするのが少し申し訳ない気持ちになった。しかし、洗濯ものを干すスペースが寮の自分たちの部屋以外にあたり、冷蔵庫も使ったりすることができたので、過ごしやすかつたと思う。同じ部屋になった一緒に留学に参加した人とは特に過ごし方について話したりはしておらず、シャワーの順番は交代にすることや朝何時に起きるかは毎回時間を合わせるようにしていた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

違いについてはまず交通の面が非常に印象的に残っている。タクシーでは日本のようなタクシーGOのアプリをわざわざ入れなくてもアリペイのアプリに入っていた。また、ナビの機能が日本で使うものとはかなり違っていた。細かくどこの道に行くのがいいか、速度が超えたら点滅するなど非常に優れているなど思った。また、地下鉄を利用したときには改札を抜けるときに荷物検査があつたので防犯の面でも日本より厳しいと感じた。

そしてバイクの乗車率が非常に高かつた。街中でも学内の道路でもバイクや原付が多くて、大学の門の前にデリバリーの食べ物を置いておく場所があつたが、それもみんなバイクで配達をしていて、バイク専用の道路が歩道の横にあつたのも日本と違っていて驚いた。

他に違いについて感じたことは、人同士の距離感である。もちろんこれは人によって違いがあるはずなので一概には言えないが、大学の先生と学生の距離が非常に近くて、餃子づくり体験をしていた時に完成した餃子を学生が先生の口元にもっていったり、私たち留学生にも例えば腕を組んだりなど、距離の詰め方が早いと感じた。だが、それが不快だつたわけではなく、すごくフレンドリーでこちらとしても短い留学期間ではあつたが現地の学生と仲良くなりたかつたので、よかつた。

現地での生活費について

◆ 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	2	交通費	1	遊興費	3
-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

◆ 現地で使つた生活費等のおおよそな金額（単位：円）：

食費（外食を含む）	0.6万	消耗品	0万	交通費	0万	洋服類	0万
遊興費	0.3万	お土産	1.2万	その他：			0万
合計							2.1万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	無駄のない使い方だつたので、適切な金額だつた。	左記を選んだ理由を、下欄に具体的に教えてください。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があつた。	
理由：主に必要な物だけを購入していた。食べ物に関しては買って食べてみて苦手なものもあつたが、勉強代ということで、無駄ではなかつたと思うため、費用については適切であつたと考える。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

ディズニーや観光地では割高な値段での販売が多かつたので、それを理解したうえで何を購入するか考えるべきだと思う。一方で食事に関しては食べたことのないものばかりだつたので、無理をする

必要はないが色々なものにチャレンジしてみるのもアリではないかと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

一つは友人に誘われたことと、近年中国人が日本でも増えていて、社会人になった時にも、彼らと関わる場面がきっとあると思ったため、少しでも文化や価値観を知っておきたいと思った。
二つ目は日本と中国の違いについて知りたかったため。

◆ 参加前の目標：

自分の目で中国や中国の人々について見て、実際に関わって知ること。日本との文化の違いを知ること。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

中国語について最低限の単語など勉強した。
交通面や注意事項などについて調べたこと。
積極的に中国の人に声を掛けるようにしたこと。
日本では食べたことのない食べ物に挑戦したこと。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

中国に対する考え方が変わった。私の周りでは中国に対して、また中国人に対してあまり良い印象を持っている人が少なかったが、実際に行ってみると優しく温かい人が多くて、良い印象ばかりだった。文化や考え方の面での違いはあっても、人としての根本はあまり変わらないと感じた。

また、自分の語学力について日本では日本語以外を使うことがほとんどなくてあまり意識を向けたことがなかった。しかし、英語が世界の共通語であることから中国語が分からなくても英語なら伝わることもあって、英語はもちろんのこと、もっと語学力を上げる必要があると痛感した。

◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

今回留学に参加して中国について色々なことを知ることができたので、アルバイト先に来る海外の方にも積極的に関わったり、周りの人に中国の良さを伝えたりしていきたい。

また、この留学で中国についてもっと知りたいと感じたので、もっと言語を勉強して今度は自分で計画を立てて中国を訪れてみたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

留学自体は毎日新しいことを知って、新鮮なことばかりだった。
一方で食事の面に関しては味や香りが刺激的な物、日本では合わせないような組み合わせのものがあるので無理せず自分が食べられるものをきちんと食べるべきだと思う。
疲れや寮生活によるストレスなど体調を崩しやすい状況ではあると思うので、日本から即席の食べ物を持ってきておくことも一つの手ではないかと考える。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

留学前に参加者同士で何か交流場面がもう少しあれば、留学初日からみんなで色々な活動に取り組みやすかったのではないかと感じた。

報告者 ④

男子学生

研修内容の概要

1 日目は、飛行機に乗って上海へ向かった。3 時間の遅延があったため、現地へ到着したのは約 21 時だった。2 日目は、上海海洋大学との正式なご挨拶をした。その後、二胡の体験学習と、校内を案内してもらった。そして、夜は、豪華な会食へ行った。3 日目は、1 日中上海ディズニーを満喫した。4 日目は、餃子づくりを体験した、その後は大学の外へ出て、公園で踊っている人たちと一緒に踊った。5 日目は、豫園を訪れた。夜は、南京の夜景を満喫した。6 日目は、午前中は中国語の学習をした。そして、午後は漢服体験と中国のお茶を淹れる体験をした。7 日目は、1 日中自由活動だった。私のグ

ループは、上海野生動物園へパンダを見に行った。8 日目は、午前中に閉会式をして、この研修の修了を意味する賞状を頂いた。そして、9 日目は、日本へ帰国した。

研修先の大学における研修の方法とそれへの評価

研修は主に、課内活動の日と課外活動の日が交互に実施された。課内活動は、日本の授業のように行われた。相手方の講師が説明をして、それを研修生たちは座って聞くスタイルだった。しかし、教室ではなく、会議室で講義が行われる日もあった。また、講師が学生ボランティアだったこともある。課内活動で宿題はなかった。次に、課外活動は豫園や上海ディズニーだけでなく、近くのスーパーにも訪れ、大学外の一般の方たちが暮らしている様子を見せてもらった。教職員の指導は、単に説明をするだけでなく、実際に行動するような指導だった。例えば、公園へ訪れた際、現地の方がみんなで踊っていたため、私たち研修生も参加して、一緒に踊った。参加者として思ったことは、中国の人は日本人と違ってシャイな部分がないように感じた。特にそう思ったのは、学生ボランティアが講義をしてくれた時だ。同年代の学生が、私たちの前へたって、堂々と授業をしてくれたのが印象に残っている。

滞在方法及びそれへの評価

この研修の滞在方法は、学生寮だった。私は1人部屋だったため、比較的広かったが、2人部屋は少し狭かったと聞いている。細かいルールは特にないが、門限が23:00だった。食事は、寮の目の前に食堂があり、そこを利用して食事をとった。もちろんトイレとシャワーは同じところにあり、シャワーは湯船がないため、座ることはできない。参加者として思ったことは、まず、部屋はきれいだと感じた。勝手な偏見で、寮の部屋は少し汚いのかと思っていたが、全然そんなことはなかった。私は片付けが苦手なため、むしろ、自分の部屋のほうが汚いかもしれない。次に、食事について、食堂は独特のにおいがあった。私は平気だったが、その匂いがどうしても苦手だという人もいた。また、メニューも様々で、おいしいものから、独特な味付けのものもたくさんあった。結局、研修中に食べることのなかったものがいくつかあるため、もっと食堂を利用すべきだったと少し思っている。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化で違いを感じたことは、中国人のアクティブさだ。先述したように、公園へ訪れた際、たくさんの方がいて、みんな踊っていた。また、公園だけでなく、大きなスーパーへ訪れた際も、入り口付近の広場で、たくさんの方が踊っていた。先生に聞いてみると、中国人は体を動かすことが好きだそうで、よく広場に集まってみんなで踊っているのだそうだ。これは日本にはない文化だと思った。次に、教育で感じた違いは、大学の設備だ。上海海洋大学は、設備がかなり充実していた。日本はプロジェクターを使うのが主流だが、上海海洋大学は、液晶モニターばかりだった。また、サイズもかなりの大きさがあり、教卓にはそれらを操作する見えない装置がいくつかあった。九州共立大学と比較すると、設備はかなり充実していると感じた。最後に、生活で感じた違いは、まず、車の走る向きが日本と逆だった。そして、研修中によくタクシーを利用したのだが、その車がどれも最先端な車が多かった。また、バスはどれだけ走っても、運賃は基本1元というのにも驚いた。そして、私が一番印象的だったのは、トイレの流し方だ。日本は、レバーのようなものを手前か奥にして流すが、中国はボタンのようになっていて、それを押すことで流すシステムだった。寮のトイレがそれだったため、てっきり寮だけがそうなのだと思っていたが、他のトイレもそのシステムだった。おそらく中国のトイレはすべて押して流すのだと思う。

現地での生活費について

◆ 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	?	交通費	1	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）	5千	消耗品	300円	交通費	100円	洋服類	0万
遊興費	1万	お土産	1万	その他：			万
合計							2.5万

◆ 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：食堂での食費や、タクシーなどの交通費は上海海洋大学が負担してくれたため、本当に欲しいものにお金を使うことができたから。研修へ行く前は、もっと必要かと思っていたが、実際はこのくらいの金額に落ち着いた。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

中国は電子決済が当たり前になっている。しかし、アプリがうまく使えないことがある。私の場合、決済をする際は毎回エラーが出ていた。エラーが出て使えるときもあれば、全く使えない時もあった。もしもの時のために、現金を5千円～1万円分換金して持っておくと安心。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

これまで一度も外国へ訪れたことがなかったため、行ってみたいと思ったから。また、学校が主催していることもあり、個人で行くよりも安心していくことができると思った。そして、費用も比較的抑えめであったため、この良き機会にぜひ参加したいと思ったのが動機だ。

◆ 参加前の目標：

目標は、現地を知らない自分がイメージする中国と、実際の中国はどれくらい違うのか、また、同じなのかを比較すること。そして、現地の大学生と交流ができるとのことだったので、現地で暮らしている同年代の人は、自分とくらべて、どこがどれくらい違うのかも比較したいと考えていた。そして、現地の人だけでなく、日本人の研修メンバーともこれまで交流が無かったため、研修中に沢山交流することも目標だった。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

目標達成のために、日本と違うところをたくさん探した。また、現地の先生や学生だけでなく、休憩している工事のおじさんや、店員さんにもたくさん話しかけた。そして、他の研修メンバーともたくさん話をした。自分はシャイな性格で、物事を考えすぎるところがあると感じていたため、そこを克服できるように、沢山交流をする努力をした。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

研修に参加して一番変わったことは、中国人に対する印象だ。参加をする前は、中国人は不愛想で、なんでも雑にするイメージがあった。しかし、現地の中国人は私のイメージとは違った。優しく接してくれる人もいたし、分からないことを必死に説明してくれる人もいた。研修の中で印象的だったのは、決済をするときだ。先述した通り、私は現地の決済アプリがうまく作動しなかった。毎回必ずエラーが出ており、複数回読み込めば使えることが多かったが、結局使えないこともあった。うまく決済ができずにてこずっていても、いやな顔をせず待ってくれる人がほとんどだった。中には二重決済にならないように気遣ってくれる人もいた。実際の中国人は、私がイメージしていた中国人よりも、優しく、親切な人ばかりだった。

◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

今回の研修でわかった、イメージと実際のギャップを今後も忘れないようにしていきたい。どんなことにも当てはまるが、イメージしていることが真実だと思ってしまい、偏見が生まれることがある。しかし、イメージと実際は同じとは限らないことを今回の研修で学んだ。イメージだけで判断するのではなく、実際はどうなのかを見てみて、その後に判断することが大切だと思う。また、私が見た中国は真実ではあるが、これがすべてではない。研修場所は上海で、9日間しかいなかったからだ。中国はもっと広くて、いろいろな人がいる。つまり、イメージと実際の二面性だけでなく、もっと多面的に物事を判断することが大事になってくる。私は今回の研修で学んだことを活かして、そんな多面的に物事を判断できる人になれるように、頑張りたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

まず、暑さ対策のグッズをもっていくべきだと思う。現地は日本よりも湿度が高い、ジメジメする

ため、日傘や汗拭きシート、小型の扇風機などはあったほうがいい。つぎに、洗濯物。寮に洗濯機はあるが、部屋には物干しがおがない、つまりほす所がない。100均にあるようなビニールひもをかなりの長さでもっていくと安心。紐の長さが足りなかったという話もあったため、長いに越したことはないと思う。そして、ハンガーはたくさんあったほうが便利だと思う。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

夜に水が足りないことがたまにあった。今回の研修では引率の先生の部屋にウォーターサーバーがあって、部屋まで取りに行くシステムだったが、各部屋の一つあれば、より便利だと思う。もう一つは、スリッパのサイズだ。今回の研修では初日にいくつか消耗品が支給されたが、そのスリッパのサイズが私には小さかった。可能であれば、男子学生のサイズがあればより過ごしやすくなると思う。

報 告 者 ⑤	女子学生
研修内容の概要	
<p>初日は、15:00 ごろに空港に到着し、上海に向かうはずだったが3時間の遅れで上海に到着したのは夜であった。そこから現地のボランティアの学生や先生と合流し、夜ご飯を食べに行った。2日目は、開会式や大学の食堂、大学内を見て回った。夜には歓迎会をしてくださりおいしいご飯を食べた。3日目は、楽しみにしていた上海ディズニーへ行った。タクシーで行ったので、車酔いしやすい方は注意。ディズニーでは基本的に自由行動で乗り物や食べ物も日本のディズニーよりかは平日なこともあり少なかった。その後は、餃子づくりや観光地の庭園に行ったり中国の伝統衣装を着たりした。また、お茶体験をしたり中国語の授業を受けたりした。9日間しかなかったが文化体験や上海の日常生活を知ることができるようにショッピングモールや公園にも連れて行っていただき、たくさんの体験や経験をすることができた。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>中国語の授業は事前に少しやっていたので限られた時間ではあったが中国語について理解することができた。説明は基本的に英語で進めていく。ゲームをしながら当たった人が中国語で自己紹介をしたりして、分からなくても先生が教えてくれるので授業の雰囲気はとても良かった。宿題はなく、短い間なので中国語を学ぶというよりは中国語の仕組みや中国語を知るといった感じだった。学生ボランティアと仲良くなるにつれて英語や翻訳機を使うのではなく、中国語で少しでも意思疎通をしたいなど思うようになり日本に帰国後中国語を勉強したいなど思う気持ちがより強くなった。私は、今回短期間で中国について様々な事を知ることができたので参加して本当に良かったと感じた。様々なプログラムがあってとても充実していたし、短期間でこんなに多くのことを体験できてよかった。また、中国語を勉強することで中国の方がなぜ大きな声で話しているのかも理解できた。中国語は声調がありとても大切なのでそれを分かりやすくするためにしているのではないかと思った。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>寮は大学の入り口から少し離れたところにあり、入る時は大学カードを使って入らなければいけない。寮の門限は23時でトイレとお風呂は一緒だった。ベランダはなく、冷蔵庫や冷凍庫はない。エアコンは、午前中に2回ほど自動で消されるようになっている。中国は外靴を脱ぐ文化はないので脱ぐスペースや玄関はない。食堂は朝、昼、夜と3回決められた時間に空いており、コンビニもあったが私が行ったときは工事中で使えなかった。洗濯機や自販機も私たち留学生は使えなかった。</p> <p>寮での生活は必要なものはそろっていたので困らなかった。大学、寮の入り口には警備員さんや管理人さんがいたのでセキュリティもしっかりされているなど感じた。しかし、食堂の時間が決まっているので水や食べ物を買いたいときは時間に気を付けなければいけないなど思った。コンビニが閉まっていたし、自販機も大学内は留学生が使えなかったので夏は少し不便だなと感じた。</p>	
文化・教育・生活などの違いについて感じたこと	
<p>今回の中国留学を通して、文化・教育・生活の違いを直接体験することができた。文化面では、大皿を皆で分け合い、食べきれないほどの料理を出すことで「もてなし」を示し、食事を残しても失礼に当たらない習慣に驚かされた。日本とは異なる価値観を知り、異文化理解の大切さを実感した。中</p>	

国では、飲み物を冷やして飲む文化でないのでレストランのお水がぬるく、冷蔵庫がないのかなと感じた。生活面ではキャッシュレス化が進み、買い物や交通が効率的に行える一方で、地域の人々が気さくに声を掛け合い、互いに助け合う場面も多く見られた。これらの体験を通じて、自分の文化を相対化する視点や、違いを前向きに受け入れる柔軟さを得られたことは大きな学びであった。今後は、この経験を生かし、多様な文化や価値観を子どもたちに伝えていきたい。

上海では本当に現金を使う人がいなかった。全員 Alipay か WeChatpay を使っていてキャッシュレス文化で凄く便利だなと感じた。スマホ一台あればどこでも買えるし、自販機もスマホで買える。日本でも pay pay が流行っているが現金の文化もまだあるので上海の方がより進んでいるなど感じた。セキュリティの部分でも上海では電車に乗る時に必ず荷物を X 線に通さなければいけないし、道路の至る所に警察のような人が立っていた。日本も安全な国だが中国も常に監視の目があるので安全だなと感じた。

現地での生活費について

◆ 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	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）		消耗品	万	交通費	万	洋服類	万
遊興費	万	お土産	3万	その他：			万
合計							3万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：お土産も必要最低限の物しか買っていないし、物価も安いので適切な金額であった。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現金は使えるがあまり良くは思われない。日本で Alipay をしっかりと設定し、QR コードが出るか確認した方がいい。また、クレジットカードに 3D などとかというセキュリティがある人は事前に外しておくことをオススメする。QR コードが出れば使えると思う。あまりお金は使わないので現金は少なめでも良いと思う。多く両替するとほぼスマホでの支払いなので円に戻すのが大変かも。バスは交通カードがないので 10 元ぐらいは持ってもいいかも。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

中国は、前から行きたかったのだが中々行く機会がなく今回約 1 週間上海に行ける短期留学があったので両親にも相談して参加した。前回、韓国への留学に参加した時もすごく楽しく様々な事を学んだので大学生活最後に上海に行って、実際の中国や中国の方を自分の目で見たかったのも参加した動機である。また、将来教員として子どもたちに世界のことを教えるときにたくさんの国に行った経験があると自分の言葉で写真を通して伝えることができると思ったのも動機である。

◆ 参加前の目標：

将来教員として子どもたちに多様な文化を伝えるために、自分自身が直接「実際の中国」を見て文化や日常生活についての理解を深める。中国語についても仕組みや自分の自己紹介はできるようになる。現地の中国の方や学生ボランティアの方とも積極的にコミュニケーションを取り自分から話しかける。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

プログラムの中に様々なプログラムがあった。私は、人見知りがあるため自分から話しかけることがあまり得意ではないが、今回通して前回の韓国留学とは違って自分から中国語で話しかけることができた。また、学んだ中国語は忘れないように学生ボランティアの方に確認してもらったり自分

からご飯の時に簡単な中国語を使ったりして中国語の文化や日常生活の理解を深めるとともに積極的にコミュニケーションを努力した。中国の方が話していて気になった中国語の発音は自分で調べたりして次に使えるようにしたこと。

◆ **研修成果**：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。
例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

文化や言葉の違いがあっても、お互いに理解しようとする気持ちがあれば通じ合えることを実感した。異なる背景を持つ人とも積極的に関わる姿勢を強くもつようになった。語学力も研修参加を通して、中国語を知っているから中国語について理解し、中国語について学びたいと思うようになり、意識の違いも感じた。

◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

中国に行ったことで、メディアやSNSだけの情報ではわからない現地の人々の温かさや日常の姿を知った。その経験から、物事を一面に的に捉えるのではなく、実際に自分の目で確かめる姿勢を大切にしようという思いがより一層強くなった。また、中国語についても勉強しようと思ったし、次行くときはもっと会話できるようにしたいと思った。

後輩へのアドバイス（研修全体）

上海では日本には近い方だが、食事は全然違った。合わない人もいるとは思っているので日本食を持っていくことをオススメする。みそ汁やご飯などお湯でできるものが良いと思う。上海ディズニーは高いので考えながら使うこと。上海は英語が通じると思っていたが英語では伝わらないことがかなりあった。海外が初めての方は自分の体調管理が難しいと思うので薬は一通り持って行った方が良い。環境の変化で普段体調を崩さない人でも崩すことがある。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

短期間ではあったが楽しく9日間を過ごすことができた。特にはありません。

報 告 者 ⑥	女子学生
研修内容の概要	
<p>一日目、中国へ渡航。予定よりも三時間遅れで現地に着いたので、遅い時間でも開いている鍋チェーンのお店に学生ボランティアと一緒に食事した。二日目、午前中は開会式、午後は二胡という中国の伝統的な楽器を演奏する体験をした。三日目は、課外活動で上海ディズニーへ行き、最後のショーまで見た。四日目は、午後から餃子を作ってみんなでパーティーを開いた。五日目は、課外活動で上海の観光地である外灘と豫園に行き、夜景を楽しんだ。六日目は、午前中は中国語の授業で茉莉花（ジャスミン）の歌をみんなで歌った。午後は、中国の伝統的な衣装を着る体験と中国のお茶の作法を学ぶ体験をした。七日目は、私が所属していたグループでは上海野生動物園に行き、日本よりものびのびとした環境で飼育されている動物たちを観察した。八日目は中国の武闘を学んだ。午後は閉会式で、各々学生ボランティアや先生に最後の別れを告げていた。九日目は、空港まで学生ボランティアや先生が見送りに来てくれた。そして、別れた後帰国の途についた。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>一回だけだったが授業は、教職員がパワーポイントを使って分かりやすく、基礎から丁寧に中国語の母音子音の発音の仕方やそれに付随する簡単な単語を一緒になって練習した。また、茉莉花（ジャスミン）の歌を音声の動画を見ながら音程を覚えて、その後先生と一緒にみんなで歌った。宿題はなかった。感想としては、教職員が用意してくれたパワーポイントが非常にわかりやすく、アニメーションがいたるところに用いられており、視覚的にも楽しみながら中国語を学ぶことが出来た。さらに、発音に苦戦していた時は教職員が一緒になって繰り返し発音してくれたので、大変ありがたかった。また、茉莉花（ジャスミン）の歌で音程が高くて歌いづらい時に学生ボランティアが、音程を下げることを提案してくれたことで、歌いやすくなったのでよかった。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>寮では、門限が夜の23時までなので課外活動の時、間に合わせるのが大変だった。また、ゴミス</p>	

テーションにゴミを捨てないといけなかったので、引率の先生のアドバイスで、人がすいている朝にゴミを捨てて行った。ペットボトルは最終日に、まとめて部屋の端っこにおいた。寮に入るときは、学生カードをかざすか寮の管理人に入り口のボタンで、知らせる必要があるが私たちの学生カードには寮に入れるためのデータが登録されていなかったため、入るたびにいちいち寮の管理人に知らせる必要があるため、めんどくさいと感じることもあった。寮の冷蔵庫はあるのだが、他の留学生と共同で使うため、衛生的にもあまりよろしくなかったので使わなかった。寮ではシーツをずっと変えずにいたので、気になる人は枕にひくタオルを持ってきたほうがいいと感じた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化面で感じたことは、文化面では人が地べたにも堂々と座り、おしゃべりしている姿や店に入っても店員さんがスマホをいじりながら接客していたことにも驚いた。さらに、バイクや車を運転しながらスマホを見ていることに強いカルチャーショックを受けた。危ないと思ったが、これは文化の違いで、日本の当たり前を押し付けてもどうにもならないことだと悟った。また、食べ物を残す文化にも戸惑いを覚えたが、現地の風潮に従った。一方で、全面テレビ張りのビルが複数あるなど、福岡よりも進んだ都市風景を多く見ることが出来た。教育面では、中国の大学は規模が大きく学内を移動するバスもあった。また、学内の施設も日本よりも設備が充実していた。生活面に関しては、中国の小売店ではキャッシュレス決済が進み、屋台でもアリペイが使えた。中国のスーパーでは、日本のドリンクやドレッシングが販売されており、「思っているよりも中国は日本のことが好きなのではないか」と思った。

現地での生活費について

◆ 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）	0.8	万	消耗品	0	万	交通費	0	万	洋服類	0.2	万
遊興費	0.6	万	お土産	0.9	万	その他：					万
合計										2.5	万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：上海ディズニーではあまり使わなかったのが、費用を抑えられたポイントだったと思う。必要最低限のものしか買っていない。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

物価は、日本よりも少し安いぐらいだが、ディズニーと上海野生動物園はそこまで変わらなかった。なので、アミューズメント施設で買い物をするときは注意したほうがいいと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

語学の授業を通じてもともと中国の食文化や歴史に興味があり、自分の目で確かめてみたいと思っていたのと、海外から違った視点で日本のことを見つめなおしたかったから。

◆ 参加前の目標：

中国の文化背景への理解を深める。中国人の友達を作る。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

中国語の復習。学生ボランティアとの積極的な交流。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

中国人に対する価値観は大幅に変わった。渡航前は、中国人は気性が荒く自己主張が強いのかと偏

見を持っていた。しかし、実際に交流していくとみんな優しく、屋台のおじさんから「留学生？」と声をかけてもらえた。加えて、上海ディズニーのレストランでは、サプライズでラプンチェルのシールをもらった。このように、現地の人の温かさにたくさん触れることができた。何事も偏見を持つことは、良くないと感じた。英語が通じなかったので、翻訳アプリを使っての会話になったが、それでも違う国の人とコミュニケーションを取れたことがうれしかった。観光地では英語が通じたので、簡単な英会話で街の人と話していくうちに、英語に慣れていったように感じた。とりあえず、簡単な英単語でも大体の場合通じることが分かったので、勇気を出してとりあえず何か話す勇気を出して話すことの大切さを学んだ。

◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

今後、筆者は民間企業に就職したいと考えている。その際に、今回の研修で得た”とりあえずやってみる”精神や留学で学んだ異文化理解への姿勢を就職活動の面接で一つの貴重な経験談として、アピールしていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

学生ボランティアや先生とは英語で会話することが多かったので、研修前に簡単な英語力を身に付けておいたほうが良い。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

中国語はもちろん、簡単な英会話講座もやったほうが良い。

報 告 者 ⑦	女子学生
研修内容の概要	
<p>毎朝、現地のボランティア学生と合流し決められた行事をした。1日目は移動だったので2日目から本格的に研修が始まり、開会式をした後に校内を見学した。夜ご飯は会食に行き、本場の中華料理を食べた。3日目は上海ディズニーランドに行き、朝から夜まで自由活動で行きたいところやしたいことを全部した。学校からの移動はバスかタクシーが基本で、地下鉄で市街に行った時もあった。4日目は餃子作りをして、午後は自由活動だった。私はショッピングに行った。5日目は午前中に世界遺産である豫園に行き、午後はバンドの夜景を見た。6日目は午前中に大学内で漢服を着て、午後は午前中と同じ場所でお茶会をした。7日目は1日自由活動だったので上海動物園に行った。日本では見られない動物がたくさんいた。8日目は午前中に太極拳をして午後は卒業式だった。現地の方に歌とダンスを披露して、プレゼント交換をした。9日目は朝から空港に行き、中国の先生や学生とお別れして日本に帰った。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>中国留学に行き、中国語の勉強は1コマした。それ以外は文化体験や校外学習だった。中国語の勉強をしたときは、現地の先生がICTを使って基礎的な挨拶や自己紹介を中心に、爆弾ゲーム形式で楽しく学んだ。また、モーリーファンという中国の有名な歌を歌って、中国語について理解を深めた。文化体験は、餃子作りや漢服の試着、中国の茶道、太極拳を行った。餃子作りは、現地の先生やボランティア学生と餃子の皮から手作りした。日本の形と少し違ったので、思ったよりも皮で包むことが大変だった。漢服の試着と茶道はボランティア学生の方が教えてくださって、みんなで仲良く写真を撮りあった。最後に行った太極拳もボランティア学生の方が教えてくださり、緩やかな動きに見えてもリズムに合わせるところが難しかった。宿題はなく、とても楽しかった。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>寮は門限が11時で、思ったよりも夜遅くまで外出ができた。また、事情を伝えたら、11時を超えても大丈夫なので、時間に縛られることは少なかった。食堂はいくつかあり、一番寮に近いところは歩いて一分もしないくらいの場所にあった。そこには売店があり、アイスや飲み物を購入することができた。寮から歩いて15分くらいの食堂にはタピオカ屋があり、食事も美味しかったのでよく行っていた。各部屋にトイレと風呂が付いていて、トイレの匂いが少し気になった。大学側が生活必需品を用意してくださっていたので、水に流れるトイレトペーパーを持っていけば他は何も持っていかな</p>	

くていいと思った。私は自分で洗濯ができるように洗濯セットを持って行ったが、現地で洗濯機を使っていた学生は使える時間が限られていて、大変そうだった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

中国の文化は日本と違うところが多かった。現地に行って一番驚いたことは、トイレトペーパーをゴミ箱に捨てることだった。地下鉄のトイレは匂いがこもっていて使えない日本人学生が多かった。また、地下鉄のホームに入るために荷物検査があり、安全対策は日本よりも強化されていた。私は日本より人口が多いから強化していると考えた。中国では電子決済が進んでいて、現金を持ち歩いている人を一人しか見なかった。私の友達はアリペイが使えなかったのでクレジットカードで決済していたが、署名が必要な時もあり決済をしてくださった店員の方には感謝している。中国の方は順番を抜かす方もいて、自分の意見を大切にしている教育がされているのかと気になった。夜の公園に行ったとき、色々な方がダンスをしていて、年齢や性別を問わず交流しているところが日本とは違うと思った。夜の10時過ぎにしゃぶしゃぶを食べに行ったとき、店内にたくさんの方がいて、中国の方の夜ご飯は遅いのかと疑問に思った。私は、中国の方は怖いイメージがあったが、この留学を通して優しい方が多く、面白い人も多いことがわかった。中国のイメージが変わりとてもいい経験になった。

現地での生活費について

◆ 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	3	消耗品	2	洋服類	3	交通費	1	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）	0.2万	消耗品	0万	交通費	0万	洋服類	2.5万
遊興費	0.3万	お土産	4万	その他：			万
合計							7万

◆ 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：買わなくてもいい飲み物を町で買って学生カードの中のお金が余ったので、食堂や学内のお店をもっと使えばよかった。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

せっかくの海外留学なので日本に持ち帰るお土産はたくさん買ってほしいと思う。学生カードというお金の入ったカードをもらえるので、なるべくそれを使って自分で出すお金を少なくするのがいいと思う。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

私は今まで一度も海外に行ったことがなく、日本以外の国がどんな生活をしているのか気になり参加した。また、中国は日本でのイメージがあまり良くないところがあるので、本当の中国を自分の目で見たいと思い、このプログラムへの参加を決めた。

◆ 参加前の目標：

中国の方とコミュニケーションを取り、友達をたくさん作る。中国がどのような国なのか理解する。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

私は、渡航前に中国語を勉強し、自己紹介をできるようにした。現地では、挨拶をしたり、現地の方に中国語を教えてもらったりしてコミュニケーションができるように頑張った。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

私は、研修に参加して中国語の語学力が少し上がり、母国語が違う人にも果敢にコミュニケーションができる力がついた。中国は冷たい人が多いと思っていたけど、実際は楽しくワイワイするのが好

きな人が多かった。店員の人も優しく、支払う時も丁寧に教えてくださった。海外に行くと、家族に会えない寂しさからホームシックになり、家族の安心感やありがたさを感じた。また、生活習慣や食事も日本のものが恋しくなった。私は、ボランティア学生や現地の方にたくさん助けられたので自分の未熟さを感じたとともに、日本に来られた外国人の方にはより優しくしたいと思った。

◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

私は、研修を通して人間は一人では生きていけないことがわかった。中国という慣れない地に行き、文化や言語が違う社会で私は誰かに協力してもらわなければ、一人で何もできないと知った。誰かに助けを求めることで人との関わりに繋がり仲が深まるということも実感した。この経験を今後の大学の授業やGT、実習で活かしているいろいろな人とコミュニケーションを取りたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

中国は日本と違う文化で、驚くところも多かったが、ボランティア学生や、現地の方はとても優しいのでたくさん行動して、自分の目で見て、体験することが大切だと思う。留学先で不安な気持ちにならないために、渡航前にアプリの設定やe-simの使い方を勉強しておくといい。留学を通してたくさんの友達ができるので、連絡先を交換できる状態にしておく留学が終わってからも仲良くできるのでおすすめ。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

私は、自由行動の時、現地で場所を決めることが多かったので渡航前に行く場所の下調べをして、行きたいところを決めておく留学先で困らないと思った。

報 告 者 ⑧	女子学生
研修内容の概要	
<p>現地に着いてからは歓迎会を兼ねて食事に連れて行って貰った。2日目は中国の伝統楽器である「二胡」の歴史や多くの人に知られている曲を演奏していただいた後は実際に二胡に触れ、弾くことができた。3日は上海ディズニーランドに行き日本のディズニーとの相違点を見つけながら閉園まで楽しむことができた。4日目は餃子を皆で作った。日本の餃子とは違う点がたくさんあった。調味料を自分なりに組み合わせてタレを作った。5日目は上海の中心地に行き豫園という庭園に行き昔の中国の人が実際に使用していた椅子や道具を見ることができた。6日目は現地学生ボランティアの方が中国の伝統衣装である漢服の歴史や地方にとって衣装が異なることなど様々なことを教えてもらった。そのあとは中国のお茶の歴史や入れ方を学び実際にお茶入れの体験をすることができた。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>上海海洋大学での研修内容は座学よりも実際に体験する講義の方が多かった。自分の身で体験することが多かったため日本に帰ってからすぐに役立つ知識や技術がとても多かった。講義の進め方もとても工夫されていて画像の挿入や日本語が話せる学生が中国語から日本語に通訳してくれたため想像しやすいようにところどころで動画を見せてくれたのでとても主体的に学べる雰囲気が良かったため毎回の授業が新鮮だった。宿題はほとんどなく授業時間内で完結する内容が多かったため授業に集中することができた。講義の先生や学生ボランティアの人は皆親切で優しくあったためわからない部分があっても自分で抱えこむことなく気軽に質問できる環境が整っていた。実践的な講義は自分の理解を深めるだけでなく自分の将来に直接つながる貴重な体験だった。研修はとても効果的で満足できる内容だった。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>滞在方法は学生寮だった。学生寮は食堂や教室に近い場所にあったため移動や食堂に行く際はとても便利だった。部屋にはアメニティがセットで置かれていたので生活を送るための物が揃っていたのでとても快適に過ごすことができた。寮には門限が設けられていたので最初は少し窮屈な生活だと思っていたが1週間で生活リズムが整ったように感じている。門限があると次の日に向けてしっかりと睡眠をとることができた。夜更かしをすることなくしっかりと睡眠がとれたので研修にも集中することができ、体調も整えることもできた。また、寮の中には色々な国の人と交流をすることができ互い</p>	

の文化などを知ることができた。全体として学生寮での生活はとても有意義であり学習環境として適していたと考える。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

今回の研修を通して文化や教育、生活の違いについて日本との異なる点を多く見つけることができた。特に違うなと感じた点は学生と教師の距離が近く研修中も学生と教師間で意見交換が頻繁に行われていたことがとても印象的だった。教育面では、日本と比べて座学よりも実践的なことが多く自分で体験しながら学ぶスタイルが重視されているように感じた。他人と意見交換を交わすことが多かったので学習意欲を高めやすいと感じた。生活面では学生寮に門限があり規律を大切にすることを重んじる一方で学生同士の協力や交流が活発であり助け合い文化もあるのだと実感することができた。食文化に関しては日本とほとんど違った。食堂で提供された物や、定食屋などで提供された料理には日本では見ないような種類の食べ物や味付けがとても多かった。中国の人は食事を残すことが当たり前のような感じなのに対して日本は残すのはあまり良くないのでそのような違いを見つけて教えあうこともできた。文化や食事など日本と違う点が多いからこそ多文化に触れる良いきっかけにもなったし自分自身の行動や考え方を見直すこともできた。

現地での生活費について

◆ 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	2	洋服類	3	交通費	3	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）	0.5万	消耗品	0.2万	交通費	0.2万	洋服類	0万
遊興費	0.4万	お土産	3.2万	その他：			0万
合計							4.5万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：		
現地に行く前に買いたいものなどに目星をつけていたから無駄遣いをすることがなかった。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

日本と物価が同じものもあれば中国の方が高いことが多いので少し多めに持って行った方がよい。お菓子などを買う際はスーパーマーケットなどで購入した方がとても安く済む。アリペイの登録がうまくいってないとほとんど現地で使えないため事前に日本でアリペイがしっかり使えるか確認しておいた方がいい。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

以前から中国の歴史に興味や関心を持っており実際に現地を訪れてみたいと思ったからだ。またディズニーが好きで上海ディズニーランドを訪れたり、南京などの中心地に行き観光を通して現地の雰囲気や人々の生活を体験してみたいと考えたからだ。中国語を話せるようになりたいという目標を持っていたため現地での学びは非常に効果的で良い機会になると感じたからである。

◆ 参加前の目標：

中国の歴史や文化を現地でより専門的に学び自分の知識を深めることだった。現地の人と交流を深めて中国語で会話ができるようになることが目標だった。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

中国語の講義をとっていなかったため携帯に中国語のアプリをインストールして毎日少しずつ勉強した。現地ではなるべく翻訳を使わずにコミュニケーションを取ることを努力した。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

研修に行く前は「中国人は怖い人が多い」という先入観を強く持っていたが実際に交流してみると優しく声をかけてくれる人、困っているときに通訳を通じて手助けをしてくれた人が多く親しみやすさに温かさを感じました。研修を通じて異文化に対する自分の考え方が広がり多様性をより尊重できるようになった。

◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

今回の短期研修を通して自分自身の視野を広げることができた。研修前は文字や写真映像でしか“中国”を見たことがなかった。現地ですべて実際に中国人と交流をし、文化や生活に触れることで初めて「実感」することが多かった。研修を通じて中国人に対して持っていた「怖い」という先入観や固定概念が大きく変化したことは大きな財産になると考える。言葉でうまくつながらなくても笑顔で優しく対応してくれたことから異文化交流の本当の意味や大切さを知ることができた。今後はこの研修で得た経験を語学学習や日常生活に大いに役立てていきたいと考える。研修でさらに“中国”について興味を持つことができたので中国語の勉強を継続していきたいと思う。異文化交流の大切さも学んだため積極的に他国の人と交流を行いたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

自分の中での固定概念等を持たずに現地の人と交流する方がよい。優しい人が多いので積極的に挨拶や簡単な会話を試みるのが大切である。日常会話を少し覚えておくと会話が弾んでもっと話したい！と感じる。硬くならず和やかな気持ちで研修に参加することが最も大切である。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

校外学習が多いのはとても良い事だと思うが1講義だけだともっと学びたいため中国語の講義があと1講義あってもよかったと思う。

報告者 ⑨	女子学生
研修内容の概要	
上海ディズニー、餃子作り、太極拳、お茶作り、韓服体験、会食会など様々なことを体験した。どの体験にも基本的に中国生ボランティアの方が付き添ってくれるので、安心して取り組むことができた。上海ディズニーでは中国生ボランティアの方は付き添う予定ではなかったが、夕方から合流して一緒にディズニー内を回ることができた。餃子作りでは皮から作成した。む初めての体験でとても難しかったが、現地の先生たちが親身になって指導してくれたので楽しみながら作業することができた。太極拳は、動作がとても難しかった。しかし、動画を見ながら丁寧に指導してくれたので、とても楽しみながら行うことができた。お茶作りは日本とや方法が違っていて驚くことが多かった。韓服体験は、自由活動の時に体験した。可愛い漢服を着ることができてとても楽しかった。	
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、ちょうど良かった。英語での授業が多かったが、スライドも丁寧に作成していたので、頭に入りやすかった。参加者全員が一体となって、授業が構成されていたのでとても楽しかった。宿題はなかった。教職員の人も教えてくださったが、大学生のボランティアの方たちにも授業をしてもらったが、すごくわかりやすかった。同年代の人の授業を聞き経験がないのでとても新鮮だった。同時に、英語力に驚かされた。聞き取りやすいスピーキングで、流暢に話していたのでとても尊敬した。私も、英語力を身につけて様々な国の人々と翻訳機なしで話してみたいと強く思った。座学だけではなく、実際に体験できる授業ばかりだったので、わくわくしながら授業を受けることができてよかった。	
滞在方法及びそれへの評価	
寮は、中国人だけではなく色々な国の人が共同で生活していたことが驚きだった。研修初日に自分の部屋に行く時に、果物をたくさん貰ったことが印象的だ。私たちが歓迎してくれていることがすごく伝わったし、おもてなしの精神がすごいなと思った。洗濯機が一階に一つしかなかったので、手洗	

いで洋服を洗うことが多かった。手洗いすることが面倒だと感じる人はちょうど泊まる分の洋服を持って行くべきだと思う。部屋の中に洗濯物を干しても意外と次の日には乾いていたのでよかった。ゴミ出しは、寮の外にある大きいゴミ箱に各自捨てに行くという決まりだった。缶やペットボトルは部屋の外に置いておくと、回収してくれた。食べ物を床にこぼしてしまったままだとアリアキていたので、食べ物はなるべくこぼさずに食べるように心がけるといいと思う。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

文化の違いでは、中国は家族や伝統を大切に、日本は礼儀や調和を重んじている。食文化も、中国は油を多く使い、味が濃くて種類が多く、日本は素材の味を生かして、あっさりしており季節感がある。外食文化においては、日本はコンビニやチェーン店が便利なのに対して、中国は屋台や地元食堂が豊富で安い傾向にあると感じた。教育の違いでは、中国は勉強の競争が激しく、日本は協調性やマナーを重視している。英語力においても、確実に日本人よりも中国人のほうが英語の習得が早いと感じた。日本のように文法を学ぶだけではなく、コミュニケーションをとることができる英語の学習が実践されているのではないかと考えた。生活の違いでは、中国はスピードや効率を大切に、日本はきれいでルールがしっかりしている。衛生状態では、日本は比較的清潔なのに対して、中国は地域差が大きいと感じた。

現地での生活費について

◆ 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	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）	1万	消耗品	0万	交通費	0.1万	洋服類	0万
遊興費	2万	お土産	0.3万	その他：			0.3万
合計							3.7万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="checkbox"/>	反省すべき部分があった。	
理由：買いたいものを事前に決めていたので、それ以外は買わないようにしたから。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現金は1円も使わなかった。しかし、Alipayなどが使えないなどの不具合が起きる可能性があるため、一応現金を持っておいた方がいい。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

行ったことのない国に行ってみたかったから。中国について興味関心があったから。

◆ 参加前の目標：

中国の人と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：

簡単な英語の単語を積極的に言うようにした。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。中国に対する印象が変わった。海外で働いてみたいという思いが強まった。

◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

上海への留学を通じて、異文化環境での適応力や主体的に行動する力を身につけた。言語や習慣の

違いに戸惑いながらも、自ら積極的に現地の学生や社会と関わることで、多角的な視野と課題解決力が養われた。この経験を通じて、自分の殻を破り、常に成長を追求する姿勢が身についたと感じている。今後は、国際的な視点と柔軟な思考を活かし、多様な価値観の中で橋渡しができる人材として、グローバルな課題にも主体的に取り組んでいきたいと考えている。中国留学では、授業での学びに加えて、日常生活の中で培った経験が大きな財産となった。例えば、市場での買い物や寮生活を通じて、言語の壁を越えて相手に気持ちを伝える工夫を重ねる中で、自ら考え、行動する力が養われた。また、異なる文化に身を置くことで、自分の常識が必ずしも普遍的ではないことを実感し、柔軟な発想と広い視野を持つようになった。今後は、こうした姿勢を活かし、国際的な場面で相互理解を促す存在になりたいと考えている。特に将来は、異文化交流や国際ビジネスの分野に携わり、相手の文化背景を踏まえたコミュニケーションを実践することで、より円滑な協力関係の構築に貢献したい。留学で得た知識と経験を原動力に、自分自身をさらに成長させていきたい。

後輩へのアドバイス（研修全体）

まず大切なのは、「積極性」を持つことです。語学力や文化の違いに不安を感じるかもしれませんが、待っていても何も始まりません。自分から話しかけ、現地の人と関わることで、本当の学びが得られます。特に中国では、人とのつながりが非常に重要なので、日常の中でのちょっとした会話も大切にしてください。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

色々なことを体験できて、無駄なく過ごせたが、あまり夜が遅くならない日を作ることで、疲れがたまらないのではないかと思います。

報 告 者 ⑩	女子学生
研修内容の概要	
<p>まず、二胡という楽器について学んだ。中国の昔ながらの楽器で4,5年かけてやっと上手に弾けるようになるほどとても難しい楽器である。実際にひいてみたがきれいな音をだすことはできず、とても難しいと実感した。次に、餃子作り体験では生地から自らが作った。4種類くらいの中身が用意されており、黒酢やゴマ油、ラー油などで美味しくいただいた。そして、中国語・ジャスミンの歌を学んだ。日本にはない発音がとても難しかったけれど、ジャスミンの歌をみんなで楽しく合唱した。最後に、武術を体験や漢服の試着し写真を撮った。漢服とは日本の着物とは違い、裾が広がっておりドレスのようであった。武術はゆっくりとした動きで、相手の力を自分の力に変え反撃するというものである。課外活動では、ディズニーランドや外灘、豫園など中国の街並みを観光した。近代的な夜景と伝統的な街並みが上海の魅力を現していた。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>中国の先生方や学生ボランティアたちとは、基本英語か翻訳機を通して会話を行っていた。授業は1限目が午前9:00～11:00、昼食と休憩時間が午前11:00～午後14:00、そして2限目が午後14:00～16:00である。授業はスライドや動画を中心に進んだ。宿題はなく体験型授業であった。授業はゆっくりと進行していたため分かりやすかった。楽器や歌を披露してくださったり、実際に体験させてくださったりととても楽しかった。また、学生ボランティアたちと日常生活の中で使うことのできる言葉を教え合った。食堂での買い方や大学内の案内をしてくれた。日本より楽しい授業だったと感じた。先生方も親しみやすかった。授業だけでなく課外活動など様々なところで交流することができ楽しかった。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>2人1部屋で生活をしていた。寮の門限は23:00であり、洗濯や台所等も同様であった。洗濯機はアリペイでお金を払うことで利用することができた。しかし、中国人以外は使用することができたかったため、学生ボランティアたちに支払ってもらい後ほど送金した。また、学生カードが配られ常に携帯し使用していた。例えば、寮・大学の門の出入り、洗濯・食堂・一部のセブンイレブンで利用することができた。食堂は何箇所かに設置されており、そのうちの1つにはタピオカドリンクを販売し</p>	

ているお店があった。寮からは少し距離があったが、とても美味しかったため何度も買った。これもまた学生カードで買うことができた。日本より清潔感が欠けていたことがとても気になったが、普通に生活することができた。食堂は食べ物飲み物が安く便利だった。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

まず、日本ではホテルなど部屋に入る時に靴を脱ぐが大学の寮は寝るとき以外は土足で生活していた。次に、ご飯の前の「いただきます」や後の「ごちそうさま」は中国では言わないことがわかった。中国の学生に宗教みたいと言われ、日本との違いを体感し知ることができた。そして、車は信号が赤でも右折していたことにとても驚いた。日本の交通ルールは簡単なのかもしれないと感じた。また、日本の水で口のできるものは全て無臭無味だが中国は変な匂いがしたり甘味があったりしていた。他にも、交流を通して一番違いを感じたのは生徒と先生との距離感である。よく会話をしたり、どちらがきれいな写真を撮っているか勝負したりととても仲が良いことが伝わってきた。留学ならではの光景を見ることができたと思う。最後に、日本の発展は遅いが中国の発展は早かった。しかし中国は発展しているところとしていないところの差が大きいと街を見て思った。このように、日本との違いを感じながらやはり日本は安全だということを改めて感じた。

現地での生活費について

◆ 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	外食費	消耗品	洋服類	交通費	遊興費
-----	-----	-----	-----	-----	-----

◆ 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）	1万	消耗品	0万	交通費	0.2万	洋服類	0万
遊興費	0.6万	お土産	4万	その他：			万
合計							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）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

現金も普通に使用することができたが、アリペイで十分だった。大学のコンビニが使用できるのならお土産はそこで買うことをお勧めする。

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

文化や生活習慣は日本とどのような違いがあるのか実際に体験してみたかった。

◆ 参加前の目標：

学生ボランティアたちとできるだけたくさん交流を持ちコミュニケーション力を身につける。

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

中国語で自己紹介や挨拶ができるように練習をした。

◆ 研修成果：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。

例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。

英語力が身についたと思う。初めは翻訳機がないと会話ができなかったが、次第に直訳はできなくても意思疎通ができるようになった。また自分から話しかけられるようになりコミュニケーション力も身についたと感じた。そして、初めて親元を離れて生活をしてみて、自立する大変さを知り親のありがたみを改めて感じた。

◆ 自己啓発：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。

研修参加を通して、中国人の優しさを感じた。私は、研修中に何度か体調を崩した。そのたびに声をかけてくれたり、様子を見に来てくれたりと気を使ってもらった。研修に参加するまでは、いい印象を持っていなかったが、実際に中国人の優しさに触れ温かさを感じることができた。偏見や一部の情報だけで判断するのではなく実際に見たり感じたり直接得たものから判断することが大切だと改めて思った。これかも、新しいことには積極的に挑戦したいと考えている。その際は、恐れずに広い視野を持ち多くの情報を取り入れたいと思う。また、親や日本で生活できていることに感謝し大切にしていきたいと思う。

後輩へのアドバイス（研修全体）

中国のご飯は会う人合わない人差があるので自信がなければお守りとして米や味噌汁を持っていくことをお勧めする。大学の近くのスーパーにある牛丼はとても美味しかった。トイレトペーパーは思ったより備え付けられていた。たまにないところがあるため、ポケットティッシュは携帯していた方がいい。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

スーパーでの買い物がとてもよかったため、もう少し早めに行き方を知りたかったです。

報 告 者 ⑩	女子学生
研修内容の概要	
<p>出国の際に飛行機が3時間遅延してしまい、初日は夜ご飯を食べただけで終わってしまった。二日目は朝から開会式に参加。昼には寮の前の食堂で学生ボランティアと翻訳機を使って会話をしながらごはん。午後からちゅうごく二胡のことを学びながら音色を聞いたり実際に演奏させてもらったりした。夜は会食レストランに行った。三日目は朝7時からタクシーでディズニーランドに行き自由行動。四日目は午前中の中国語の授業がなくなったため部屋でゆっくり休み、午後から餃子づくり体験をした。皮から手作りして見た目がかわいい少し難しい餃子の包み方を教わったりした。夜には地元の公園でダンスをしている人たちに混ざって見様見まねでダンスをした。五日目は、午前中は豫園、午後からは南京の街を散策したり、きれいな夜景を見たりした。六日目の午前中は中国語の授業、午後からは簡単な漢服を着たり、白茶を淹れたりして中国の文化に触れた。七日目は完全に自由行動だったため、私と友達4人+学生ボランティア2人でメイクとヘアセット付きの韓馥体験ができるところに行った。八日目は朝から太極拳をして午後から解散式。世界に一つだけの花を歌ったり、ナルトダンスを踊ったりした。解散式が終わった後、みんなとたくさん写真を撮った。最終日は学生ボランティアや先生に空港まで送ってもらい帰国した。</p>	
研修先の大学における研修の方法とそれへの評価	
<p>授業は学生ボランティアがしてくれた。中国語の授業は体調が悪く受けられなかったが友達の話聞いたところ二回分の授業を一回で行ったためスピードが速かったということだった。しかし、簡単な内容だったため中国語が全く分からなくても楽しく授業が受けられる。文化体験の際に学生ボランティアが簡単な説明をしてくれる場面があったが、その時は英語のスライドが使われており言葉での説明も英語で行われた。大学受験レベルの英語がわかれば問題はないし、私は理解ができたが、話すスピードが少し早くイントネーションの癖があるのでわかっていない人もいた印象がある。わからない表情をすると日本語で翻訳してくれることもあるがほとんどない。わかる人が簡単に説明する感じだった。</p>	
滞在方法及びそれへの評価	
<p>大学の敷地内にある寮で女子は2人1部屋で寝泊まりしていた。鍵も1人1個もらえた。寮の門限が午後11時でそのタイミングで洗濯機やキッチンが使えなくなった。洗濯はAlipayでできるはずだったがなぜかできず、洋服とズボンだけ学生ボランティアに払ってもらって後から返金する形をとった。下着や靴下、ハンカチなど小さいものは持ち歩き出来る洗濯で洗って部屋の中で干した。一応キッチンがあったが、においが強く清潔感がなかったため電子レンジと冷蔵庫だけは使った。冷蔵庫はあまり冷えていなかったの、あまり頼りにできなかった。カップ麺やスープ類を食べるためのお湯</p>	

は先生の部屋にだけお湯が出る給水機があったため、ラインで連絡を取って注がせてもらっていた。食堂が目の前にあるが個人的ににおいが強く、食が合わなかったので徒歩 20 分くらいの食堂に行くか、飲み物やアイス、果物を買っていた。

文化・教育・生活などの違いについて感じたこと

電車やバスに乗った時に普通のボリュームでいろんな人がしゃべっていた。電車の乗り降りは早い者勝ちみたいな傾向で並んでいても抜かされることがあった。タクシーで移動することが多かったが、運転が荒く頻繁に車線を変えたりクラクションをよく鳴らしていたりしていたので少し怖かった。赤信号でも右折はしてもいいらしくドキドキしながら乗っていた。支払いほとんどスマホ決済で行われており並んでいるところで現金を出すと嫌な顔をされたこともあった。中国ではご飯を食べるときはシェアすることが多いらしく、私たちのグループは抵抗が全くなかったためいろんな人と 1 つの料理をシェアした。私自身の体験だが、ディズニーランドで列を抜かされそうになった。強気にいけば引いてくれるので心配はしなくてもよかった。夜の公園やショッピングモールの外に行ったらダンスを踊っている人たちがいっぱいいて見様見まねで一緒に踊った。優しい人たちでとてもほめてくれた。先生たちともたくさん話してよく笑っていたので、先生が厳しい感じもしなかった。むしろ穏やかな先生たちと授業ができていてイメージと違った。

現地での生活費について

◆ 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	2	消耗品	2	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）	0.3 万	消耗品	0 万	交通費	0 万	洋服類	0 万
遊興費	2 万	お土産	1 万	その他：			万
合計							3.3 万

◆ 上記②の費用について（該当内容に○をつけてください）

<input type="radio"/>	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。
<input type="radio"/>	反省すべき部分があった。	
理由：中国でしかできない体験にお金を使ったので後悔はない。		

◆ 費用について後輩へのアドバイス：

ディズニーでの買い物は日本にないものを中心に買うと良い。
日本食レストランは他と比べると高いので多めに日本食を持って行ったほうが良い。
何かを買う前には元→円に変換して計算したうえで買うと良い。
Alipay(中国のほとんどで使われる決済アプリ)が使えない学生がいたのでお金の貸し借りがあった。
きちんとレシートをもらったり、メモしたりするなどしてトラブルにならないように！

研修成果（研修を通して得たこと）

◆ 研修参加の動機：

中国語 I の授業を取っており、沈先生が教えてくださった中国についての話に興味を持ったから。海外に行ったことがなく、自分の目で確かめたり、体験したりして中国のことを知ってみたいと思ったから

◆ 参加前の目標：

実際に自分の目で見て体験して中国の文化や人と触れ合う

◆ 設定した目標のために渡航前や現地で努力したこと：

学生ボランティアとたくさん話す
できることは自分たちでする
日本にいる時よりも積極的に行動する

- ◆ **研修成果**：研修参加を通して何が変わったかを具体的に教えてください。
例えば、語学力、価値観、将来の目標、日本や家族に対する思いの変化、自分への再認識、等々。
英語の聞き取りが前よりもできるようになった。
中国人の印象が変わった。怖いイメージだったけど優しいし面白かった。
先入観を持たないほうが良いと思うようになった。

- ◆ **自己啓発**：研修参加を通して得た経験や知識を今後どのように活かしていくかを具体的に述べてください。
今回の上海研修は、異文化に直接触れることで自分自身を見つめなおし、成長するきっかけになった。上海の街並みや、伝統的な建物、最新の技術や治安の良さなど自分が考えていた中国とは全く違って先入観にとらわれないことの大切さを知ることができた。現地の人々との活気や生活スタイルに触れる中で自分の中にある固定概念や当たり前のことが必ずしも世界共通ではないことを改めて実感し、広い視野を持つ必要性を痛感した。将来小学校の先生になった時に多様性を受け入れる柔軟な姿勢を持って児童と接していきたいと思った。

後輩へのアドバイス（研修全体）

“必ず”日本食を持って行ったほうがいい。特にチンするご飯。中国にもお米があるからと私以外みんな持って行ってなかったがお米は日本のお米がおいしい。食堂でご飯だけを頼むこともできる。ふりかけやお茶漬け、みそ汁などを持っていったら体調を崩した時に便利。
研修に行く前にみんなと仲良くなるべき。研修が一気に楽しくなる。
中国でしか体験できないことにお金を使ったほうがいい。私たちグループはメイクとヘアメイク付き漢服体験をした。ボランティアの子にたのんで予約してもらったほうがわかりやすい。
行く場所の近くにある日本食屋さんを調べるべき。唐揚げははずれがない。
食堂によって食べられるものと食べられないものがあるので自分に合った食べ物を探すと良い。
乗り物酔いしない人も酔い止めを持っていくことをお勧めする。日本に比べてとても運転が荒い。

次年度以降さらに充実した研修にするための提案

中国に行く前には全日程を明確にしてほしい
すべての食堂をできるだけ早く紹介してほしい